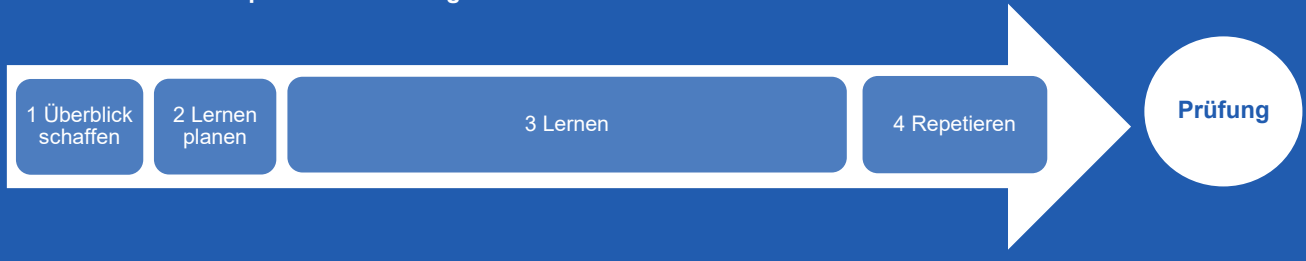


Checkliste Prüfungsvorbereitung

So bereite ich mich optimal auf Prüfungen vor in vier Schritten:



1. Überblick schaffen

- Ich kenne meine Prüfungstermine und die jeweiligen Rahmenbedingungen (Prüfungsmodi, erlaubte Hilfsmittel, etc.).
- Ich weiss, wie allfällige Vornoten in die Schlussnote eingerechnet werden.
- Ich vervollständige meine Unterlagen.
- Ich schaffe mir einen Überblick über die Lerninhalte in jedem Fach.
- Ich halte fest, in welchen Bereichen ich noch Wissenslücken zu füllen habe.
- Ich organisiere mir Übungsmaterial wie z.B. alte Prüfungen, Probepfahrungen, Übungsserien etc.
- Ich habe die Übungen mehrheitlich gelöst und verstanden.
- Ich bin über Unterstützungsangebote (Prüfungsvorbereitungskurse, Coaching etc.) informiert.

2. Mein Lernen planen

- Ich berechne anhand der Prüfungstermine die Lernzeit, die mir total zur Verfügung steht (exkl. Ferientage, Pufferzeiten, etc.).
- Ich entscheide mich, in welches Fach ich wie viel Zeit investieren will.
- Ich teile meine Lernzeit pro Fach in kleine Lerneinheiten ein und setze mir realistische Zwischenziele.
- Ich erstelle einen Lernplan mit fixen Lernzeiten pro Fach, damit ich weiss, wann ich für welches Fach lerne und wann ich frei habe.
- Ich weiss, zu welchen Zeiten ich am besten lernen kann und berücksichtige dies in meiner Lernplanung.
- Ich weiss, unter welchen Bedingungen ich optimal lerne: allein oder mit anderen, an der ETH oder zu Hause usw.

3. Lernen

- Ich halte mich an meinen Lernplan. Ich nehme allenfalls Anpassungen vor.
- Ich fasse die wesentliche Theorie zusammen.
- Ich konzentriere mich beim Lernen auf das eigenständige Lösen der Übungen, Serien und alten Prüfungen - bei Bedarf frische ich die zugehörige Theorie auf.
- Ich suche den Austausch mit anderen Studierenden.
- Während des Lernens vermeide ich Ablenkungen (Smartphone, Internet, TV etc.)
- Ich mache regelmässige Lernpausen und entspanne mich (Musik, Bewegung etc.).
- Ich ernähre mich ausgewogen und achte auf genügend Schlaf.
- Ich belohne mich für erreichte Zwischenziele.

4. Repetieren

- Ich löse alte Prüfungsaufgaben noch einmal unter Zeitdruck und zu den Tageszeiten, an denen das Fach geprüft wird.
- Ich Sorge besonders kurz vor den Prüfungen für ausreichend Schlaf, gesundes Essen und Ausgleich.
- Ich bleibe in meinem Lernrhythmus und vermeide „24-Stunden-Lernmarathons“ und „Nachtschichten“.
- Ich lege mir eine Strategie zurecht, wie ich die einzelnen Aufgaben in der Prüfung angehen werde. Z.B.: Ruhe bewahren und mir einen Überblick verschaffen, danach die Aufgaben angehen, die ich lösen kann, um mir Punkte zu sichern.

Kontakt

Wie kommen Sie mit Ihrer Prüfungsvorbereitung zurecht? Brauchen Sie Unterstützung vor oder während Ihrer Lernphase? Haben Sie andere Anliegen? Dann kontaktieren Sie das Beratungs- & Coachingzentrum via E-Mail (counselling-coaching@ethz.ch) oder auf unsere Webseite (www.ethz.ch/beratung-coaching).