

Tipps zu den online Prüfungen

Für die meisten von Euch bedeuten die online Prüfungen eine neue und so auch unsichere Situation, die Angstzustände stärken und die Leistungsfähigkeit reduzieren kann. Ihr wisst wenig oder nichts davon, was auf Euch in dieser unbekanntem Situation zukommt, und ihr vertraut vielleicht auch wenig auf Eure erforderlichen Fähigkeiten. Gute Nachricht ist, dass die meisten Dinge, die zu einer erfolgreichen online Prüfung erforderlich sind, sehr ähnlich zu den sind, die ihr bereits kennt. Diese Prüfungen haben aber auch solche Bereiche, die aus einer bestimmten Sicht mehr Vorbereitung und Bewusstheit benötigen. Zum Beispiel, es ist sehr wichtig, dass man die Fläche kennt, bei uns vor allem Teams, damit die technischen Schwierigkeiten keinen überflüssigen Verlust an Zeit und Energie bedeuten, bzw. damit sie während der Prüfung keinen erhöhten Sorgenzustand verursachen.

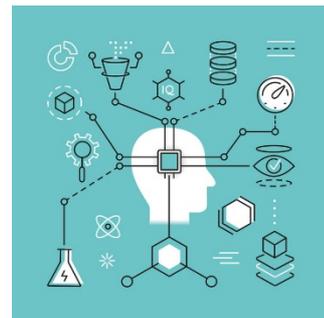
In den folgenden könnt ihr solche Tipps lesen, die Euch in den kommenden Wochen helfen können, um Euch reibungslos für die Prüfungen vorbereiten zu können.

Bereite Dich vor der Prüfung vor!

- **Lese und interpretiere die auf die Prüfung bezogene Anweisungen und Instruktionen.** Sei sicher, dass du die folgenden Fragen beantworten kannst:
 - „Wann und wo“ (welche Erwartungen gibt es in Bezug auf die Umstände, zum Beispiel, brauche ich einen Computer oder einen Laptop, wann genau findet die Prüfung statt?)
 - Ist die Prüfung schriftlich oder mündlich?
 - Wieviel Zeit wird dir zur Verfügung stehen?
 - Darüber hinaus, dass die Prüfung mündlich oder schriftlich ist, aus welchen genauen Teilen oder Fragentypen besteht sie?
 - Welche Hilfsmaterialien und Mittel kannst du benutzen?
 - Gibt es weitere für die gegebene Prüfung spezifizierte wichtige Informationen, die du beachten musst?
- **Prüf dich selbst!** Wenn der Prüfer eine Testprüfung ermöglicht, nutze sie unbedingt, oder erstelle dir selbe eine Prüfungssituation. Dadurch wirst du die Situation bekannter und sicherer empfinden.



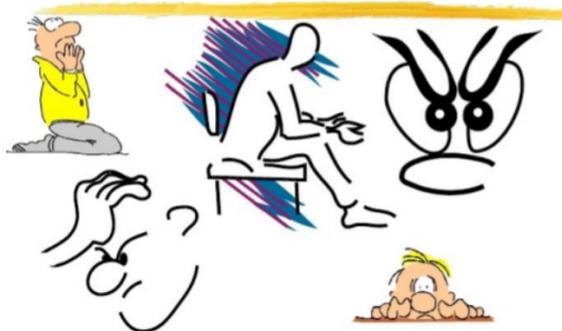
- **Kontrolliere deinen Computer,** die Sicherheit des Internetzugangs, die Programme, ob und wie sie funktionieren, um die Probleme in den letzten Minuten und den überflüssigen Angstzustand zu vermeiden.
- Es ist wichtig, dass du den Stoff **genauso und genauso tief lernst.** Die meisten Fehler bei online Prüfungen entstehen, weil wir sie uns zu einfach vorstellen, da wir denken, wir könnten schnell „Hilfe“ nebenbei suchen. Rechne damit, dass du dafür keine Zeit haben wirst und wenn dir diese bewusst wird, wirst du auch das vergessen, was du früher wusstest. Die beste Taktik ist also, wenn du dich so vorbereitest, als ob du mit dem Prüfer Gesicht zu Gesicht sitzen würdest.



- **Plane und organisiere deine Zeit effektiv!** Das Zeitmanagement ist nicht nur bei den online Prüfungen wichtig, sondern während der ganzen Prüfungszeit. Vergiss nicht, dass du jetzt noch mehr Versuchung für zeitaufwändige andere Tätigkeiten fühlen kannst, also du solltest jetzt noch mehr Zeit für den Stoff einplanen als gewohnt. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dass du deine ganze Prüfungszeit in einer Ganzheit im Voraus siehst.
- Um die zeitstehlenden Tätigkeiten zu vermeiden, **schließe sie aus deinem Leben aus!** Zum Beispiel schalte die Benachrichtigungen an deinem Handy, am Laptop aus, schalte den Fernseher aus, sag deiner Familie Bescheid, dass du jetzt Ungestörtheit brauchst und sie können dir so helfen, dass sie dich vor allem nicht im Zeitpunkt der Prüfung stören.
- **Versichere, dass du alle nötigen Materialien zur Vorbereitung hast!** Überflüssiger Angstzustand kann entstehen, wenn du in der letzten Minute merkst, dass Notizen oder Vorlesungsmaterialien fehlen.

Bei der Prüfung: fokussiere!

- Hole dir tief Luft, atme aus und bevor du die Prüfung antreten möchtest, „**komme dort an**“! Sobald du die Luft rauslässt, stelle dir vor, dass alles andere verschwindet und du dich nur auf die Prüfung konzentrierst.
- „**Komm rechtzeitig an**“, in der online Welt werden die **Metakommunikationsmittel reduziert**, also es lohnt sich nicht, den guten Eindruck dadurch zu riskieren, dass zu spät kommst.



Prüfers stören könnten.

- Bei den mündlichen Prüfungen achte auf dein Erscheinungsbild und auf deine **nonverbale Kommunikation**. Vergiss nicht, dass der Fokus des Prüfers vor allem auf deinem Gesicht liegt. Natürlich schauen wir auch die Umgebung auch an, deshalb suche dir einen Ort, wo es keine intensiven oder störenden Faktoren gibt, die die Aufmerksamkeit des

- **Achte auf die Uhr**, und wenn die Zeit der Prüfung limitiert ist, stelle dir eine Benachrichtigung für 10 Minuten vor Ende der Prüfung ein.
- Wenn der Prüfer es erlaubt, **speichere eine Kopie deiner Antworten** (z.B. durch Print Screen). Diese helfen auch bei eventuellen technischen Problemen während der Prüfung.




**KEEP
CALM
AND
CARRY
ON**

- **Bei technischen Problemen gerate nicht in Panik**, das kann jedem passieren, das wissen auch die Dozenten und Prüfer. Nimm sofort Kontakt mit dem Prüfer auf (es lohnt sich, im Voraus zu klären, was das genaue Protokoll in solchen Fällen ist) und schick ihm das Print Screen, um zu beweisen, dass das Problem außer deiner Reichweite lag.
- **Kontrolliere deine Arbeit bevor du es einschickst!** Pass darauf auf, dass solche Fehler vermieden werden, die man durch Vertippen oder Verklicken verursacht hat.

Nach der Prüfung: fass deine Erfahrungen zusammen!

- **Bewerte dich.** Wie hast Du dich gefühlt? Was ging gut? Was hätte besser laufen können? Wie hat sich diese Situation auf dich ausgewirkt? Was hat dich verstärkt und was hat dich verunsichert? War deine Leistung besser oder schlechter als geplant gewesen? Was würde dir helfen, diese Erfahrung auf der nächsten Prüfung zu verbessern? Waren deine Lernstrategien richtig oder eine Änderung wert?

