Deine Resilienz – Tools

Vor der Prüfung

Gute Vorbereitung



Erfolg beginnt im Kopf



- positives Mindset
- Motivations-spruch

Unterstützung holen



- Betrieb
- Lehrkräfte
- Lerngruppen
- Nachhilfe

Lernplan erstellen



- was will ich lernen
- Inhalte strukturieren

Zeitorganisation



- feste Lernzeiten
- rechtzeitiger Start
- Pausen einplanen

Gedächtnisanker schaffen



- Eselsbrücke
- Merksätze
- Bilder

Motivation: Belohnung danach



- Kino
- Zocken
- Freunde

Deine Resilienz – Tools

Während der Prüfung

Atemübungen



- 4s Einatmen
- 4s Halten
- 8s Ausatmen
- 4s Halten

Strategie



Zuerst die **einfachen** Aufgaben lösen, danach die schwierigen



Mini – Meditation



- Kurz innehalten
- Ruhig werden
- auf den Moment konzentrieren

54321 – Übung gegen Panik



5 Dinge sehen
4 Dinge hören
3 Dinge fühlen
2 Dinge riechen
1 Ding schmecken

Hilfsmittel nutzen



- Tabellenbuch
- Formelsammlung
- Taschenrechner

Deine Resilienz – Tools

nach der Prüfung

Belohnung einlösen





Reflektion daheim



Hinterfrage **ehrlich** was gut war und was besser laufen könnte.