

Weitere Tipps für erfolgreiches „Home-Learning“ – Gut vorbereitet in die mündliche Online-Prüfung!

Mündliche Prüfungen im Online-Format sind sowohl für Sie als auch Ihre Lehrenden ungewohnt. Zusätzlich zur „ganz normalen Aufregung“ vor Prüfungen kann das für viele **ungewohnte Prüfungsformat** für zusätzliche Verunsicherung sorgen. Im Folgenden hat das Team der Studienadministration für Sie einige hilfreiche Tipps zusammengestellt, die Sie unterstützen sollen, sich gut in diese ungewohnte Situation einzufinden und sich **bestmöglich vorbereiten** zu können.

Bitte vergessen Sie nicht: Wenn Sie sich gut vorbereitet haben, werden Sie die Prüfung auch in diesem neuen Setting gut meistern! **Wir drücken Ihnen die Daumen und wünschen Ihnen viel Erfolg!**



Machen Sie sich mit der Technik vertraut

- **Informieren Sie sich rechtzeitig** bei den Lehrenden, welches **Tool** im Rahmen der Prüfung verwendet wird und machen Sie sich schon im **Vorhinein mit der Technik vertraut**: Testen Sie die verschiedenen Funktionen und vor allem Ton- und Bildeinstellungen mit Studienkolleg/inn/en oder Freund/inn/en. Lassen Sie sich ev. Feedback geben, wie Sie vor der Kamera wirken und ob der Ton gut eingestellt ist.
- Trotz guter Vorbereitung kann es während der Prüfung zu **Störungen** kommen: Vereinbaren Sie – wenn möglich – mit den jeweiligen Lehrenden einen weiteren Kommunikationskanal, um auf diesem Weg Bescheid geben zu können. Viele der Videokonferenz-Tools haben auch eine Chatfunktion, ansonsten ist E-Mail auch eine gute Möglichkeit. Besprechen Sie mit der Lehrperson **im Vorfeld das Vorgehen, wenn zum Prüfungszeitpunkt die Technik nicht funktioniert** (keine oder ungenügende Internetverbindung usw.).

Stimmen Sie sich auf die Prüfungssituation ein

- Überlegen Sie, **wo und vor welchem Hintergrund** Sie während der Prüfung sitzen werden. Vor der eigentlichen Prüfung werden Sie möglicherweise von den Lehrenden aufgefordert werden, den Raum mit der Kamera auszuschwenken.
- **Trainieren Sie die Prüfungssituation** im Vorfeld, vor allem das Sprechen in die Kamera.
- Erinnern Sie sich an bewährte **Bewältigungsstrategien bei Aufregung** und Angst: ruhiges Ein- und vor allem Ausatmen, das Spüren des Bodens bzw. der Sitzfläche, bei Blockaden die Lehrenden bitten, die Prüfungsfrage zu wiederholen etc.

Gute Vorbereitung ist das A und O

- Sorgen Sie für eine **möglichst störungsfreie Umgebung** während der Prüfungszeit, sowohl Lärm wie auch sonstige Ablenkungen betreffend.
- Informieren Sie daher ggf. Ihre Mitbewohner/innen rechtzeitig über den Prüfungstermin.
- Legen Sie Ihren **Studierendenausweis** auf den Tisch und stellen Sie ggf. ein Glas Wasser bereit.
- Loggen Sie sich vor der Zeit in das entsprechende Tool ein, da dies eine Weile dauern kann.

Einige Tipps zur Bewältigung der Prüfungsangst

- Aufregung und Angst vor oder während einer Prüfung sind normal und können in gewissem Ausmaß sogar leistungsfördernd sein. Prüfungsangst ist erst **dann ein Problem**, wenn sie die Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt und Leidensdruck verursacht.
- Über folgende Links finden Sie Hinweise der [Psychologischen Studierendenberatung](#) zu [Prüfungsangst erkennen](#), [Prüfungsangst verstehen](#), [Prüfungsangst bewältigen](#) sowie [Links und Literatur](#).
- Die Mitarbeiter/innen der [Psychologischen Studierendenberatung Linz](#) sind trotz der derzeitigen Coronavirus-Krise mit psychologischer Beratung und Psychotherapie für Sie und Ihre Anliegen da! Per **Telefon** (0732/2468-7930), **E-Mail** (psychol.studber@jku.at) oder nach vorheriger **Vereinbarung auch über Videotelefonie und Chat**.

Und zum Abschluss: Die Lehrenden wissen, dass dies wohl Ihre erste Online-Prüfung ist und werden bei unerwarteten Hoppalas nachsichtig sein. Gleichzeitig ist es auch für die Lehrenden eine völlig neue Prüfungssituation – seien Sie bitte ebenfalls nachsichtig, wenn auch den Lehrenden anfangs vielleicht ein technisches Missgeschick unterläuft.

