

# **körperl. und mentale Vorbereitung auf Abiturtag**

**Beitrag von „Meike.“ vom 12. Juni 2008 20:15**

Ich hab meistens LKs, daher keine mündlichen - dafür aber hunderttausend Protokolle.

Das ist auch anstrengend, da sich oft die Kommission bei der Klärung von genauer Punktzahl nochmal aufs Protokoll bezieht.

Meine Vorbereitung auf Monsterprüfungstage:

3 Dosen Cafe Latte iced, 1 Tafel Schokolade, 1 Sitzball, 1 Tüte Nüsse, 2 Vollkornbrötchen, am Tag davor früh ins Bett, gut gemarkerte Abivorschläge, in denen ich mich sofort zurechtfinde.

Ich überlege mir, wenn ich selber prüfe, vorher keine Hilfsfragen (das passt meist eh nicht, spontan geht besser) und ich gehe in den Pausen flott ein paar hundert Meter Main lang, das ist besser als noch ein evaluierendes Gespräch oder noch mehr essen.

Handyakku aufladen, falls einer durchfällt und ich den besten Freund / die Eltern anrufen muss, damit er / sie nach Hause bringt. Bei uns gehen Schüler, die das Abi nicht packen, grundsätzlich erstmal nicht allein nach Hause: entweder steht der Tutor bereit für Gespräche / Ausheulen / Abfangen, oder die Beratungslehrerin: die natürlich in meinem Falle ausfällt, wenn ich selber prüfe.