

## Checkliste für den Klausurtag

- ✓ **Überlegen Sie sich rechtzeitig, was Sie brauchen.**
  - Funktionieren meine Stifte?
  - Brauche ich Hilfsmittel, zum Beispiel Gesetzbücher oder einen Taschenrechner?
  - Habe ich Wasser und einen Snack eingepackt?
  
- ✓ **Informieren Sie sich, wo die Klausur stattfindet.**
  - In welchem Raum findet meine Klausur statt?
  - Wie komme ich dahin?
  - Wann fahren Bus- und Bahn? Welche Verbindung nehme ich am besten?
  
- ✓ **Pflegen Sie Rituale.** Beginnen Sie Ihren Morgen immer auf die gleiche Art und Weise? Dann halten Sie daran fest. Rituale geben Sicherheit und beruhigen Sie in Stresssituationen.
  
- ✓ **Seien Sie rechtzeitig vor Ort.** Planen Sie bei der Anreise genügend Pufferzeit mit ein. Nichts ist stressiger als kurz vor knapp in den Klausorraum zu spurten.
  
- ✓ **Meiden Sie Panikmacher.** Kommilitonen, die ihre Lernunterlagen mit zur Klausur bringen und alle anderen fragen, was sie gelernt haben, machen Sie nur verrückt. Halten Sie sich von ihnen fern.
  
- ✓ **Machen Sie eine Entspannungsübung bevor es losgeht.**
  - Atmen Sie tief durch. Richtiges Atmen kann Anspannung lösen.
  - Schließen Sie kurz die Augen und denken Sie an etwas Positives.
  - Schneiden Sie eine Grimasse. Das entspannt die Gesichtsmuskulatur und hebt die Laune.