



Bleistift gespitzt, Block liegt bereit: Gut vorbereitet kann die Klausur losgehen!

26.01.2021 16:10 CET

Checkliste für den Prüfungstag: 7 Tipps für Höchstleistung, wenn es darauf ankommt

1. Der Abend davor

Am Abend vor der Prüfung solltest du dich entspannen. Lernen ist Tabu und Ablenkung angesagt! Erlaub ist es vor dem Schlafen nochmal deine Lernzettel durchzugehen. Diese werden im Schlaf noch einmal gefestigt.

Und natürlich: Geh früh ins Bett, Netflix und Co. können warten. Sorge für

einen gesunden Schlaf, damit du ausgeruht und konzentriert in die Prüfung starten kannst. Eine heiße Dusche oder ein langes Bad kann dir beim Einschlafen helfen.

2. Frühstück

Auch wenn du einen nervösen Magen hast, solltest du ausreichend und nachhaltig frühstücken. Die Konzentration kann leiden, wenn dich während der Klausur der Hunger übermannt und dein Magen knurrt. Achte auf Nahrungsmittel, die lange satt halten wie Haferflocken und verzichte auf Koffein. Nimm dir Zeit und schlinge dein Frühstück nicht herunter. Entspannung ist angesagt!

3. Vorbereitung ist die halbe Miete

Lass dich nicht stressen! Steh früh auf und packe deine Tasche mit allen Dingen, die du für die Klausur benötigst. Schau dir an, wo die Prüfung stattfindet. Nimm nicht die letzte Bahn, sondern sei frühzeitig vor dem Raum. Die Bahn ist nicht wirklich für ihre Pünktlichkeit bekannt. ☒

4. Entspannungstechniken

Entspannungstechniken können dir helfen, deine Nerven zu beruhigen. Schließ die Augen, atme tief ein. Wiederhole das bis du völlig entspannt bist. Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Bist du nervös, kannst du währenddessen Grimassen schneiden. Die Gesichtsmuskulatur entspannt dabei und als Zusatzeffekt hebt es beträchtlich die Laune. Weitere Entspannungstechniken findest du schnell bei YouTube unter dem Schlagwort „Entspannungsübungen“.

5. Direkt vor der Klausur: Durchatmen und cool bleiben

Positiv denken! Du hast alles getan, um die Prüfung zu bestehen. Jetzt musst du nur noch starten. Lies dir die Aufgaben genau durch und nimm dir Zeit. Besser 80% ganz beantworten als 100% flüchtig. Du kannst das!

6. Während der Klausur

Ausreichend trinken! Flüssigkeitsmangel kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Kleine Snacks wie Nüsse können dir einen kleinen Energiekick geben und sind gut für den kleinen Hunger. Als Tipp: Sieh dir unseren Brainfood-Post an!

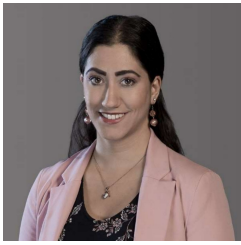
7. Belohnung nach der Klausur

Endlich geschafft! Die Klausur ist vorbei. Nimm dir 5 Minuten, um dich über Fehler aufzuregen, dann hak es ab. Du hast dein Bestes getan und kannst es jetzt sowieso nicht mehr ändern. Triff dich mit deinen Freunden oder gönn dir ein leckeres Schnitzel, Falafel oder was dir sonst guttut. Belohnung ist nun angesagt!

Die Hochschule der Wirtschaft für Management (HdWM) ist eine staatlich anerkannte, private Hochschule im Herzen Mannheims. Seit 2011 bietet die HdWM praxisorientierte Bachelor- und Masterstudiengänge mit Managementschwerpunkt an. Um den Studierenden Praxis- und Auslandserfahrung zu ermöglichen, unterhält die HdWM ein breites Unternehmens- und Hochschulnetzwerk. Ein umfangreiches Weiterbildungsangebot erlaubt Fach- und Führungskräften lebenslanges Lernen und rundet das Bildungsangebot der HdWM ab. Das Lehrpersonal der HdWM verfügt über praktische Unternehmenserfahrung und beteiligt sich aktiv in der Forschung, z. B. in der digitalen Bildung, Gesundheit und Management sowie DevOps. Der Internationale Bund (IB) ist Mehrheitsgesellschafter und unterstützt die Hochschule durch seine jahrelange Expertise in der Gestaltung des Bildungsmarkts.

Die HdWM verfolgt das Ziel, leistungsmotivierte Studierende für die Managementanforderungen moderner Unternehmen auszubilden. Darum verfügen alle Studiengänge über verschiedene Praxiselemente, um den Studierenden den Einstieg ins Berufsleben zu erleichtern. Die HdWM bringt Studierende während des Studiums zielgerichtet mit Partnerunternehmen zusammen und erlaubt es ihnen, schon im Studium Kontakte zu möglichen künftigen Arbeitgebern zu knüpfen.

Kontaktpersonen



Patrizia Gioeni

Pressekontakt

Marketingreferentin

Kommunikation und Marketing

patrizia.gioeni@hdwm.org

0621 490 890 92