

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: CHECKLISTE FÜR AZUBIS



Zeitplan, Lernmethoden & Tipps gegen Prüfungsangst

1. ZEITPLANUNG & ORGANISATION

Frühzeitig starten

- Spätestens 6–8 Wochen vor der Prüfung anfangen
- Prüfungstermine im Kalender eintragen

Lernplan erstellen

- Lernstoff in kleine Themenblöcke unterteilen
- Feste Zeiten fürs Lernen einplanen (inkl. Pausen!)
- Wochenziele definieren: „Was will ich bis Freitag verstanden haben?“

Überblick behalten

- To-do-Listen oder Lernapps verwenden (z. B. StudySmarter, Notion)
- Wiederholungstermine & Pufferzeiten einbauen

2. EFFEKTIVE LERNMETHODEN

Verschiedene Methoden nutzen

- Zusammenfassungen schreiben
- Lernkarten (analog oder digital) erstellen
- Mindmaps oder Sketchnotes für bessere Übersicht
- Inhalte laut erklären (auch dir selbst!)

Altes Prüfungswissen aktivieren

- Frühere Prüfungen durcharbeiten (IHK-/HWK-Aufgaben)
- Übungstests simulieren (z. B. unter Zeitdruck)

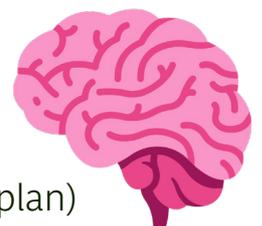
Gruppenlernen (optional)

- Gemeinsames Wiederholen mit Azubi-Kolleg:innen
- Vorsicht bei Ablenkung – feste Lernziele setzen!

3. LERNSTOFF STRUKTURIEREN

Wichtiges von Unwichtigem trennen

- Prüfungsrelevante Themen markieren (z. B. aus Rahmenplan)
- Fokus auf Schwächen & häufige Fehler legen



Berufsschulunterlagen & Berichtsheft nutzen

- Themen aus Tests, Klassenarbeiten & Berichtsheft wiederholen
- Lücken gezielt füllen (z. B. mit Online-Erklärvideos)

4. PRÜFUNGSANGST ABBAUEN

Ursachen erkennen

- Angst vor dem Durchfallen? Vor der Bewertung? Oder vor dem Unbekannten?

Entspannungsstrategien

- Atemtechniken (z. B. 4–6–8 Atmung)
- Bewegung & Pausen fest einbauen (z. B. kurze Spaziergänge)
- Visualisieren: sich den Prüfungserfolg vorstellen



Realistisch denken

- Du musst nicht perfekt, sondern gut vorbereitet sein
- Viele Prüfungen sind fair gestellt – auf das Gelernte kommt es an

5. LETZTE WOCHE VOR DER PRÜFUNG

Letzter Check

- Alles wiederholt? Verständnisfragen geklärt?
- Dokumente & Uhrzeit der Prüfung parat?

Kein Bulimie-Lernen am Abend vorher

- Leicht wiederholen, aber früh schlafen
- Am Prüfungstag: entspannt frühstücken, pünktlich losfahren

6. WAS DU AM PRÜFUNGSTAG BRAUCHST

- Einladungsschreiben & Ausweis
- Stifte, Taschenrechner, erlaubte Hilfsmittel
- Wasserflasche & Snack (wenn erlaubt)
- Uhr (falls keine Handynutzung erlaubt ist)



BONUS-TIPP

Lerntypen nutzen:

- Du bist auditiv? Hör dir Inhalte als Sprachnachricht an
- Du bist visuell? Lernposter & Farben verwenden
- Du bist motorisch? Schreiben, Nachbauen, Bewegen beim Lernen

