

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

## **Beitrag von „klöni“ vom 12. Juni 2008 19:31**

Hallo,

nächste Woche stehen an meiner Schule die mündlichen Abiturprüfungen an. Wie bereitet ihr euch - körperlich sowie mental - auf einen langen und ununterbrochenen Prüfungstag vor? Habt ihr Tipps zum Durchhalten?

Grüße

---

## **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.

---

## **Beitrag von „Micky“ vom 12. Juni 2008 20:46**

Taschentücher dabei haben - es kommt oft vor, dass jemand in einer Prüfung weint.

Kaffee, um wach zu bleiben. Was zu essen und vielleicht Traubenzucker - für dich ist es ja auch

eine Prüfungssituation, in der du dich konzentrieren musst.

Das mit den Protokollen kenne ich - in der Apotheke gibt es so Hand-Gymnastik-Knetbälle - die helfen zwischen den Protokollen, das geht ja wie am Fließband.

Ansonsten immer wieder Fenster auf und zwischendurch rumlaufen.

Seit ich Prüfungen abnehme/protokolliere/den Vorsitz führe, frage ich mich, wie Schüler es schaffenm so lange sitzen zu bleiben während eines Schultages.

Deshalb achte ich jetzt immer darauf, dass ich nicht nur "Sitz-Phasen" im Unterricht habe

---

### **Beitrag von „Kiray“ vom 12. Juni 2008 21:10**

Also körperlich habe ich keine Probleme, ich habe eine große Flasche Wasser dabei und ab geht es. Ich muss vorher nur perfekt organisiert sein, ich formuliere alle Prüfungsfragen vorher aus, nur für den Fall, dass ich ein Blackout habe. In der Prüfung selber formuliere ich dann alles frei, aber das gibt mir die Sicherheit einen Prüfungstag zu überstehen. Ich bin grundsätzlich unter Stress am besten, von daher geht es bei mir meist gut...

---

### **Beitrag von „Paulchen“ vom 13. Juni 2008 18:35**

Für mich ist die Zeit des mündlichen Abiturs immer recht entspannt. Ich habe mit zwei Fremdsprachen zwei Mörderkorrekturfächer, aber beim mündlichen Abi werden die beiden nur sehr selten angewählt - endlich haben diese Fächer auch mal einen Vorteil 😊 Dieses Jahr hatte ich gerade mal zwei Protokolle ...

Mein Mitleid geht immer an die Deutschkollegen, die stunden-/tagelang prüfen müssen.

---

### **Beitrag von „klöni“ vom 13. Juni 2008 22:30**

Danke für die Tipps! Nächste Woche soll es ja wieder heiß werden, dann werde ich auf jeden Fall ein paar Dosen iced Cafe Latte mitnehmen. 😊