

## **Angst vor Prüfungen? Nicht nötig.**

1. **Bereite dich gründlich vor!** Dann brauchst du keine Angst zu haben. Was soll dir denn passieren? Du kannst es doch.
2. **Entwirf zwei Wochen vor der Schulaufgabe einen schriftlichen Lernplan für 10 Tage!** Lege fest, was du an welchem Tag wiederholen bzw. üben wirst und wie lange du dafür brauchst! Kontrolliere das Pensum, indem du an jedem Tag auf dem Plan die Uhrzeit einträgst, wann du anfängst, und nochmals am Ende, damit du siehst, bis wann du gelernt hast! Häng diesen Plan an deine Zimmertür, damit du ihn immer im Blick hast und auch deine Eltern ihn jederzeit anschauen können, ohne dich danach fragen zu müssen!
3. **Schreibe dir das heraus, was du nicht gut gekonnt hast!** Das übst du dann nochmals in den letzten 3 Tagen vor der Schulaufgabe.
4. **Steigere allmählich das Tempo!** Bei leichteren Sachen solltest du am Ende der Vorbereitung nicht mehr lange nachdenken müssen. Lass aber die leichten Sachen nicht einfach weg, weil du glaubst, dass du sie kannst! Mit ihnen wärmst du dich für schwerere Aufgaben auf.
5. **Entspanne dich zu einer bestimmten Zeit an jedem Tag!** Atme tief und bewusst! Atme länger aus als ein! Konzentriere dich nur auf dein Atmen, auf nichts anderes! Ihr könnt das auch zusammen zuhause machen. Das macht dann noch mehr Spaß.
6. **Sag dir in der Schulaufgabe: "Ich weiß sehr viel, wenn auch vielleicht nicht alles. Bei den leichten Sachen, mit denen eine Schulaufgabe meistens anfängt, kenne ich mich sehr gut aus. Auf die konzentriere ich mich von Beginn an. So finde ich gut in die Arbeit rein."**
7. **Du hast früher schon gute Ergebnisse in diesem Fach erzielt. Das schaffst du auch jetzt wieder. Du hast ja solide Grundlagen.**
8. **Zum Schluss verrate ich dir ein Geheimnis: Die Lehrkraft, die die Schulaufgabe für euch zusammengestellt hat, will, dass ihr ein ordentliches Ergebnis erzielt. Denn wenn das gelingt, wissen alle, dass sie eine gute Lehrkraft ist, die den Schülern etwas beibringen kann. Du hast also in der Schulaufgabe einen starken Verbündeten: deinen Lehrer bzw. deine Lehrerin.**