Teil 5 Arbeitszeit: 10 Minuten

Lies die Aufgaben 27 bis 30 und den Text dazu.
Wähle bei jeder Aufgabe die richtige Lösung a, b oder c.

Beim Lösen müsst ihr 2 Sachen erledigen:

1. *Zutreffende Absätze zu den Items mit 27-20 versehen. Nicht zutreffende Absätze lasst ihr bitte frei!*
2. *Entscheidet dann bei den Items für a), b) oder c*

Du hast immer große Angst vor Prüfungen und suchst nach Tipps gegen Prüfungsangst.

27 **Entspannungstraining ...**
- a ist für die Augen.
- b sollte man vor dem Schlafen machen.
- c kann man immer machen.

28 **Man sollte sich positive Gedanken machen, denn ...**
- a Lehrer wollen eigentlich gar nicht helfen.
- b negative Gedanken machen nicht nervös.
- c positive Gedanken sind immer besser als negative.

29 **Man sollte einen Lernplan haben, weil ...**
- a man sich das, was man lernen muss, dann besser aufteilt.
- b man mit einem Lernplan nicht allein lernt.
- c man sich sonst nicht hilflos fühlt.

30 **Sport während der Prüfungszeit ...**
- a hilft dem Körper fit zu bleiben.
- b hilft gegen Stress.
- c hilft in der Prüfungszeit eine gute Figur zu haben.

Die besten Tipps gegen Prüfungsangst

von den Schulpsychologen Martin Beier und Jolanda Schwarz

Lernplan machen
Wer sich einem Riesenberg an Lernstoff hilflos gegenübersieht, muss diesen Berg im Geiste in viele kleine Berge aufteilen. Dazu hilft es, einen festen Lernplan aufzuschreiben, mit anderen Leuten auf dem gleichen Leistungsniveau zu üben und gemeinsam Prüfungssituationen durchzuspielen. Das schafft viele kleine Erfolgserlebnisse auf dem Weg, die das Selbstbewusstsein stärken.

Sport treiben
Während der Prüfungszeit Sport treiben. Heißt also: wir müssen uns bewegen, um den Stress schnell wieder loszuwerden. Bewegung führt zum Beispiel langfristig dazu, dass der Blutdruck sinkt, sich die Herzfrequenz verlangsamt und wir anders auf Stresssituationen reagieren.

Doch auch kurzfristig hilft Bewegung, indem unter anderem die körpereigenen Glücksdrogen „Endorphine" ausgeschüttet werden, die das Wohlbefinden steigern und für Entspannung sorgen.



Belohnung
In die Lernphasen immer wieder freie Zeit einstreuen – und sich für das Geschaffte belohnen.

Entspannungstraining
Je nach Typ kann ein Entspannungstraining hilfreich sein: zwischendurch die Augen schließen, Lieblingsmusik hören, spezielle Entspannungs-CDs hören. Aber nicht zwischen den Lernphasen, sondern vorm Zubettgehen.

Positive Gedanken
Sich hilfreiche statt negative Gedanken machen. Selbst wenn es komisch klingt: Sich selbst immer wieder ein Mantra, einen positiven Satz, vorzusagen („Ich schaffe das!") ist auf jeden Fall besser, als wenn ständig der Satz „Ich schaff' das nicht!" im Kopf herumgeistert. Außerdem: Den wirklich sadistischen Prüfer gibt es (fast) nur in Filmen. Die allermeisten Lehrer schwitzen mit ihren Schülern mit und versuchen zu helfen, wenn ihre Prüflinge nervös werden.

LIVEWORKSHEETS