

Die Zeit vor den Prüfungen

1. Wenn du vor der ersten Zwischenprüfung stehst: Setze dich aktiv mit den folgenden Fragen auseinander:
 - Warum willst du Psychologie studieren?
 - Bietet dir die universitäre Psychologie das, was du möchtest? Bist du bereit, dich auf die Art und Weise, wie an der Universität Psychologie betrieben wird, einzulassen?
 - Wenn du die Prüfungen nicht bestehen würdest, was würdest du tun? Kannst du dir Alternativen vorstellen?
2. **Stelle einen realistischen Zeitplan** auf. Ein gutes Vorgehen ist, für jedes Fach einen bestimmten Zeitraum zu reservieren (z. B. eine Woche). Vergiss nicht, dass du am Schluss auch Zeit zum Repetieren und Auswendiglernen brauchst. Halte dich unter allen Umständen an deinen Zeitplan!
3. Schenke folgenden zwei Punkten grosse Aufmerksamkeit; sie bestimmen zu einem guten Teil, wie effizient du arbeiten kannst:
 - a) **die Arbeitszeiten:**
 - Halte dich an die tägliche Routine. Beobachte, zu welchen Tageszeiten du dich am besten konzentrieren kannst und richte dich entsprechend ein.
 - Mache einmal pro Stunde eine kurze Pause.
 - Nimm dir genügend Zeit für grössere Pausen, insbesondere das Mittagessen.
 - Mindestens ein Tag am Wochenende sollte frei sein. - In Krisenzeiten kann ein freier, unbeschwerter Tag in der Badi oder im Schnee Wunder wirken!
 - b) **die Umgebung:**

Es ist sehr individuell, unter welchen Umständen Menschen am besten lernen; beobachte dich selbst und probiere folgende Varianten aus:

 - zu hause oder „auswärts“
 - in einer stillen Umgebung (Lesesaal, zu hause, etc.) oder in einer Umgebung mit Geräuschen (Bibliothek, offene Tische an der Uni, etc.)
 - in einer anregenden Umgebung (Terrasse, Veranda , Garten, etc.) oder in einer reizarmen Umgebung (Lesesaal, etc.)
 - neben anderen Lernenden oder alleine
 - ohne oder mit Hintergrundmusik
4. Beginne mit dem ersten Fach.
 - Ordne den Vorlesungsstoff. Falls kein Skript besteht, erarbeite dir ein **Inhaltsverzeichnis und/oder ein Mindmap**
 - Lies den Prüfungsstoff Kapitel für Kapitel durch. Erstelle von jedem Kapitel eine Zusammenfassung oder ein Mindmap
 - Setze dich mit schwierigen Punkten auseinander. Es kann helfen, wenn du Zeichnungen und Tabellen erstellst oder das Thema laut referierst (egal ob mit oder ohne Zuhörer)
 - Schau dir alte Prüfungsfragen an, falls solche vorhanden sind. Dabei findest du heraus, was du auf welche Art wissen solltest. Schreibe jene Punkte heraus, die du auswendig lernen musst.

5. Am Anfang solltest du dich alleine mit dem Stoff auseinandersetzen. Es ist aber zudem wichtig, danach noch mit andern zu lernen. Dies können die Vorteile einer **Lerngruppe** sein:
 - Besprechen von wichtigen Punkten, die du nicht alleine erarbeiten konntest
 - Besprechen von Prüfungsaufgaben (einander abfragen)
 - **Andern dein Wissen erklären - das ist aktive Repetition!**
 - Jede/r setzt andere Prioritäten; gemeinsam deckt ihr den grössten Teil des Stoffes ab
 - Die Erkenntnis, dass es allen ähnlich ergeht kann eine echte Erleichterung sein
 - Die Lerngruppe kann dich durch Krisen (und die kommen bestimmt!) begleiten.... und zusammen macht's erfahrungsgemäss einfach mehr Spass!

6. Es kann sehr hilfreich sein, mit Höhersemestrigen zu sprechen. Sie haben eine gewisse Distanz zu den Prüfungen und können dir wertvolle Tipps geben. Wenn du selbst niemanden kennst, wende dich an deine Fachschaft.

7. Fange nicht zu früh mit Auswendiglernen an. Als gute Methode haben sich selbstangefertigte Kärtchen erwiesen. Du kannst diese in zwei Phasen verwenden:
 1. Phase: Benutze das Kärtchen zum Repetieren. Streng dich nicht an, sondern drehe das Kärtchen sofort um, wenn du die Antwort nicht weißt. Versuche vielmehr, den Lernstoff so in deinem Kopf zu organisieren, dass du es dir leicht merken kannst (Reihenfolge, Chunking, Eselsbrücken, etc.).
 2. Phase: Jetzt kannst du anfangen, die Rückseite zu memorieren; sortiere jene Kärtchen aus, die du mit Sicherheit und ohne Zögern kannst.

8. Löse in jedem Fach eine Prüfung unter „Prüfungsbedingungen“; das heisst ohne Unterlagen und unter dem gegebenen Zeitdruck. Du solltest dies jedoch nicht erst kurz vor der Prüfung tun, sondern dir genügend Zeit lassen um mögliche Lücken zu füllen.

Die Zeit während den Prüfungen und die Prüfungen selbst

1. Die meisten Menschen reagieren mehr oder weniger stark körperlich auf Herausforderungen wie eine Prüfung. Vegetative Reaktionen sind die Art und Weise deines Körpers, Energien freizusetzen und dich mit allem, was er aufbieten kann, zu unterstützen. Kämpfe nicht dagegen an.
2. Nimm dir mehr als in anderen Zeiten in jedem Moment genau das, was du brauchst.
3. Es kann Sinn machen, ein Schlafmittel zu nehmen vor der Prüfung, wenn du sonst nicht schlafen kannst. Auch beruhigende Tees, wie z.B. Orangenblüte können dir helfen. Du solltest innerlich möglichst ruhig und ausgeglichen sein.
4. Schwere Beruhigungsmittel und Betablocker solltest du nicht leichtfertig anwenden, sie können deine Leistungsfähigkeit reduzieren.
5. Der Tag der Prüfung ist der falsche Zeitpunkt, um noch zu pauken. Stärke lieber dein Selbstbewusstsein und was du gut beherrscht, indem du nur dasjenige anschaust, was du kannst
6. In der Prüfung solltest du zuerst jene Aufgaben lösen, die du sicher und ohne zu überlegen weißt. Wende dich in einem zweiten Durchgang an diejenigen Aufgaben, die du mit etwas mehr Überlegen lösen kannst und- wenn noch Zeit ist- in einem dritten an die Knacknüsse.

Die Zeit nach den Prüfungen

Die Vorbereitungen und die Prüfungen sind eine Belastung und mit grosser Anspannung verbunden. Wenn sie vorbei sind, macht sich oft eine starke Erschöpfung bemerkbar, die leicht das Ausmass einer Erschöpfungsdepression annehmen kann. Das Beste ist, du fährst sofort nach den Prüfungen in die Ferien. Auf jeden Fall solltest du dich beschäftigen und dir die Möglichkeit geben, Abstand von der Prüfungszeit zu bekommen.