



Prüfungsphase ohne Stress: Deine Master-Checkliste

Schritt für Schritt von der Vorbereitung bis zum Prüfungstag – mit kühlem Kopf zur Bestnote.

Die 4 Phasen der Prüfungsvorbereitung

PHASE 1: 4 Wochen vorher – Orientierung & Überblick

- ☐ **Lernstoff vollständig?** Fehlende Mitschriften, Folien oder Skripte bei Kommilitonen/Mitschülern anfordern.
- ☐ **Prüfungsrelevanz klären:** Fokus-Themen, Eingrenzungen und Formate (Klausur, mündlich, Multiple Choice) notieren.
- ☐ **Lernmaterialien strukturieren:** Ordner anlegen, Zusammenfassungen oder Karteikarten-Sets vorbereiten.
- ☐ **Zeitplan erstellen:** Prüfungsdaten eintragen und Tages-Pensen festlegen (Nutze z. B. den Prüfungswochen-Planer!).

PHASE 2: 2–3 Wochen vorher – Tiefen-Lernen & Verstehen

- ☐ **Aktiv zusammenfassen:** Stoff in eigenen Worten niederschreiben, Mindmaps zeichnen oder Schaubilder erstellen.
- ☐ **Wissenslücken schließen:** Unverstandene Themen gezielt nachschlagen, Erklärvideos schauen oder Lerngruppen fragen.
- ☐ **Erste Abfrage-Runde:** Wichtige Begriffe, Formeln oder Vokabeln mit Karteikarten abfragen.
- ☐ **Pausen einhalten:** Nach 45–50 Minuten Lernen mindestens 10 Minuten Pause machen (Gehirn braucht Verarbeitungszeit).

PHASE 3: 1 Woche vorher – Anwendung & Festigung

- ☐ **Klausuren simulieren:** Altklausuren oder Übungsaufgaben unter realen Bedingungen (ohne Spicken, mit Stoppuhr) lösen.
- ☐ **Fehler-Analyse:** Ausrutscher prüfen – wo hakt es noch? Diese Kapitel gezielt nacharbeiten.
- ☐ **Lernpartner testen:** Mitschülern oder Eltern ein Thema frei erklären (Feynman-Methode).
- ☐ **Schlaf & Ernährung:** Keine Nachtschichten mehr einlegen; auf ausreichend Schlaf und Trinken achten.

PHASE 4: Der Tag vor der Prüfung – Finale Vorbereitung

- ☐ **Nur noch Leicht-Review:** Stoff kurz überfliegen, keine komplett neuen Themen mehr anfangen!
- ☐ **Prüfungstasche packen:** Stifte, Geodreieck, Taschenrechner (Batterien prüfen!), Studentenausweis, Wasser & Snacks.
- ☐ **Logistik klären:** Anfahrt, Raum und Uhrzeit nochmals überprüfen (Pufferzeit einplanen).
- ☐ **Kopf frei kriegen:** Abends Sport machen, Spaziergehen und früh schlafen gehen.

Pro-Tipps für den Prüfungstag:

1. **3–3–3-Atmung:** Bei Panik 3 Sekunden einatmen, 3 Sekunden halten, 3 Sekunden ausatmen.
2. **Zuerst das Leichte:** Lies die Klausur durch und beantworte zuerst die Aufgaben, bei denen du sicher bist. Das gibt Selbstvertrauen!
3. **Blackout?** Aufgabe kurz überspringen, tief durchatmen und ein paar Schluck Wasser trinken.

Zusammenfassungen dauern zu lange? Lass Corvi arbeiten!

Keine Zeit, seitenlange Skripte per Hand zusammenzufassen? Dein KI-Lernassistent Corvi erstellt aus deinen Unterlagen automatisch strukturierte Zusammenfassungen, Übungsfragen und Karteikarten.

👉 Jetzt ausprobieren auf www.localace.de