

WAS MACHEN WIR IM COACHING?

Nach einer Standortbestimmung planen wir mit dir die Zeit bis zur Abschlussprüfung. Dabei arbeiten wir mit deinem Potenzial und deinen Ideen, helfen dir durchzustehen und unterstützen dich in schwierigen Zeiten.

Zusammen finden wir heraus, was dir bei der Vorbereitung hilft und wie du deine Ziele erreichen kannst.

Du bekommst alltagstaugliche Hilfestellungen und kannst beruhigt an deine Prüfungen gehen.

ADRESSE

ADHS-LUZERN GmbH
Frankenstrasse 9
6003 Luzern

KONTAKT

Oliver Obrecht 079 927 07 27
Sarah Ziswiler 079 686 42 03

coach@adhs-luzern.ch
www.adhs-luzern.ch



LEHRABSCHLUSSPRÜFUNG

8 TIPPS FÜR DIE PRÜFUNGS-VORBEREITUNG

Gehe gut vorbereitet und mit voller Energie an die Prüfung.



1. ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

Schreibe dir jedes Prüfungsfach auf ein farbiges Papier und breite diese in deinem Zimmer aus oder klebe sie an eine Wand/Tafel. Ordne sie nach Zeitaufwand und Wichtigkeit.



2. DIE ZEIT VISUALISIEREN

Erstelle einen Zeitstrahl bis zur Abschlussprüfung. Trage nun die Prüfungsdaten sowie Abgabetermine ein, verwende dazu die entsprechenden Farben (wie oben). Du kannst nun abschätzen, wieviel Zeit dir für das Lernen bleibt und wann du welche Fächer lernen sollst.



3. ETAPPENZIELE SETZEN

Überlege dir nun die Etappenziele. Das kann das Repetieren eines Kapitels sein oder die Abgabe von Arbeiten. Setze dir realistische Ziele. Trage diese ebenfalls auf dem Zeitplan ein.



4. PAUSEN UND FREIZEIT PLANEN

Damit du für die Prüfung fit bist, macht es durchaus Sinn, Pausen, Freizeit und Ferien in den Zeitplan einzubeziehen. Gönn dir lernfreie Tage um dich zu erholen.



5. LERNGRUPPEN BILDEN

Zusammen lernen motiviert und hilft, dranzubleiben. Setzt euch Termine und Etappenziele gemeinsam. Lieber alleine lernen? Dann vernetze dich online für einen Termin und jeder lernt für sich. Funktioniert ebenfalls.



6. VERSCHIEDENE LERnteCHNIKEN

Probiere verschiedene Lerntechniken aus und nutze sie. Lernvideos, Hörbücher oder Podcast bieten eine Alternative zum Lesen und können auch draussen oder beim Joggen gehört werden. An verschiedenen Orten lernen und das Gelernte mit dem Ort verknüpfen, hilft sich Neues einzuprägen.



7. ZIELE VISUALISIEREN

Visualisiere, male, fotografiere, beschreibe dir ein Bild davon, wie dein Leben nach der Prüfung aussieht. Pinne es an die Wand, auf dein Handy oder deinen Laptop.



8. ERFOLGE FEIERN

Belohne dich für das Lernen und für jeden abgeschlossenen Zwischenschritt. Überlege dir ein grosses Geschenk für die geleistete Arbeit nach den Prüfungen. Sei stolz auf dich und was du erreicht hast.