



7 Schritte zu einer stressfreien Prüfung

Dieser kompakte Plan hilft Azubis dabei, Prüfungsangst zu reduzieren und mit mehr Ruhe und Fokus in Prüfungen zu gehen.

1. Lernzeiten klar strukturieren

Plane feste Lernblöcke (z. B. 45–60 Minuten) und halte dich daran. Ein klarer Plan reduziert Unsicherheit und Stress.

2. Pausen richtig nutzen

Nach jedem Lernblock eine kurze Pause (5–10 Minuten). Aufstehen, bewegen, frische Luft – kein endloses Scrollen am Handy.

3. Lernstoff visualisieren

Nutze Mindmaps, Skizzen oder Karteikarten. Bilder und Farben helfen dem Gehirn, Inhalte besser zu speichern.

4. Notfallstrategie gegen Blackouts

Atme tief: 4 Sekunden ein, 4 halten, 6 aus. Schreibe Stichworte auf und beginne mit der einfachsten Aufgabe.

5. Entspannungsroutine am Abend

In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr lernen. Stattdessen: Spaziergang, ruhige Musik oder Entspannungsübung.

6. Energie durch Ernährung & Bewegung

Leicht essen, ausreichend trinken und kleine Bewegungseinheiten einbauen. Das hält Körper und Kopf leistungsfähig.

7. Mentale Power-Sätze nutzen

Sag dir bewusst stärkende Sätze wie: „Ich bin vorbereitet“, „Ich schaffe das“ oder „Ein Fehler ist kein Weltuntergang.“

Tipp für Ausbilder: Drucken Sie diese Seite aus und hängen Sie sie im Aufenthaltsraum oder Klassenraum aus.