



Uniturm - SurvivalGuide

Wintersemester 2008/09

Ohne Stress erfolgreich durch die Prüfungszeit!



**Mit Strategie zum Erfolg
Gewusst wie! Praktische Lerntipps**

Durchhalten ist alles

Wenn es drauf ankommt

Geschafft. Was nun?

Grummeln im Magen?
Schlaflose Nächte und
Anzeichen von Stress? Und das
alles wegen der Prüfungen? Damit
ist jetzt Schluss. Uniturm.de gibt dir
hier ein paar nützliche Tipps.



Uniturm.de

Mit Strategie zum Erfolg

Aller Anfang ist schwer

Das wusste schon Goethe. Dein Ziel: Bequem und unabhängig lernen, und das zu jedem Zeitpunkt. Soweit scheint alles klar. Aber in der Realität sieht das leider oft anders aus. Es herrscht ein heilloses Durcheinander auf deinem Schreibtisch und der richtige Durchblick im Thema fehlt dir auch noch. Wie fange ich an? Wo finde ich das passende Material für eine effiziente Prüfungsvorbereitung? Lernen – aber wie?

Alles halb so wild. Hilfe findest du auf Uniturm.de! Hier kannst du Vorlesungsmitschriften, Übungsaufgaben und Probeklausuren mit anderen Studenten bundesweit tauschen. Hol dir Prüfungstipps von älteren Semestern oder stell deine Fragen im Forum. Gemeinsam einfach mehr wissen. Dieser einfache Erfahrungsaustausch erspart dir Zeit. Der Anfang ist gemacht und gleichzeitig kannst du neue Freunde kennen lernen.

Timing ist (fast) alles

Der verbleibende Zeitraum bis zu den Prüfungen ist schon recht überschaubar geworden und du läufst Gefahr dich zu verzetteln? Dann wird es höchste Zeit für eine echte To do-Liste. Halte dich nicht an Dingen fest, die eh schon fast geritzt sind. Analysiere genau, wo deine Schwachstellen sind und setze diese auf die Tagesordnung. Sei realistisch und halte Pufferzeiten für unvorhergesehene Dinge bereit. Der Teufel liegt oft im Detail. Deshalb legst du in deinem Kalender präzise fest, welche Prüfungsmodul wann gelernt, wiederholt und schließlich abgefragt werden sollen.

Fehlende Unterlagen suchst du einfach auf

Uniturm.de. Arbeite ergebnisorientiert! Notiere, was am Ende des Tages vollbracht sein muss. Ansonsten lass drei Telefonate weg, delegiere das Abwaschen ausnahmsweise mal an einen Mitbewohner und koche mal kein 5-Gänge-Menü. Dafür ist später Zeit. Mach dich generell frei von Zeitfressern wie Katzenklo säubern, Müsli sortieren oder Schreibtisch aufräumen. Sieh es sportlich und arbeite stringent deine To do's ab. Nur das bringt dich weiter.

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Genau! Stell dir vor, du bist am Prüfungstag so richtig mies drauf, hast verpennt und bist mit dem falschen Bein auf Mutter Erde gefallen. Dann fährt dir noch die Tram davon, weil du nicht schnell genug in die Socken kamst. Kann dir aber eh Wurscht sein, denn du bist trotzdem in Topform, weil: super vorbereitet! Verlass dich also nicht darauf, dass du die Prüfung mit deiner neuen Frisur oder einem betörenden Parfüm meistern wirst. Der Tag X kann ganz anders verlaufen. Und dafür schufst du VOR deiner Prüfung. Schließlich willst du zu den Siegern gehören, jedenfalls nicht unbedingt zu den Verlierern.

Mach es wie die Leistungssportler: Teile die lange Wegstrecke in Etappen auf, trainiere jeden einzelnen Muskel, trainiere auch in Wettkampfatmosphäre und baue für den große Showdown mentale Stärke auf. So schaffst du auch trotz Stresssituation wie in der Prüfung eine Punktlandung. Erfolg ist schließlich planbar.

„Eat the Frog“ – Das empfehlen erfolgreiche Manager in den Staaten

Wir haben es alle hundertfach erlebt: Statt zuerst das Unangenehme, was aber oft auch wichtig ist, anzupacken und danach freudig gelassen in den Tag zu gehen, schieben wir es unaufhaltsam weiter vor uns her. Auf einmal müssen wir den Schreibtisch aufräumen, sonst geht anscheinend gar nichts. Dann der obligatorische E-Mail-Check. Neugierde verlangt keinen Aufschub. Ach ja, die Karteikarten vom letzten Lernen ordnen, den Kumpel kurz ansimsen usw., usw. Aber die noch fehlende Definition raussuchen oder endlich mit dem nächsten Prüfungsstoff zu beginnen fällt dagegen so unendlich schwer. Warum eigentlich?

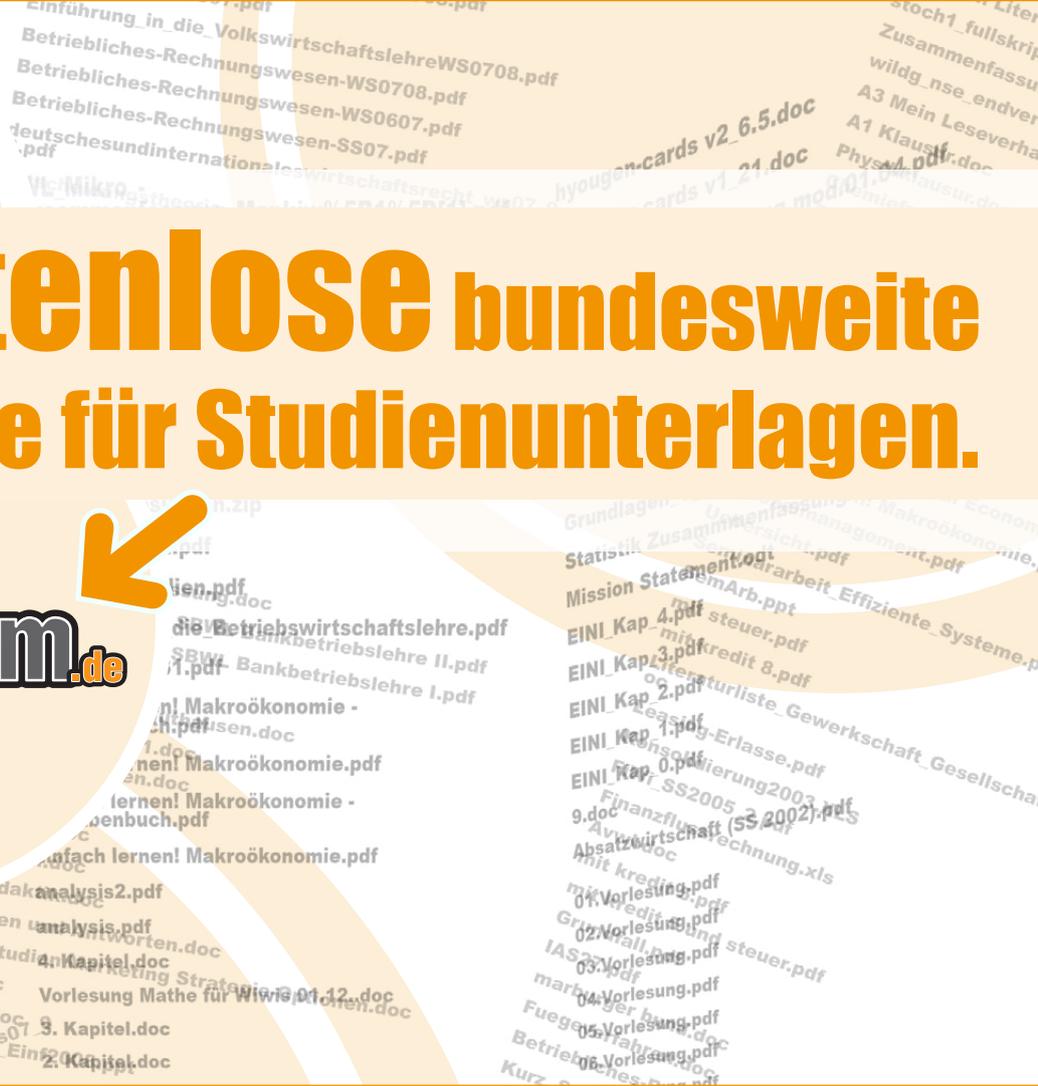
Hier hilft nur eins: nicht darüber nachdenken, sondern einfach mit dem ersten Schritt beginnen. Oft stellt sich dann die Erkenntnis ein, dass es gar nicht so schlimm war. Und stell dir vor, wie leicht dir all die anderen Aufgaben des Tages von der Hand gehen, wenn du schon mal den größten Brocken – die „Kröte“ – geschluckt hast.



Erste kostenlose bundesweite Tauschbörse für Studienunterlagen.



Uniturm.de



Uniturm - SurvivalGuide
 Ohne Stress erfolgreich durch die Prüfungszeit!

Mit Strategie zum Erfolg
 Gewusst wie! - Praktische Lerntipps

Durchhalten ist Alles
 Wenn es drauf ankommt

Geschafft. Was nun?

Grummeln im Magen?
 Schlaflose Nächte und
 Anzeichen von Stress? Und das
 alles wegen der Prüfungen? Damit
 ist jetzt Schluss. Uniturm.de gibt dir
 hier ein paar nützliche Tipps.

Sende dein Foto an:
 support@uniturm.de
 oder
 0163 29 24 209

*bis 1. Juni
 2009*

50€ GUTSCHEIN
LEHMANN'S
 FACHBUCHHANDLUNG

HEFTE DEN SURVIVAL-GUIDE AN DEINE UNI-PINNWAND UND SCHIEB EIN FOTO! SCHICKE ES PER MAIL ODER MMS AN UNS UND GEWINNE EINEN 50 EURO GUTSCHEIN FÜR LEHMANN'S FACHBUCHHANDLUNG.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewusst wie! Praktische Lerntipps

Prüfungsvorbereitung mal anders

„Das lern‘ ich nie, außerdem ist die Zeit auch viel zu kurz.“ - Jetzt heißt es tief durchatmen und Haltung bewahren. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Klar kriegst du das hin. Wie war das doch gleich in der Schule? Da gab es doch so kleine ‚Helferlein‘. Schreib die Kernaussagen in komprimierter Form auf. Dadurch findest du schnell und effizient deine Schwachstellen im Stoff und beschäftigst dich ganz intensiv mit dem Thema. Genau das ist es, was du noch pauken musst. Dann bist du gut gerüstet für die Prüfung. Du kannst alles aus dem FF und das Beste daran, ganz ohne mogeln. Da sag doch noch mal einer, dass ‚spicken‘ nicht hilft.

Oder schlag mal einen ganz neuen Weg ein. Entwickle deinen eigenen Farbcodierung für das einfache Lernen nebenbei. Signalfarben eignen sich am besten. Rot für Keywords, Gelb für Beispiele und Blau für Definitionen und Sätze. Alles markieren und fertig. Nun legst du beim Bügeln, Kochen, Zähneputzen deine Unterlagen neben dich und weißt auf einen Blick worum es geht.

Acht Augen sehen mehr als zwei

...und vier Köpfe wissen eben auch mehr als einer. Gründet eine Lerngruppe, so habt ihr beides: Prüfungsvorbereitung par excellence und Spaß obendrein. Besonders einfach geht's auf Uniturm.de. So seid ihr unabhängig, könnt jederzeit gegenseitig die neuesten Unterlagen tauschen und offene Fragen stellt ihr im Forum. Die Vorteile der Gruppe: Ihr bereitet den Stoff gemeinschaftlich auf und sondiert so Wichtiges von Unwichtigem. Jeder hat seine Stärken und Schwächen, gemeinsam könnt ihr euch gegenseitig aushelfen. Und wenn doch noch eine Lücke vorhanden ist, kommt ihr vielleicht alle zusammen zu einer Lösung.

Oder einer von euch schaut bei der Sprechstunde vom Prof. vorbei, während die anderen fleißig weiterarbeiten. Für den gegenseitigen Infoaustausch könnt ihr dann auf Uniturm.de ein eigenes Thema eröffnen. So gelingt euch die doppelte Vernetzung.

Die Entspannung darf natürlich nicht zu kurz kommen, Pausen sind wichtig. Lacht bei einem gemütlichen Essen über die absurdesten und lustigsten Missgeschicke auf YouTube oder diskutiert über den neusten Kinohit – Hauptsache mal abschalten.

Auch Lernen will gelernt sein

Das 400-Seiten-Skript zur Vorlesung, jede Menge Mitschriften, noch vier Bücher zum Thema... Wie soll das bloß alles in den Kopf rein, und zwar rechtzeitig bis zur Prüfung? In diesem Fall heißt es: gewusst wie! Jeder lernt anders und doch gibt es ein paar gute Lernstrategien, die sich bezahlt machen können. Auch hier zählt Omas Binsenweisheit: Ordnung ist das halbe Leben.

Strukturiere das Thema! Was sind die Schwerpunkte, die relevanten Modelle und Thesen? Schreib dir das Wichtigste auf Karteikarten, so verschlingst du den Stoff häppchenweise. Dann ist das Lernen nur noch Formsache, am besten gemütlich im Coffeeshop um die Ecke oder auf der nächsten Bahnfahrt.

Abnehmen kann dir das aber keiner. Entwirf Dir einen Plan für Lernphasen, Pausen und Wiederholungsetappen zur Festigung des Stoffes. Zur Auflockerung kann es hilfreich sein einen interessanten Artikel zum Prüfungsthema zu lesen, da bleibt meist schon viel hängen. Probier einfach aus, wie du am besten vorankommst.

Die Wiederholung ist die Mutter der Weisheit

Wenn du nicht gerade zu den Auserwählten gehörst, die ein fotografisches Gedächtnis haben, musst du zum Wiederholungstäter werden. So wie ständige Tropfen ihre Spuren im Stein hinterlassen, so musst du den Prüfungsstoff öfters wiederholen, bis er sich in deine Festplatte gebrannt hat. Die so genannten W-Fragen zum Beispiel, aus deren Antworten eine Nachricht besteht, muss ein angehender Journalist im Schlaf beherrschen. So verhält es sich auch bei vielen anderen Studiengängen.

Konzentriere dich vor allem auf die Bereiche, in denen du alles andere als sattelfest bist. Du willst die Nuss knacken, also hinterfrage penetrant das noch Unklare. Baue am besten eine Hassliebe auf zu den Themen, die du gar nicht magst. Kehre den Spieß einfach um und verfolge sie bis zum bitteren Ende – genau genommen bis zur Prüfung. So gibt es keine bösen Überraschungen. Strategien überlassen nichts dem Zufall.



Durchhalten ist alles

Wenn mittendrin gar nichts mehr geht

Gut Ding braucht Weile. So auch eine ordentliche Prüfungsvorbereitung. Das hast du in deinem Lernplan berücksichtigt. Was aber, wenn du ins Stocken gerätst, du keinen Fortschritt mehr spürst und dich nachts schon Alpträume plagen? Dann greife zu einfachen und wirksamen Hausmitteln, wie zum Beispiel Tee, zurück. Mach es dir bequem, denn nach halber Wegstrecke zum Ziel ist eine wohlverdiente Pause jetzt genau das Richtige.

Starte am besten mit Johanneskraut, das macht bessere Laune. Zum Fitbleiben greifst du zu grünem Tee, dessen Blätter nur an der Luft getrocknet werden und daher viele gesundheitsfördernde Stoffe, beispielsweise Vitamin C, enthält. Als Alternative kannst du auch zu Hagebutte greifen. Kräutertees im Allgemeinen versprechen vielfältige positive Wirkungen. Und wenn du wieder mal bis spät in die Nacht gepaukt hast und dich Schlafprobleme quälen, können Baldrian oder Melisse helfen. Nicht verrückt machen lassen: Lavendel beruhigt die Nerven. So kommst du nach einem Tief wieder schnell in Fahrt.

Am Ende zählt das Ergebnis

Später fragt niemand mehr danach, wie du die Prüfung geschafft hast. Höchstens: Wie konntest du denn derart versagen...? Dein Ziel ist es die Prüfung zu meistern. Also setze alles daran dies zu erreichen. Unser Titan würde jetzt sagen: Da musst du wirklich alles geben! Da musst du über dich hinauswachsen!

Lass deine Zimmerpalme ruhig mal ein paar Tage dursten. Schaff das Leergut mal nicht weg, sondern häufe stattdessen Kapital an für die Fete danach. Katapultier dich nicht wegen jeder kleinen Mahlzeit neu aus dem Lerneifer. Lade dich stattdessen mal selbst ein bei Freunden. Die sind auch mal dran. Für dich

zählt jetzt nur noch eins: die Prüfung. Den einzigen Luxus, den du dir nach wie vor genehmigen kannst: Die Zigarette danach.

Entspannung für zwischendurch

Vor lauter Computerbräune bist du schon ganz blass. Auch die vielen Meetings mit deiner Lerngruppe im Pub haben schon deutliche Spuren hinterlassen, sodass ihr euch inzwischen die Prüfungsvorbereitungen einfach bei Uniturm.de austauscht. Jetzt nur nicht schlapp machen und mal richtig auftanken.

Am schnellsten geht das z.B. mit heiß-kalten Wechselduschen. Bei 40 Grad unter der Dusche versetzt du deinen Körper zunächst in eine Art künstliches Fieber. Das regt schon mal das Immunsystem an und tötet so eventuell vorhandene Krankheitserreger. Gleichzeitig bringst du deinen Kreislauf wieder in Schwung. Positiver Nebeneffekt: Das starke Schwitzen öffnet die Poren und die Haut wird gereinigt. Nun folgt die eiskalte Dusche, wodurch sich deine Blutgefäße wieder zusammenziehen. Das trainiert die Gefäße und fördert die Durchblutung. Für deine Muskulatur wiederum bedeutet dieser Warm-Kalt-Wechsel totale Entspannung und Entkrampfung. Wohlgefühl und Tatkraft stellen sich ein. Nun bist du wieder ganz dicke da und die bevorstehende Prüfung wird zum Kinderspiel.

Prüfungsangst

Schweißausbrüche, Panikattacken, Versagensängste - du leidest unter Prüfungsangst? Die gute Nachricht: Dagegen kann etwas getan werden. Du bist nicht allein. Geh das Ganze mal nicht so pessimistisch an. Du hast in deinem Leben sicher schon eine Menge schwieriger Situationen erfolgreich gemeistert. Mach dir das bewusst. Darauf kannst du zu Recht stolz sein. Du bist kein Versager!

Diese eine Prüfung ist ein kleines Puzzleteil in deinem Leben. Miss ihr die nötige Wichtigkeit bei, aber mach daraus kein unüberwindbares Hindernis. Selbst wenn du es beim ersten Mal nicht schaffen solltest. Na und? Davon geht die Welt auch nicht unter. Dann klappt es eben beim zweiten Versuch. Und falls dich kurz vorher doch die Panik packt, atme tief durch und glaube fest an dich. You can get it if you really want!



Campusagenten gesucht!

8	9	3				4	5	1
			4	5	1			
4	5	1				7	2	6
			2	1	7			
2	1	7				9	6	8
			9	6	8			
1	4	2				6	7	9
			6	7	9			
6	7	9				3	8	5

EINFACH

2				6				1
	9			7			5	
			3		2			
		1				7		
3	6	2		4		5	1	8
		4				6		
			2		5			
	2			3			9	
6				9				5

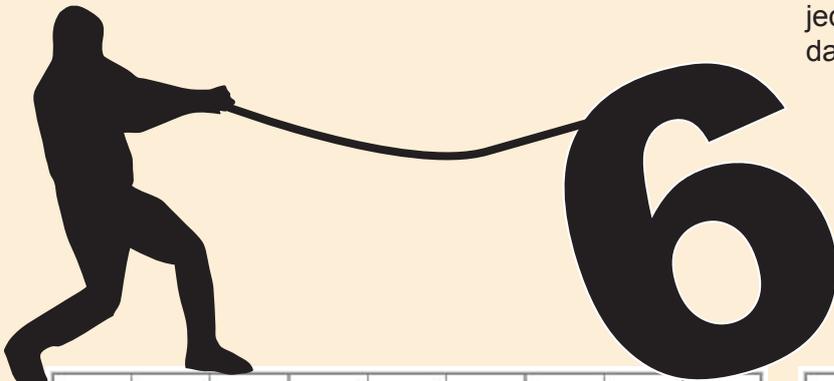
MITTEL

Sudoku

Das Wort „Sudoku“ ist eine Abkürzung für „Suji wa dokushin ni kagiru“, was etwa soviel bedeutet wie „jede Zahl muss einzeln stehen“. Mit diesem Satz ist auch schon das ganze Spielprinzip erklärt.

Und so geht's:

Ziel ist es, jedes der 81 Felder mit einer Ziffer von 1-9 zu füllen. In jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der kleinen 3x3 Unterquadrate darf jede Ziffer nur einmal vorkommen. Von „leicht“ bis „sehr schwer“ ist für jeden etwas dabei.



		7	5	6	4			
	2		8			3		
1								2
		1	9	3	5			
	6						8	
		5	8	1	3			
4								5
	3		5				4	
		9	4	2	8			

SCHWER

4				3				9
	3		9	4	8		2	
		8				3		
	6		5	9		4		
5				2				1
	2		1	7		9		
		1				4		
	9		6	3			1	
6				7				2

SEHR SCHWER

Wenn es drauf ankommt

„Ein leerer Magen ist kein guter Begleiter“

Nichts ist unangenehmer, als wenn mitten in kollektiver Konzentrationsstille plötzlich der Magen laut knurrt. Abhilfe schafft ein ordentliches Frühstück als handfeste Grundlage.

Für die Prüfung selbst sind kleine, handliche und schnell wirkende Energiebündel perfekt. Nichts geht über die altbewährte, selbst geschmierte Bemme, Kniffte, Schnitte oder auch hochdeutsch „Scheibe Brot“. Der Vollkornturbo mit Wurst oder Käse lässt sich bissweise portionieren. Ein mundgerechtes Stück Obst entkrampft die nachdenklichen Kiefer. Den Durst zwischendurch löscht man am besten ohne Kohlensäure. Gute Laune Drops, Lollipops oder kleine Schokoladentäfelchen dienen als Motivationstreiber. Als Dauerbrennstoff für mittelschwere Prüfungsphasen eignetsichhervorragenddasklassischeStudentenfutter. In brenzlichen Situationen kann durchaus ein starkes Pfefferminzbonbon für Klarheit sorgen.

Hände weg von Drogen! Die schlagen in Stresssituationen eh nicht mehr an. Stattdessen versorgt Traubenzucker das Blut mit Sofortenergie und verspricht geistige Quantensprünge. Und womit wachhalten? Hier erweist sich Kaugummi als treuer Begleiter. Mit diesem kulinarischen SurvivalKit bist du bestens ausgestattet. Zumindest kannst du dann nachher behaupten: Die Prüfung verlief ganz nach meinem Geschmack. ;-)

Auch schriftlich bist du ein Ass

Die schriftliche Prüfung ist ein Thema für sich - egal, ob ‚nur‘ eine Klausur oder die große Abschlussprüfung. Der Stoff sitzt und du bist vorbereitet für den großen Tag. Dann gilt es nur noch ein paar Kleinigkeiten zu berücksichtigen.

Starte den Tag ohne jegliche Hektik. Bevor es losgeht der obligatorische Sachencheck: Hast du alles dabei? Studentenausweis, Atomuhr – jede Minute zählt, Schreibblock und Kuli? Ein Stift mehr kann nicht schaden, falls du einen vor Nervosität zerkaust. Plane genügend Zeit für den Weg ein, damit du nicht unter Zeitdruck gerätst.

Geschafft. Du sitzt im Hörsaal. Jetzt kann es losgehen. Lies die Aufgabenstellung gründlich und aufmerksam! Was sind die Anforderungen? Verschaff dir erst einen Überblick, dann leg los und behalte die Zeit im Auge. So hast du alles im Griff. Du darfst dich nur nicht verzetteln. Solltest du an einer Stelle heftig hängen, versuch dich an der nächsten Aufgabe, sonst verlierst du nur unnötig Zeit. Für den Schluss sparst du ein paar Minuten auf für einen letzten Check. So packst du es!

Mündliche Prüfung – Die Gesamtpformance zählt

Auge um Auge, Zahn um Zahn. Die mündliche Prüfung – dein großer Auftritt. In den ersten drei Sekunden entscheidet sich der Mensch, ob er sein Gegenüber sympathisch findet oder nicht. Profs und wissenschaftliche Mitarbeiter sind auch nur Menschen.

Schon beim Eintreten mit leicht gehobenem Kopf und freundlichem Blick signalisierst du Selbstbewusstsein. Du kannst was, du bist wer. Du musst es nur zeigen. Niemand will dir etwas Böses, auch wenn es dir so vorkommt. Die Prüfer machen auch nur ihren Job. Sprich langsam, laut und deutlich. Schließlich willst du verstanden werden. Zustimmungendes Nicken deiner Zuhörer verschafft Sicherheit. Also hältst du reichlich Blickkontakt. Gliedere deinen Vortrag! Am besten stellst du kurz vor, wie du vorgehst, dann antworte möglichst richtig auf die Fragen und abschließend fasst du das Wichtigste kurz zusammen. Fehlendes Wissen kompensierst du mit anschaulichen Beispielen, am besten aus eigener Praxis. Damit demonstrierst du, dass du die Thematik auch verstanden hast.

Verschieß‘ nicht gleich dein ganzes Pulver auf einmal. Hebe dir ein, zwei Gedanken für eventuelle Nachfragen auf. Betrachte die Situation als anspruchsvolle Unterhaltung unter Fachleuten auf gleicher Augenhöhe. Am Ende sorgst du für einen ordentlichen Abgang und hinterlässt rundum einen guten Eindruck.

Selbstzweifel und Angst während der Prüfung

Wie war das nochmal? Mist, die Zeit läuft und ich bekomme Panik. Was passiert, wenn ich das hier nicht schaffe...? STOPP. Jetzt heißt es raus aus der Zwickmühle, kühlen Kopf bewahren und weg mit all den Selbstzweifeln. Glaube versetzt schließlich Berge und Aberglaube ganze Landschaften ;-). Solltest du also im Alltag stolzer Träger von Glücksbringern sein, dann wird die Prüfung zur Pflichtveranstaltung all dieser treuen Begleiter. Und keine falsche Bescheidenheit. Ein kleiner Fanblock in der Tasche oder sogar sichtbar aufgereiht am Ort der Entscheidung kann wahre Wunder bringen. Du musst nur fest daran glauben.

Konzentriere dich auf das Wesentliche: Worum geht es im Kern der Prüfungsfrage? Wo muss die Reise hingehen? Wie lauteten die wichtigen Headlines und was sagt der gesunde Menschenverstand zum Sachverhalt? Viele Wege führen nach Rom: Beginne z.B. mit einem anschaulichen Beispiel und nutze deine Gedankenführung als Navi zum Ziel. So kommst du sicher aus der Sackgasse, hinein ins richtige Fahrwasser.

Geschafft. Was nun?

Deine persönliche Sauerstoff-Therapie

Dein Kopf scheint gleich zu platzen, deine Gedanken drehen sich nur noch im Kreis. Was du jetzt brauchst ist etwas Entspannung. Die Zeit ist reif für Bewegung an frischer Luft. Überwinde deinen inneren Schweinehund und jogge ein paar Runden im Park. Laufen baut die Ausdauer deines Körpers auf. Und wenn du regelmäßig joggst, wird dich bald nichts mehr so schnell außer Atem bringen, weder Prüfungen noch deine neuen Bekanntschaften.

Laufen bringt nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern belohnt auch die Psyche. Wie auch bei anderen Freizeitbetätigungen kannst du beim Laufen wunderbar Stress abbauen. Die körperliche Bewegung tut dem Körpergut und lautstarke Selbstgespräche unter freiem Himmel wirken regelrecht befreiend. Laufen regt auch deine Kreativität an. Denn beim Laufen werden deine grauen Zellen besonders gut durchblutet. Der

bis 6.2.2009



EMPFEHLE
UNITURM.DE WEITER.
JEDE EINLADUNG
ERHÖHT DEINE
GEWINNCHANCE
AUF DIE
TRAUMREISE.

Sauerstoff sorgt für mehr Durchblick und bringt dir völlig neue Einsichten. Durch die Outdoor-Aktivitäten wird außerdem dein Immunsystem trainiert. So bleibst du auch nach der anstrengenden Prüfungszeit fit wie ein Turnschuh.

Prüfung geschafft. Was nun?

Nun gibt es nur eine Prämisse: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung. Denn das Leben hält noch viele Herausforderungen für dich bereit und Zeit ist schließlich ein unwiederbringliches Gut. Entweder es steht die nächste Prüfung an oder der Zoff in der WG will endlich aus dem Weg geräumt werden. Wie auch immer: Du hast die Prüfung gemeistert, darum belohne dich erst einmal für all die Strapazen. Genieße einen heißen Kakao mit deiner besten Freundin, lass ein Pils zwischen oder schleckte genüsslich ein Aftereight-Eis.

Und wie heißt es doch so schön: ‚Feste muss man feiern wie sie fallen‘. Also stoße auf deinen Erfolg mit deinen Freunden, Bekannten und Kommilitonen an. Nach dem ganzen Stress ist so ein kleines Happening ja wohl das Mindeste. Also zieht zusammen los und

geht mal wieder feiern - egal ob Clubbing-Marathon mit Tanzeinlagen wie John Travolta, Karibikfeeling beim Cocktail schlürfen oder eine der berühmt berüchtigten WG-Partys. Macht die Nacht zum Tag und habt einfach Spaß zusammen!

Nur wer Fehler macht lernt

Nach der Prüfung fühlen sich viele wie ausgelaugt, aber auch wie von einer Last befreit. Nutze diesen Moment, um kurz inne zu halten. Noch sind die Eindrücke frisch und unverfälscht. Lass die Prüfung kurz Revué passieren, auch die Vorbereitungsphase. Was war gut, was könnte beim nächsten Mal besser laufen? Sei vor allem selbstkritisch und suche nicht Fehler bei anderen. Schönreden hilft auf Dauer auch nicht weiter. Konstruktiv reflektieren lässt sich besonders gut gemeinsam mit einem Kumpel oder einer guten Freundin. Eine zweite Meinung bringt mehr Objektivität ins Spiel.

Mach dir kurze Notizen, so bleiben die neuen Erkenntnisse besser im Gedächtnis. Sie bilden gleich den Fahrplan für die nächste Prüfung. Und wenn du deine Tipps im Uniturm mit anderen teilst, bekommst du sicher gleich noch jede Menge weitere hinzu. Schließlich muss man nicht in jedes Fettnäpfchen selbst treten.

Prüfungsstress?



**kein Telefon-Joker
zur Hand?**

Hilfe kostenlos auf www.uniturm.de!



IMPRESSUM

Herausgeber:

Pharetis GmbH
Petersstraße 28
04109 Leipzig

Telefon: 0341-308 474 0
Telefax: 0341-308 474 10
E-Mail: info@uniturm.de
Internet: www.uniturm.de

Redaktionsteam:

Juliane Engst
Peter Sorgau
Johannes Stöckhardt
Sebastian Scheplitz

Anzeigen:

werbung@uniturm.de

© 2009, Pharetis GmbH