



Fact-Sheet Prüfungsstress

So kommst du gesund und effizient durch die Lern- und Prüfungsphase:

Hilfreiche Strategien zur Prüfungsvorbereitung und Vermeidung von Prüfungsstress:

Langfristige Strategien

- **Zeitmanagement, Planung und Organisation**

Frühzeitige, realistische Lernplanung mit strukturierten Pausen:

Lerneinheiten zeitlich so planen und strukturieren, dass genügend Zeit zur Verfügung steht. Regelmässige Pausen und Puffer einbauen. Kleine, realistische Ziele setzen.

- **Prüfungssimulation**

Regelmässiges Lösen von alten Prüfungen in ruhiger Umgebung und unter Zeitdruck schafft Sicherheit und Gewohnheit.

- **Gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf**

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Regelmässige, körperliche Aktivität, idealerweise an der frischen Luft, hilft Stress abzubauen. Für die Verarbeitung und Speicherung von Information ist ausreichend Schlaf unerlässlich und fördert die Regeneration und Konzentration.

- **Soziale Kontakte**

Gespräche mit Freund:innen, Familie oder weiteren Bezugspersonen können helfen, Stress abzubauen und Unterstützung zu erhalten.

Kurzfristige Strategien (direkt oder während der Prüfung anwendbar)

- **Entspannungstechniken**

Mit gezielter Atemtechnik, Meditation oder progressiver Muskelentspannung kann sich das Nervensystem beruhigen.

- **Positive Einstellung**

Das bewusste Beobachten der Gedanken, das Visualisieren von Erfolg und positive Affirmation helfen, Stress zu reduzieren und den Glauben an sich selbst zu stärken.

Warte nicht auf den perfekten Moment, teste noch heute eine Strategie oder plane deine Lernwoche. Je früher du beginnst, aktiv mit Prüfungsstress umzugehen, desto besser gelingt dir das und dein Gehirn lernt: Prüfungen sind herausfordernd, aber machbar!