Amt für Berufsbildung
Uffizi per la furmaziun professiunala
Ufficio della formazione professionale

Tipps zur Prüfungsvorbereitung

Eine gute Prüfungsvorbereitung hilft dir deine Noten zu verbessern und den Prüfungsstress zu reduzieren.

Lernplanung

Lerne nicht erst am Tag vor der Prüfung, sondern beginne möglichst früh damit und teile die Prüfungsvorbereitung in mehrere Etappen ein. Gedächtnisinhalte werden durch Wiederholungen besser im Langzeitgedächtnis gespeichert und können so während der Prüfung einfacher abgerufen werden.

Lernumgebung

Wichtig ist, dass du dich an deinem Arbeitsplatz wohl fühlst. Achte darauf, dass es möglichst hell ist und dass du ungestört lernen kannst. Stell dein Handy auf lautlos und lege es woanders hin.

Wesentliches Erkennen

Wichtig beim Lernen ist, das Wesentliche zu erkennen. Was ist das Hauptthema der Prüfung? Auf was hat die Lehrperson während des Unterrichts die Schwerpunkte gelegt? Strukturiere die Lerninhalte bezogen auf das Hauptthema und mach dir bewusst, wie die Inhalte zusammenhängen. Hilfreich dafür sind Mindmaps oder andere bildhafte Zusammenfassungen, welche mehr Klarheit und Sicherheit bringen können.

Pausen während längeren Lernetappen

Falls du an einem Tag während mehreren Stunden lernst, dann lege Pausen ein. Am besten machst du nach 40 Minuten Lernen etwa 10 Minuten Pause. Hier ein paar Möglichkeiten, um deine Aufmerksamkeit zwischendurch neu zu fokussieren:

- Stehe auf und mache Dehnübungen.
- Gönn dir einen gesunden Snack.
- Gehe an die frische Luft.

Mit Freunden lernen

Mit anderen zusammen lernen, kann viele Vorteile mit sich bringen:

- Ihr profitiert vom Wissen der andern.
- Das Lernen ist abwechslungsreicher und kann somit motivierender sein.
- Durch die Diskussion über den Lerninhalt wird automatisch ein Lernprozess in Gang gesetzt.
- Wichtig ist, dass du mit Personen lernst, welche ebenfalls motiviert zum Lernen sind.

Bitte deine Lehrer um Hilfe

Falls du bei gewissen Themen nicht weiterkommst, geh auf deine Lehrerinnen und Lehrer zu. Sie können dir dabei helfen, Sachverhalte zu verstehen, aber auch Wesentliches zu erkennen.

Stressreduktion

Ein gewisses Mass an Stress ist gut und wirkt motivierend. Zu viel Stress ist jedoch kontraproduktiv. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Stress abzubauen, dazu gehören z.B. Sport, Meditation oder Kurzentspannungstechniken.

Schlaf

Damit das Gehirn das Gelernte verarbeiten kann, ist genügend Schlaf wichtig: zwischen 8 und 10 Stunden. Falls du Mühe mit Einschlafen hast, dann achte darauf, dass du abends keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu dir nimmst, keine Bildschirmtätigkeit vor dem Einschlafen machst und dass du nicht direkt nach dem Lernen ins Bett gehst.

Positiv denken

Glaube an deine Fähigkeiten und sei überzeugt, dass du die Prüfung meistern wirst. Ausserdem hängt die Zukunft nicht von einem einzelnen Test ab. Falls es bei einer Prüfung nicht so gut klappt, besteht immer die Möglichkeit, es beim nächsten Mal besser zu machen. Und noch ein Tipp: Wenn du während dem Test bei einer Frage ein Blackout hast, dann gehe zur nächsten Aufgabe. Es kann sein, dass dir die Antwort so von allein in den Sinn kommt.

Dieses Merkblatt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. © BSLB Graubünden, August 2026