

# Stressabbau

**Stress lass nach: Der Prüfungstermin rückt unaufhaltsam näher. sprachtest.de verrät dir, wie du trotzdem ruhig schlafen kannst.**

## Prüfungsanmeldung

Rechtzeitig anmelden – klar, das sollte selbstverständlich sein. Ärgerlich, wenn man die Anmeldefrist für eine Prüfung knapp verpasst. Weitere Stolperfallen: Muss die Prüfungsgebühr vorher überwiesen werden? Wird die Prüfungszulassung vorher schriftlich mitgeteilt? Hier hilft nur, sich rechtzeitig zu informieren, die Anmeldefristen im Kalender zu notieren und auf das Kleingedruckte zu achten.

## Vorbereitung auf den Sprachtest

Einen Prüfungstermin weiß man normalerweise einige Wochen vorher. Am Abend vorher ein paar Stunden zu investieren – das wird in der Regel für eine wichtige Prüfung nicht reichen. Wer rechtzeitig mit der Vorbereitung beginnt, wird seine Erfolgsaussichten steigern.

Zunächst heißt es, das richtige Lernmaterial zu besorgen: Gibt es Übungs- oder Modelltests? Wie sieht das Prüfungsformat aus? Welche Themen werden behandelt? Für die verbleibende Zeit solltest du einen Lernplan aufstellen. Welche Themen willst du wann lernen? Wichtig: Pausen nicht vergessen. Niemand kann sich stundenlang ununterbrochen auf ein Thema konzentrieren. Dein Gehirn braucht zwischendurch mal eine Pause. Mach, was dir Spaß macht: Sport, Musik – alles ist erlaubt, was dich von deinem Lernthema ablenkt. Nach der Pause wieder zurück an den Schreibtisch.

## Dein Lerntyp

Kennst du deinen Lerntyp? Finde heraus, wie du am besten lernst. Wenn du andere Menschen brauchst, um neu Gelerntes zu überprüfen und zu festigen, such dir eine Lerngruppe oder bitte Freunde, dich zu unterstützen. Wenn sich gerade niemand findet: Wiederhole den Lernstoff für dich. Stell dir vor, du würdest einem Freund dein Thema erklären müssen. Du weißt nicht genau, welcher Lerntyp du bist? Unter Dein Lerntyp findest du weitere Informationen und Beispiele.

## Am Tag der Sprachprüfung

Am Tag der Prüfung solltest du keinen Blick mehr in deine Unterlagen werfen. Versuche dich zu entspannen. Sorge dafür, rechtzeitig vor Ort zu sein und plane ausreichend Zeit für mögliche Verspätungen während der Anreise ein. Wenn es losgeht, konzentriere dich auf die Aufgabe. Die anderen Kandidaten machen sich verrückt? Das kann dir egal sein, du bist schließlich gut vorbereitet. Lies die Aufgabenstellungen aufmerksam durch. Wie viel Zeit brauchst du für die verschiedenen Prüfungsteile? Bei manchen Sprachprüfungen steht bei jeder Aufgabe dabei, wie viel Zeit dir zur Verfügung steht. Halte dich daran, damit du am Ende nicht unter Zeitdruck gerätst. Schau nach, ob es Aufgaben auf der Rückseite gibt. So manch ein Prüfling hat schon Punkte verschenkt, weil er eine Aufgabe übersehen hat.

Viel Glück!