



# STRATEGIEN

für deine Prüfungen



# GUT DURCH DIE PRÜFUNGEN MIT DEN TIPPS:

1. LERNEN (SORRY)

2. MINDSET: GLAUB AN DICH! SO VIELE SCHÜLER HABEN SCHON PRÜFUNGEN GESCHRIEBEN UND SIE GESCHAFFT. AUCH DU HAST ALLES DAFÜR IN DIR UND KANNST DAS.

3. LERNZETTEL SCHREIBEN

4. BETEN: IN VIELEN KIRCHEN KANN MAN DEN GEISTLICHEN SEGEN VOR DER PRÜFUNG ERFRAGEN UND ERHALTEN. GEH EINFACH ZUR KIRCHE DEINER WAHL UND SPRECHE DEN PFARRER AN.

# GUT DURCH DIE PRÜFUNGEN


5. PAUSEN MACHEN

6. NUTZE GLÜCKSBRINGER,  
GLÜCKUNTERHOSE ANZIEHEN,  
KUSCHELTIER MITNEHMEN...

7. GUTES BRAINFOOD. NÜSSE  
UND KERNE STÄRKEN DURCH  
VIELE GESUNDE FETTE DEINE  
GEHIRNAKTIVITÄTEN UND  
HELFE BEI DER  
STRESSBEWÄLTIGUNG.

# GUT DURCH DIE PRÜFUNGEN

8. SCHLAF: SCHLAFE VOR DER PRÜFUNG ZWISCHEN 7 UND 10 STUNDEN. ACHE AUF AUSREICHEND SCHLAF DAMIT DEIN GEHIRN DIE GELERNTEN INHALTE IN DIE LANGZEITSPEICHER ABSPEICHERN KONNTE. DIES MACHT DAS GEHIRN VORRANGING IM SCHLAF.



# PANIK WÄHREND DER PRÜFUNG

Konzentrier dich auf etwas anderes:

1. Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit, atme durch und versuche dann das Alphabeth in Gedanken rückwärts aufzusagen... Hier geht es nicht um Perfektion, sondern das Gehirn mit anderen Dingen zu beschäftigen. Z...y...x..... Wenn du die Aufgabe gut könntest, wäre sie zum Ablenken und beruhigen nutzlos.
2. Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit, konzentriere dich 3 lange Atemzüge nur auf die ein und Ausatmung. Dann versuche immer weiter zu rechnen:  
 $1+1=.....+2=.....+3=.....$  Usw. Auch hier wird dein Gehirn wieder gezwungen weg von der Panik zu gehen und in die Konzentration, Mache die Übung bis du über 150 kommst und atme danach nochmal 3x durch.

Danach sollte sich das Black Out verflüchtigt haben.

Wenn sich die Panik durch eine körperliche Unruhe auszeichnet, versuche den Körper zu beruhigen indem du deinen Po versuchst um 1 cm vom Stuhl zu heben, halte die Kraft in den Beinen und halte sie so lange bis die Muskeln Schmerzen. Atme weiter ruhig ein und aus. Lasse dann wieder ab und wiederhole diese Übung 3x. Danach sollte der Körper zur Ruhe kommen können.

# DIE 5-4-3-2-1 METHODE

wenn du merkst, dass Panik hochkommt oder du extrem aufgeregt bist, versuche das:

Nimm dir einen Moment Zeit und zähl für dich in deinem Kopf (oder mit einer Person deines Vertrauen) nacheinander folgende Dinge auf:



5 DINGE, DIE DU SEHEN KANNST



4 DINGE, DIE DU FÜHLEN KANNST



3 DINGE, DIE DU HÖREN KANNST



2 DINGE, DIE DU RIECHEN KANNST



1 DING, DAS DU SCHMECKEN KANNST

Das sollte dein Nervensystem ersteinmal beruhigen.