

# Wie haltet ihr euch wach/ stellt ihr eure Leistungsfähigkeit wieder her?

**Beitrag von „Mia“ vom 7. September 2005 19:12**

Melo, komm wieder runter! Normalerweise ist es mir etwas peinlich von meiner Prüfungsvorbereitung zu erzählen, aber jetzt mach ich's zu deiner Beruhigung mal ausnahmsweise.

Meine Prüfungsvorbereitungen waren seit jeher eine Katastrophe, schon im ersten Examen und im zweiten Examen dann auch. Obwohl ich eigentlich in anderen Bereichen recht gut organisiert bin, hat es bei mir vor Prüfungen immer völlig ausgesetzt. Sobald ich irgendwie an Prüfung gedacht habe, habe ich Panik geschoben und habe mich auf die supertolle Taktik zurückgezogen, einfach nicht an Prüfung zu denken. Das hatte zur Folge, dass ich meine schriftlichen Lehrprobenentwürfe überhaupt erst in den letzten zwei Wochen vor der Prüfung angegangen bin. D.h. etwa eine Woche vor der Prüfung hatte ich das Grobgerüst, die detaillierte schriftliche Planung für beide Stunden habe ich erst in der letzten Woche geschrieben. Auch leicht panisch angetrieben versteht sich, aber ohne die Nächte durchzumachen. (Bin vielleicht in der Zeit immer so gegen 12/1 Uhr ins Bett, ein bisschen später als normal also schon.)

Die Materialherstellung habe ich in der letzten Woche auch erst angefangen, hatte aber das Glück, dass mir eine Freundin und mein Mann dabei dann geholfen haben, sonst hätte ich das wohl nicht geschafft. (Wobei ich allerdings eine ziemliche Materialschlacht veranstaltet habe.) Such dir also möglichst auch ein wenig Hilfe für Dinge, die du aus deiner Hand geben kannst.

Für die mündliche Prüfung wollte ich außerdem sowieso erst in der letzten Woche anfangen zu lernen, weil mein Langzeitgedächtnis nicht so der Brüller ist. Ich hatte mir natürlich die Texte bis dahin schon durchgelesen, alles andere (Lernscripte etc.) hatte ich mir für die letzte Woche aufgehoben. Irgendwie kam ich dann aber wegen der Entwürfe gar nicht mehr dazu zu lernen. D.h. ich habe am letzten Nachmittag/Abend vor der Prüfung (da waren die Entwürfe ja dann schon abgegeben), während ich nebenher noch ein wenig gebastelt habe 🙄 für jedes Thema auf Karteikarten eine Übersicht erstellt, diese mir in ca. 1-2 Stunden eingeprägt und am Prüfungstag während der Mittagspause nochmal drübergeschaut.

Und das hat in meinem Fall auch völlig ausgereicht. Dadurch, dass ich nicht so auf irgendwelche auswendig oder sonstwie gelernten Sachen fixiert war, konnte ich in der Prüfung relativ frei reden und habe vor allem sehr viel auf meine Erfahrungen im Ref. Bezug genommen (was sehr gut ankam, wie ich nachher gehört habe). Dafür brauchst du nichts zu lernen, denn selbst am Prüfungstag fällt einem dazu bestimmt immer etwas ein.

Was nicht so gut lief, war die Schulrechtsprüfung (da hätte man schon deutlich mehr auswendig

lernen müssen), aber trotzdem kamen am Ende 11 Punkte raus - praktisch ohne Lernen und wie man auch hier ja merkt, bin ich auch nicht so der rhetorische Überflieger, dass ich durch besonders gutes Reden irgendwas rausgerissen hätte. Wie schon MrsX meint, du weißt am Ende des Refs deutlich mehr als du denkst! Versuche auf dein Wissen und deine gemachten Erfahrungen zu vertrauen und wenn du nicht voller Panik in die Prüfung gehst, dürfte das kein großes Problem werden.

Und fertig geschrieben kriegst du deine Entwürfe in der letzten Woche ja wohl allemal. 😊

Also so wie du es schilderst, liegst du nicht allzu schlecht in der Zeit und wenn du es schaffst, die Panik wieder unter Kontrolle zu kriegen, dann schaffst du das locker!

Wie lange hast du denn für deine normalen Entwürfe gebraucht? Ich vermute mal, nicht mehr als ein paar Tage oder? Dann wirst du innerhalb von einer Woche doch zwei Entwürfe beenden können oder? 😊

Gönn dir immer wieder was Gutes zwischendurch (Schoki! Eis! Mal eine Stunde völlig hängen lassen!) und dann wirst auch du diese schreckliche Zeit überstehen. Sie geht rum! Und in einer Woche wird's dir saugut gehen und du hast das Ref überstanden. Wenn das mal keine Aussicht ist... 😊

Umarmelung,  
Mia