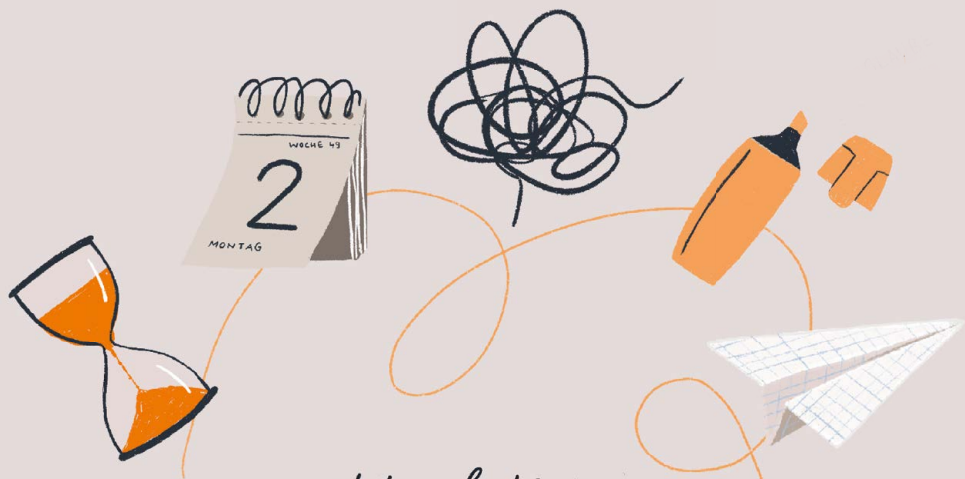


# Fit für die **ABSCHLUSSPRÜFUNG**



*dein Leitfaden  
zum sicheren Bestehen*

”

Man darf nie an die ganze  
Straße auf einmal denken,  
verstehst Du?

Man muss nur an den  
nächsten Schritt denken, den  
nächsten Atemzug, den  
nächsten Besenstrich.

Und immer wieder nur den  
nächsten.



aus „Momo“ von Michael Ende

## Liebe angehende Fachkraft,

dieser Leitfaden soll dir in der aufregenden und manchmal auch herausfordernden Prüfungsphase Sicherheit geben und zeigen: Du bist nicht allein! Unser Ziel ist es, dass du motiviert, selbstbewusst und gut vorbereitet in die Prüfung gehst.



Wir kennen die Fragen und Unsicherheiten, die oft vor der Abschlussprüfung auftauchen - und wissen, wie wertvoll es ist, jemanden zu haben, der Mut macht und hilft, sich zu orientieren. Deshalb findest du hier Lernstrategien, Motivationsimpulse und Tipps, die dir helfen, dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Schritt für Schritt zeigen wir dir, wie du dich optimal vorbereiten kannst, um diese letzte Hürde erfolgreich zu meistern.

Der Leitfaden richtet sich speziell an dich, wenn du auf die Abschlussprüfung in der Erzieherausbildung hinarbeitest, ist aber auch in anderen pädagogischen Ausbildungsberufen hilfreich.

Wir wünschen dir viel Erfolg, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen. Denn bis hierher hast du schon viel erreicht und gezeigt, was in dir steckt.

Wir glauben an dich!

Lisa und Matthias  
von *erzieher prüfung*

Bevor du weiterliest, nimm dir 3 Minuten Zeit. Überlege und notiere: **Was willst du mit deinem Abschluss erreichen? Welche Türen möchtest du dir damit öffnen?**

---

---

---



Das hilft dir, deine Ziele im Auge zu behalten und in stressigen Momenten Kraft zu schöpfen. Wenn du dir bewusst machst, wofür du diesen letzten Schritt gehst, wirst du Herausforderungen leichter meistern und motiviert bleiben.

# MIT UNS HAST DU DIE BESTEN KARTEN!

Unsere Lernkarten sind mehr als nur Lernmaterial: Sie sind ein verlässlicher Begleiter für deine gesamte Ausbildung. **Jetzt NEU:** Durch die klare Sortierung nach Themen findest du Inhalte noch schneller wieder, lernst gezielter und behältst auch in intensiven Phasen den Überblick. So kannst du dein Wissen Schritt für Schritt sicher aufbauen und gehst entspannt in alle Klausuren und Prüfungen.



- ✓ **Fertige Zusammenfassungen**  
Direkt loslernen ohne Umwege.
- ✓ **Über 250+ prüfungsrelevante Themen**  
Alles Wichtige in einer Box.
- ✓ **Komplexe Inhalte einfach erklärt**  
Schwierige Themen leichter verstehen.
- ✓ **In allen Bundesländern einsetzbar**  
Flexibel und vielseitig nutzbar.

Melanie

Verifizierter Inhaber



Da ist die Box, die echt noch viel größer ist, als sie auf den Fotos wirkt! Die Karten und Themen sind super verständlich aufgeschlüsselt und richtig schön gestaltet. Ich freue mich schon sie bald einsetzen zu können!

Tessa R.

Verifizierter Inhaber



Ich finde die Karten einfach klasse. Ich verstehe den Inhalt mit den Karten viel besser als in der Schule und kann mit ihnen auch super lernen. Auch wenn ich unterwegs bin, kann ich sie einfach mitnehmen und zwischendurch immer lernen. Ich bin super zufrieden und würde sie jedem weiter empfehlen.

Katja

Verifizierter Inhaber



Diese Lernkarten, hätte ich gerne am Anfang meiner Ausbildung zur Erzieherin gehabt. Wunderbar aufbereitetes Material. Mit den Lernkarten lernt man mehr als in drei Jahren vollschulischer Ausbildung. Gerade die Handlungsvorschläge im Kontakt mit den Klienten ist unglaublich nützlich.

Vielen Dank für das tolle Material!

Herzliche Grüße,

Katja

Sicher dir jetzt  
**die besten Karten.**

Für mehr Infos  
Code scannen:



[erzprf.de/kap](https://www.erzprf.de/kap)

scan  
me

# WAS DICH ERWARTET

Allgemeine Infos: Ablauf, Aufbau, Dauer & Themen der Abschlussprüfung	6
Der ideale Zeitpunkt für deinen Lernstart	10
Vom Input zum Output: Effektiv lernen	12
Motiviert bleiben: Die Pomodoro-Technik	16
Chat GPT zur Prüfungsvorbereitung nutzen	17
Operatoren verstehen	18
Formulierungshilfen	21
Die Wochen und Monate vor der Prüfung + SOS-Tipp	23
Der Tag vor der Prüfung: Checkliste	25
Vorgehen in der Prüfung	26
Tipps für die mündliche Prüfung	27
Was tun bei Prüfungsangst & Blackout	29
Tipps aus der Community	31
Lern smart, nicht hart!	33
Quellen	35

## Tipp:

Auf S. 14 sind **drei komplette schriftliche Abschlussprüfungsaufgaben mit Lösungsvorschlägen** verlinkt, die du zum Üben und zur gezielten Vorbereitung nutzen kannst (kostenloser Download).

## ALLGEMEINE INFOS

Die Abschlussprüfung in der Erzieherausbildung besteht in der Regel aus einer **schriftlichen und einer mündlichen Prüfung**. Je nach Ausbildungsform kann zusätzlich eine **praktische Prüfung** vorgesehen sein. An einigen Fachschulen bzw. Fachakademien gibt es auch mehrere schriftliche und/oder mündliche Prüfungen, die verschiedene Themenbereiche abdecken.

Die **Themen** der Abschlussprüfung sind **von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich**, d.h. in jedem Bundesland werden andere Inhalte geprüft. Die genauen Prüfungsinhalte werden üblicherweise rechtzeitig von der Fachschule bzw. Fachakademie bekannt gegeben.

Die einzelnen Prüfungsteile sind so konzipiert, dass sie **unterschiedliche Kompetenzen der Auszubildenden abfragen** und bewerten. Damit soll sichergestellt werden, dass die Auszubildenden umfassend auf ihre zukünftige Tätigkeit vorbereitet werden.

**Hinweis:** In diesem Leitfaden wird ausschließlich auf die schriftliche und mündliche Abschlussprüfung eingegangen.



Zu beachten ist, dass die konkrete Ausgestaltung der Prüfungen von den Vorgaben des jeweiligen Bundeslandes und der Ausbildungsform abhängt. Um Klarheit über die konkreten Prüfungsanforderungen zu erhalten, empfiehlt es sich, **direkt bei der jeweiligen Fachschule bzw. Fachakademie nachzufragen**.



## DIE MÜNDLICHE PRÜFUNG

Die mündliche Prüfung dient nicht nur der **Überprüfung des fachlichen Wissens**, sondern auch der **Einschätzung der sozialen und kommunikativen Kompetenzen** der Auszubildenden. Sie ist ein zentrales Element, um sicherzustellen, dass die angehenden Erzieherinnen und Erzieher den beruflichen Anforderungen sowohl fachlich als auch persönlich gewachsen sind.

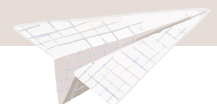
Da die pädagogische Arbeit oft schnelles Handeln und kreative Problemlösungen erfordert, werden in der mündlichen Prüfung häufig praxisnahe Fallbeispiele herangezogen. Diese dienen dazu, die **Problemlösekompetenz** der Prüflinge zu beurteilen. Darüber hinaus werden häufig **vertiefende Fragen zu praktischen Tätigkeiten** und spezifischen Themen gestellt, um ein umfassendes Bild der **Fachkompetenz** zu erhalten.

**Selbstreflexion** ist eine weitere Schlüsselkompetenz von pädagogischen Fachkräften, da sie ihr Handeln immer wieder hinterfragen und an neue Gegebenheiten anpassen müssen. In der mündlichen Prüfung wird daher auch geprüft, inwieweit die Prüflinge in der Lage sind, ihre **Entscheidungen und Handlungen kritisch zu hinterfragen**, d.h. sowohl Stärken als auch Schwächen ihres Handelns zu erkennen und zu benennen sowie alternative Lösungsansätze zu entwickeln.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel als **Einzelprüfung** durchgeführt. Dieses Format ermöglicht es den Prüfern, individuell auf die Kenntnisse und Fähigkeiten der Prüflinge einzugehen und eine gezielte Bewertung vorzunehmen.

Die Prüfungsdauer beträgt in der Regel **zwischen 20 und 30 Minuten**. Dieses Zeitfenster bietet ausreichend Gelegenheit, die relevanten Aspekte der Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz zu beleuchten.

Auf S. 27 findest du konkrete **Tipps**, wie du dich **effektiv auf die mündliche Prüfung vorbereiten** und sie souverän meistern kannst. Strategien für den **Umgang mit schwierigen oder unerwarteten Fragen** findest du auf S. 28, Methoden zur **Bewältigung von Prüfungsangst und Blackout** auf S. 29.



## DIE SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

Die schriftliche Abschlussprüfung dient der **abschließenden Überprüfung und Bewertung der fachlichen und pädagogischen Kompetenzen** der angehenden Fachkräfte. Sie stellt sicher, dass die Auszubildenden über die notwendigen theoretischen Kenntnisse und fachlichen Fertigkeiten verfügen, um im Berufsalltag eigenverantwortlich und professionell handeln zu können. Sie ergänzt die mündliche Prüfung, indem sie zeigt, wie sicher die Prüflinge im schriftlichen Umgang mit beruflichen Anforderungen sind und ob sie **komplexe Sachverhalte strukturiert und verständlich darstellen** können.

Die schriftliche Prüfung ist in der Regel um eine **berufliche Handlungssituation** herum aufgebaut, die auch als Fallbeispiel oder Fallsituation bezeichnet wird. Diese Situation wird zunächst ausführlich beschrieben, um den Prüflingen ein klares Bild der Zusammenhänge zu vermitteln. Anschließend sind **mehrere Aufgaben** dazu zu bearbeiten, die häufig **unterschiedliche Schwierigkeitsgrade** aufweisen.

Die Fallbeispiele stammen meist aus der pädagogischen Praxis und thematisieren z.B. die Betreuung und Förderung einer Gruppe von Kindern oder Jugendlichen, die Analyse und Lösung eines Konflikts oder die Planung und Durchführung einer pädagogischen Aktivität.

In einigen Bundesländern haben die Prüflinge die Möglichkeit, **zwischen verschiedenen Handlungssituationen mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten zu wählen**. Diese Auswahl ermöglicht es den Auszubildenden, sich auf die Aufgaben zu konzentrieren, bei denen sie sich am sichersten fühlen.

Die Bearbeitung des Fallbeispiels folgt üblicherweise einem festgelegten **4-Schritte-Schema** (siehe nächste Seite). Die genaue Anzahl und Ausgestaltung der Aufgaben hängt davon ab, wie detailliert die einzelnen Schritte in Teilaufgaben unterteilt sind. Bitte beachte, dass die Bezeichnungen der einzelnen Schritte je nach Bundesland variieren können - die Inhalte und Anforderungen sind jedoch in der Regel überall gleich.

Die schriftliche Prüfung dauert meist **zwischen 180 und 240 Minuten**. Da die Bearbeitung des Fallbeispiels mehrere Schritte umfasst, ist es wichtig, die zur Verfügung stehende Zeit gut einzuteilen, um alle Aufgaben vollständig und sorgfältig zu bearbeiten.



## Das 4-Schritte-Schema:



### 1. „Wissen & Verstehen“

In diesem Schritt sollen die wesentlichen Probleme, Herausforderungen und Gegebenheiten der Situation herausgearbeitet, strukturiert und dargestellt werden. Darüber hinaus kann es erforderlich sein, sich in die Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle einer oder mehrerer Personen der Handlungssituation hineinzuversetzen und diese zu formulieren.



### 2. „Analyse & Bewertung“

Anschließend ist eine differenzierte, fachlich fundierte Analyse der Handlungssituation erforderlich, in der relevante Informationen mit Fachwissen verknüpft werden sollen. Dies kann durch eine begründete Stellungnahme zu den Gegebenheiten in der Handlungssituation oder durch die theoriegeleitete Erläuterung spezifischer Teilaspekte erfolgen.



### 3. „Planung & Konzeption“

In diesem Schritt geht es um die Planung und Darstellung des weiteren pädagogischen Handelns zur Lösung der im Fallbeispiel aufgezeigten Probleme. Die geplanten nächsten Handlungsschritte oder das Konzept sollen fachlich nachvollziehbar begründet werden. Dazu gehört häufig auch die Formulierung von pädagogischen Zielen.

Diese Aufgabe bringt in der Regel die meisten Punkte. Daher sollte hierfür auch die meiste Zeit eingeplant werden.



### 4. „Reflexion & Evaluation“

Im letzten Schritt steht die abschließende Reflexion und Evaluation der dargestellten Handlungsschritte im Mittelpunkt. Dabei geht es um die kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Schlussfolgerungen und Handlungsentwürfen: Welche Herausforderungen könnten sich ergeben? Welche alternativen Lösungsansätze sind denkbar? Welche pädagogischen Prinzipien wurden berücksichtigt? etc.

# DER IDEALE ZEITPUNKT FÜR DEINEN LERNSTART

Grundsätzlich ist es ratsam, **frühzeitig** mit der Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zu beginnen. Ein früher Start gibt dir genügend Zeit, den **Prüfungsstoff gründlich zu verstehen, Wissenslücken zu erkennen und gezielt zu schließen**. Außerdem hast du die Möglichkeit, verschiedene Lernstrategien auszuprobieren, um herauszufinden, welche Methode für dich am effektivsten ist.

Faktoren, die den Lernstart beeinflussen:

- **Lernfähigkeit:** Wie leicht fällt es dir, Informationen zu behalten? Hast du eine schnelle Auffassungsgabe oder brauchst du mehr Wiederholungen, um den Stoff zu verinnerlichen?
- **Erfahrungen aus vorherigen Prüfungen:** Wie gut ist es dir in der Vergangenheit gelungen, theoretisches Wissen auf Fallbeispiele oder praktische Situationen anzuwenden? Das gibt dir Hinweise, in welchen Bereichen du besonders intensiv üben solltest.
- **Motivation & Druck:** Wie gut kannst du dich selbst zum Lernen motivieren? Manche brauchen äußeren Druck oder Zeitknappheit, um effektiv zu arbeiten, während andere von einer stressfreien, langfristigen Vorbereitung profitieren.
- **Ziele:** Willst du die Prüfung „nur“ bestehen oder strebst du eine besonders gute Note an? Je nach Zielsetzung kann der Lernaufwand unterschiedlich sein.

Der optimale Lernstart ist also immer eine **Frage der persönlichen Umstände und Ziele**. Wichtig ist, realistisch zu planen und auf deine Bedürfnisse einzugehen, damit du optimal vorbereitet und entspannt in die Prüfung gehen kannst.





**Unser Tipp:** Ein gut strukturierter Lernplan hilft dir, deine Zeit optimal zu nutzen und alle prüfungsrelevanten Themen abzudecken. Auch wenn die Erstellung am Anfang etwas Zeit in Anspruch nimmt, lohnt sich der Aufwand: Du weißt immer, was als nächstes zu tun ist, bist besser vorbereitet und kannst deine Fortschritte verfolgen - eine zusätzliche Motivation, wenn du siehst, was du schon geschafft hast.

Hol dir jetzt unsere **flexiblen Lernplaner** und gestalte deine Prüfungsvorbereitung ganz nach deinen Bedürfnissen! So behältst du mühelos den Überblick über alle Themen und gehst motiviert und strukturiert durch die Prüfungszeit.

Neu: Jetzt als praktische **Digitalversion für dein Tablet** oder zum Ausdrucken - so oft du willst.

Scanne den folgenden QR-Code für weitere Informationen oder besuche uns auf [www.erzprf.de/planer](http://www.erzprf.de/planer)

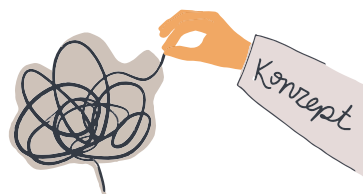


[www.erzprf.de/planer](http://www.erzprf.de/planer)



Noch ein paar Tipps, damit du deinen Lernplan erfolgreich umsetzen kannst:

- **Genügend Zeit für einzelne Abschnitte einplanen:** Kalkuliere lieber etwas mehr Zeit ein, als zu knapp zu planen. Zeitpuffer sind wichtig, da unerwartete Ereignisse oder längere Bearbeitungszeiten immer möglich sind.
- **Die Lernphase frühzeitig abschließen:** Plane so, dass du einige Tage vor der Prüfung mit dem eigentlichen Lernen fertig bist. Nutze diese letzten Tage für den Feinschliff deiner Vorbereitung, anstatt neuen Stoff zu lernen.



## TEIL 1: VOM INPUT ....

Theoretisches Wissen bildet die Grundlage für die Prüfungsvorbereitung. Dabei ist es wichtig, die Theorien, Modelle und Konzepte **nicht nur auswendig zu lernen, sondern sie auch wirklich zu verstehen.**

Vor diesem Hintergrund wurden auch unsere **Lernkarten** entwickelt: Der Fokus liegt darauf, **komplexe Inhalte verständlich aufzubereiten** und durch **einfache Erklärungen und praxisnahe Beispiele** das Lernen und Verstehen zu erleichtern.

### Angehende Erzieher\*innen aufgepasst!

Mit dieser einzigartigen Lernkarten-Box kommst du sicher und stressfrei durch deine Prüfungen.

Hol dir jetzt dein Set und starte durch!

[www.erzieher-pruefung.de](http://www.erzieher-pruefung.de)



Eine bewährte Methode, dir die Theorie mit unseren Lernkarten anzueignen, ist das **Leitner-System**. Es sorgt dafür, dass du gezielt und effektiv lernst, indem du den Lernstoff in regelmäßigen Abständen wiederholst. So gehst du vor:

1. **Suche alle prüfungsrelevanten Themen aus den Lernkarten heraus** und lege sie in eine Box 1.
2. **Wenn du den Inhalt einer oder mehrerer Karten durchgearbeitet hast**, wandern diese in Box 2. Die Karten aus Box 2 wiederholst du alle drei Tage. Hast du etwas vergessen, wandert die Karte oder das Thema zurück in Box 1.
3. **Wenn du den Inhalt einer oder mehrerer Karten aus Box 2 beherrschst**, legst du diese in Box 3. Die Karten in Box 3 wiederholst du alle fünf Tage. Wenn du etwas vergessen hast, kommt die Karte oder das Thema zurück in Box 2.

## Tipps zur Bearbeitung der Inhalte:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Inhalte der Karten effektiv durchzuarbeiten. Hier sind einige bewährte Vorgehensweisen:

- **Markiere** die für dich **wichtigsten Aspekte, Schlüsselbegriffe** und ergänze sie mit eigenen Beispielen aus der Praxis, Notizen und Symbolen.
- Stelle Fragen: **Formuliere** aus den Inhalten **eigene Fragen** und beantworte sie dann selbst.
- **Schreibe** die Inhalte nochmals **handschriftlich ab** und fasse sie in eigenen kurzen Stichpunkten zusammen.
- Vorlesen: **Lies die Karten laut vor**, um dein Hörverständnis einzubinden.
- Nimm den Inhalt der Karten als **Sprachmemo in eigenen Worten** auf und höre sie dir unterwegs, beim Kochen oder auch vor dem Einschlafen an.
- **Brain Dump**: Schreibe alles, was du zu einem Thema weißt, auf ein Blatt Papier. Lege es beiseite, lies deine Lernkarten noch einmal durch und schreibe wieder alles auf, was du dir merken konntest. Wiederhole diesen Vorgang.
- Erstelle **Mindmaps** zu den verschiedenen Themen, um die Inhalte zu visualisieren und Querverbindungen zwischen den Themen sichtbar zu machen.
- Triff dich mit Mitschülern, **erkläre euch gegenseitig die Inhalte**, präsentiere sie oder stelle euch gezielte Fragen dazu.

Finde heraus, welche Lernmethode für dich am besten funktioniert. Du kannst auch verschiedene Ansätze kombinieren, um deinen Lernprozess noch abwechslungsreicher zu gestalten.

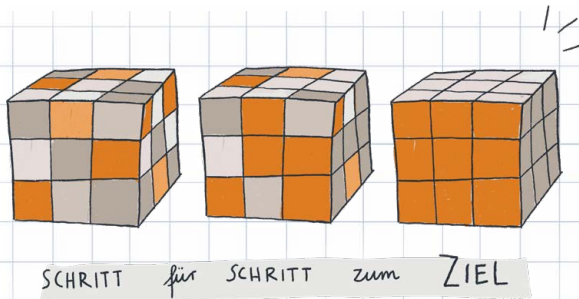


**Lernen ist ein aktiver Prozess.** Deshalb ist es wichtig, das Lernen so zu gestalten, dass du bewusst mitdenkst und dich intensiv mit dem Lernstoff auseinandersetzt. Passives Lernen, wie zum Beispiel das bloße Anschauen von Lernvideos, reicht oft nicht aus, um die Inhalte wirklich zu verstehen und zu behalten. Indem du **aktiv mitarbeitest, förderst du ein besseres Verständnis** und **verankerst das Gelernte langfristig im Gedächtnis.**



Für meine eigene Erzieherabschlussprüfung habe ich ebenfalls mit den Lernkarten gearbeitet und zunächst eine „Kurzzusammenfassung“ erstellt. Diese habe ich im Laufe der Zeit immer weiter gekürzt, so dass am Ende nur noch Stichpunkte übrig blieben. Diese Methode nennt sich „Verdichten“ und eignet sich besonders gut für Abschlussprüfungen, bei denen große Stoffmengen bewältigt werden müssen.

Lisa - Gründerin von erzieher prüfung



## TEIL 2: ... ZUM OUTPUT

In der Abschlussprüfung geht es dann darum, **das erworbene Wissen** sinnvoll und nachvollziehbar **auf einen Fall aus der pädagogischen Praxis anzuwenden** (vgl. S. 9). Entscheidend für den Prüfungserfolg ist also, ob das theoretische Wissen auf die jeweilige Handlungssituation übertragen werden kann. Diese Fähigkeit kann **durch regelmäßiges Üben** gezielt gestärkt und ausgebaut werden.

Unter folgendem Link bzw. QR-Code findest du **drei schriftliche Abschlussprüfungsaufgaben inkl. Lösungsvorschlag**, die du zum Üben und zur gezielten Vorbereitung nutzen kannst.

kostenloser  
Download

SCAN  
ME



erzprf.de/sab

Achte darauf, unter realistischen Prüfungsbedingungen zu üben. Das bedeutet:

- **Arbeite ohne Unterbrechungen** und stelle sicher, dass du ungestört bist.
- **Verwende nur zugelassene Hilfsmittel**, genau wie in der echten Prüfung.
- **Bearbeite die Aufgaben am Stück ohne Pausen**, um deine Konzentration aufrechtzuerhalten.
- **Halte dich an die vorgegebene Zeit**, um den Umgang mit Zeitdruck zu üben.



Zu Beginn deiner Prüfungsvorbereitung steht der **Input** im Vordergrund: **Du nimmst neuen Lernstoff auf, verstehst und verinnerlichst ihn.** Das ist der erste Schritt. Denn in der Prüfung zählt der **Output** - die Fähigkeit, **das Gelernte zielgerichtet abzurufen, wiederzugeben und anzuwenden.**

Während der Schwerpunkt deiner Prüfungsvorbereitung anfangs also auf dem Input liegt, wird es mit der Zeit immer wichtiger, auch den Output gezielt zu trainieren.

Wenn du nicht direkt eine komplette Abschlussprüfung bearbeiten möchtest, findest du auf unserer Homepage **Übungsklausuren** zu verschiedenen Themen.

Alle Klausuren enthalten mindestens ein Fallbeispiel aus der pädagogischen Praxis sowie die **Lösung zur Selbstkontrolle.**



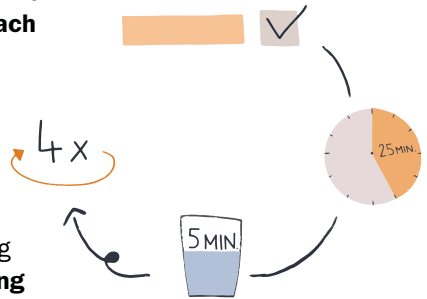
# MOTIVIERT BLEIBEN - DIE POMODORO-TECHNIK

Die Pomodoro-Technik schlägt vor, die Arbeit in vorher **festgelegten Zeitabständen** zu erledigen:



1. **Wähle eine Aufgabe**, an der du arbeiten möchtest.
2. **Stelle einen Timer auf 25 Minuten** – das ist ein „Pomodoro“. In dieser Zeit arbeitest du konzentriert und ohne Ablenkung an der gewählten Aufgabe.
3. Sobald der Timer klingelt, machst du eine **kurze Pause von 5 Minuten**. Nutze diese Zeit, um dich zu strecken, etwas zu trinken oder kurz durchzuatmen.
4. **Wiederholen**: Nach der Pause beginnst du mit dem nächsten Pomodoro von 25 Minuten. **Nach vier Pomodori** (Arbeitsphasen) machst du eine **längere Pause von 15 - 30 Minuten**, um deine Energiereserven aufzufüllen.

Die festen Zeitblöcke erleichtern es, **Ablenkungen zu widerstehen** und sich ganz auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Gleichzeitig **beugen** die regelmäßigen Pausen **Überforderung und Erschöpfung vor**. Denn ohne Pausen sind die Nervenzellen im Gehirn irgendwann überlastet und können keine neuen Informationen mehr aufnehmen. Die kurzen und klar definierten Ziele **erhöhen die Motivation** und erleichtern den Einstieg ins Lernen.



**Tipp:** Während manche Lernende absolute Stille brauchen, um produktiv zu sein, profitieren andere von einer leisen Geräuschkulisse. Dies können dezente Hintergrundgeräusche wie vertraute Hörspiele, leises Gemurmel oder ein gleichmäßiges Rauschen sein. Interessant ist auch so genannte **Alpha-Wellen-Musik**, die speziell darauf ausgerichtet ist, die Gehirnwellen zu beeinflussen und den Geist in einen entspannten, konzentrierten Zustand zu versetzen. Probiere es aus und finde heraus, wie und wann du am effektivsten lernen kannst.

**Kostenlose Playlist:** [www.erzprf.de/awm](http://www.erzprf.de/awm)

## WAS DU ÜBER CHAT GPT WISSEN SOLLTEST

ChatGPT ist ein **Sprachmodell**, das darauf trainiert wurde, Texte zu verstehen und zu produzieren, ohne über wirkliches Wissen über die Welt zu verfügen. Es lernt, indem es große Textmengen aus dem Internet analysiert und Muster in der Verwendung von Wörtern und Sätzen erkennt. Das heißt, dass es Sprache imitieren kann, ohne den Inhalt tatsächlich so zu verstehen, wie es ein Mensch tun würde.



Da ChatGPT also nur die Muster in der Sprache nachahmt, **kennt es die Fakten nicht wirklich** und hat kein wirkliches „Verständnis“ von dem, was es sagt. Es kann Sätze erzeugen, die **menschlich klingen**. Die darin enthaltenen **Informationen** können jedoch **falsch oder ungenau sein**, da das Modell nicht in der Lage ist, die Fakten zu überprüfen oder sicherzustellen, dass sie aktuell sind.

Aus diesem Grund **raten wir zum gegenwärtigen Zeitpunkt davon ab**, sich ausschließlich auf Zusammenfassungen oder Erklärungen von ChatGPT zu verlassen. Gerade im Hinblick auf die Abschlussprüfung ist es wichtig, kritisch zu bleiben und Informationen aus **verlässlichen Fachquellen** zu verwenden.



### Unsere Empfehlung:

Wenn du einfache Erklärungen, Zusammenfassungen oder Beispiele zu bestimmten Themen haben möchtest, **stelle ChatGPT immer einen Text aus einer verlässlichen Quelle zur Verfügung**. Auf diese Weise kann dir das Modell helfen, den Inhalt besser zu verstehen.



### Beispiel-Prompts:

  Erstelle eine Zusammenfassung von [Text einfügen]



  Erkläre diesen Text in einfachen Worten: [Text einfügen]



  Nenne hierzu Beispiele aus der päd. Praxis: [Text einfügen]



# OPERATOREN

In der schriftlichen Abschlussprüfung geben Signalwörter, sogenannte Operatoren, präzise Hinweise darauf, **was in einer Aufgabe verlangt wird**. Wer die Operatoren richtig versteht und berücksichtigt, kann seine Antwort gezielt formulieren und sicherstellen, dass alle geforderten Aspekte angesprochen werden - ohne wertvolle Zeit mit unnötigen Details zu verlieren.

## Die wichtigsten Operatoren im Überblick:

### Anforderungsbereich 1: Das eigene Wissen wiedergeben

Bei diesen Operatoren sollst du zeigen, dass du die gelernten Inhalte einfach wiedergeben kannst, die wichtigsten Begriffe, Zusammenhänge, Definitionen und Fakten kennst und einen Sachverhalt zusammenfassen und mit eigenen Worten verständlich erklären kannst.

Beschreiben	Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge strukturiert und fachsprachlich richtig mit eigenen Worten wiedergeben
Definieren	Einen Fachbegriff anhand wesentlicher Aspekte umschreiben, um ihn von anderen abzugrenzen
Nennen	Knappes Aneinanderreihen von Fakten bzw. Aspekten ohne Erklärung, Begründung oder Bewertung
Skizzieren	Einen Sachverhalt oder Gedankengang in seinen Grundzügen knapp (überblicksartig) darstellen
Wiedergeben	Inhalte oder Zusammenhänge in eigenen Worten sachlich und fachsprachlich richtig formulieren
Zusammenfassen	Das Wesentliche in konzentrierter Form herausstellen

### Beispiel für eine Aufgabe in Anforderungsbereich 1:

Nennen Sie die Herausforderungen, mit denen die pädagogischen Fachkräfte im vorliegenden Fallbeispiel konfrontiert sind.

## Anforderungsbereich 2: Das eigene Wissen darlegen und anwenden

Hier sollst du zeigen, dass du in der Lage bist, Wissen auf neue Zusammenhänge zu übertragen und zur Lösung von Problemen anzuwenden, Schlussfolgerungen zu ziehen und mögliche Konsequenzen daraus abzuleiten, Argumente zu begründen sowie Sachverhalte und Informationen zu analysieren und strukturiert darzustellen.

Ableiten	Auf der Grundlage vorhandener oder bekannter Ergebnisse eigene Schlussfolgerungen ziehen
Analysieren, Untersuchen	Wichtige Merkmale, Bestandteile und Zusammenhänge in Bezug auf eine bestimmte Fragestellungen suchen und „Strukturen“ herausarbeiten
Anwenden	Vorgegebenes oder Bekanntes auf etwas Neues beziehen
Begründen	Einen Sachverhalt durch nachvollziehbare Argumente stützen
Darstellen	Einen Sachverhalt, Zusammenhänge und Methoden ausführlich wiedergeben
Ein- / Zuordnen	Einfache Zusammenhänge verdeutlichen
Erklären	Einen Sachverhalt mit Hilfe fachlicher Kenntnisse in einen Zusammenhang einordnen und ihn nachvollziehbar und verständlich machen
Erläutern	Einen Sachverhalt durch zusätzliche Informationen veranschaulichen und verständlich machen
Ermitteln	Einen Zusammenhang oder eine Lösung finden und das Ergebnis formulieren
Gliedern	Sachverhalte in eine logische Abfolge bringen
Vergleichen	Nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und/oder Unterschiede ermitteln und aufzeigen

### Beispiel für eine Aufgabe in Anforderungsbereich 2:

Analysieren Sie Leons Verhalten unter Berücksichtigung Ihrer Kenntnisse zum Thema Bindung. Erläutern Sie in diesem Zusammenhang wesentliche Elemente der entsprechenden Theorie.

### Anforderungsbereich 3: Probleme reflektieren, bearbeiten, lösen und beurteilen

Bei diesen Operatoren sollst du zeigen, dass du in der Lage bist, gelernte Inhalte und Informationen zu verknüpfen und daraus selbstständig Lösungen zu entwickeln, dir eine begründete Meinung oder ein Urteil zu bilden, diese(s) klar darzulegen und zu verteidigen, Informationen anhand klarer Kriterien zu bewerten und zu beurteilen.

Beurteilen, Bewerten	Zu einem Sachverhalt ein selbstständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen und -methoden formulieren und begründen; die eigene Überzeugung argumentativ vorstellen
Diskutieren, Erörtern	Zu einer Problemstellung eine Pro- und Kontra- Argumentation entwickeln, die zu einer begründeten Bewertung führt
Interpretieren	Ursachen, Gründe oder Bedingungen für bestimmte Erscheinungen oder Entwicklungen herausstellen und dabei Zusammenhänge verdeutlichen
Planen, Entwickeln	Zu einem Sachverhalt oder zu einer Problemstellung eine(n) Lösungsansatz, Handlungsplan, (Gegen-)Position, konkrete Maßnahmen o.Ä. zielorientiert und begründet darstellen
Stellung nehmen	Zu einem Sachverhalt eine kritische Position entwickeln und zu einem begründeten Werturteil kommen
Über- / Prüfen	Aussagen und Behauptungen kritisch hinterfragen, ihre Gültigkeit fachlich und kriterienorientiert einschätzen und ein begründetes Ergebnis formulieren

#### Beispiel für eine Aufgabe in Anforderungsbereich 3:

Planen Sie auf Basis der Informationen zu Mona sinnvolle nächste Handlungsschritte, um ihre soziale Integration in der Klasse zu fördern. Berücksichtigen Sie dabei sowohl pädagogische als auch organisatorische Aspekte und nehmen Sie abschließend Stellung zur praktischen Umsetzbarkeit Ihres Plans.

# FORMULIERUNGSHILFEN

Formulierungshilfen helfen, **Gedanken strukturiert und klar auszudrücken** sowie **fachlich präzise und professionell zu argumentieren**. In Prüfungssituationen **sparen sie Zeit, unterstützen die Anwendung von theoretischem Wissen** und verbessern so die Effizienz und Qualität der Aufgabenbearbeitung.

Als Inspiration einige **Formulierungsbeispiele für die Bearbeitung von Handlungssituationen**:

- Die beschriebene Situation deutet darauf hin, dass ...
- Angesichts der dargestellten Umstände wird deutlich, dass ...
- Die zentrale Herausforderung besteht darin, dass ...
- Bei genauer Betrachtung des Fallbeispiels zeigt sich, dass ...
- Das Verhalten von [Person XY] deutet darauf hin, dass ...
- Die Informationen aus dem Fallbeispiel lassen erkennen, dass ...
- Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang ...
- Bei der Betrachtung der Situation fällt auf, dass ...
- Aus [Theorie XY] Sicht ist es sinnvoll, dass ...
- Gemäß [Theorie XY] kann argumentiert werden, dass ...
- Laut [Modell XY] ist [Begriff XY] definiert als ...
- Laut [Konzept XY] bedeutet dies, dass ...
- Diese Beobachtung kann durch [Theorie XY] erklärt werden, die besagt, dass ...
- Um dieser Herausforderung zu begegnen, ist es sinnvoll, dass ...



- In dieser Situation sollte berücksichtigt werden, dass ...
- Für das weitere Vorgehen ist es sinnvoll, dass ...
- Ein geeigneter nächster Schritt könnte sein ...
- Eine angemessene Maßnahme könnte sein, dass ...
- Zur Bewältigung der Herausforderung wäre es sinnvoll, dass ...
- Hinsichtlich des weiteren Vorgehens empfiehlt [es] sich, dass ...
- Weitere Handlungsoptionen könnten sein, dass ...
- Inwieweit diese Maßnahme zielführend ist, hängt davon ab, ob ...
- Insgesamt sollte der Fokus darauf gelegt werden, dass ...
- Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ...
- Um langfristig positive Veränderungen zu erzielen, sollte ...
- Abschließend kann festgehalten werden, dass ...

## PLATZ FÜR EIGENE FORMULIERUNGEN



---

---

---

---

---

---

---

# DIE WOCHEN UND MONATE VOR DER PRÜFUNG

**Klare Trennung von Lernen und Freizeit:** Viele neigen dazu, Lern- und Freizeit zu vermischen. Beim Lernen lassen sie sich ständig vom Handy ablenken und in der Freizeit plagt sie das schlechte Gewissen, weil sie eigentlich lernen sollten. Eine klare Trennung hilft, sich besser auf das Lernen zu konzentrieren und die Pausen wirklich zu genießen. So gelingt es:

- **Feste Lernzeiten:** Lege genau fest, wann du mit dem Lernen beginnst, wann du Pausen machst und wann du aufhörst. Am besten hältst du dich möglichst immer an dieselben Zeiten. Verwende dazu gerne unsere Lernplaner von S. 11.
- **Freizeit bewusst planen:** Verabrede dich mit Freunden, treibe Sport, gehe deinen Hobbys nach und nimm dir Zeit für das, was dir persönlich gut tut und deine „Energiespeicher“ wieder auflädt. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig.



**Unser Tipp gegen Ablenkung durch das Handy:** „Plantie“ und „Forest“ sind Zeitmanagement-Apps, mit denen du deine Lieblingsfrüchte oder -bäume anpflanzen und ernten kannst, während du dich auf deine Arbeit konzentrierst. Einfach mal ausprobieren!

**Tunnelblick üben:** Kommt dir das bekannt vor? Während einer Klausur oder Prüfung schreiben alle anderen schon fleißig, aber du findest noch nicht richtig ins Thema. Das kann nervös machen und die Konzentration beeinträchtigen. Doch die Fähigkeit, Ablenkungen auszublenden und den Fokus zu behalten, lässt sich im Vorfeld gezielt üben. Und so geht's:

- **Gehe zum Lernen in eine Bibliothek,** um dich an das Blättern, Schreiben und konzentrierte Arbeiten um dich herum zu gewöhnen. So lernst du, Störfaktoren auszublenden und konzentriert zu bleiben.
- **Verabrede dich ein paar Tage vor der Prüfung mit Mitschülern zu einer Probeklausur** unter möglichst realistischen Bedingungen. Nutzt dazu die Prüfungsaufgaben von S. 14 oder lasst euch von euren Lehrern Übungsaufgaben geben. Haltet euch an den Zeitrahmen der echten Prüfung, vermeidet Pausen und achtet darauf, dass euer Arbeitsplatz frei von Materialien ist, damit ihr nicht in Versuchung kommt, etwas nachzuschlagen.

**Fokus auf die Handlungsstrategien:** Überlege dir zu jedem prüfungsrelevanten Thema im Voraus mögliche Handlungsstrategien. Für die Darstellung des pädagogischen Handelns gibt es in der Prüfung die meisten Punkte. Wenn du dir im Voraus darüber Gedanken machst, kannst du wertvolle Zeit sparen. Hier einige Beispiele zur Veranschaulichung:

- **Resilienz:** Überlege dir, wie du die Resilienz der Kinder und Jugendlichen fördern kannst. Welche pädagogischen Angebote sind denkbar? etc.
- **Tod & Trauer:** Überlege, wie du Kinder und Jugendliche im Umgang mit dem Thema Tod unterstützen kannst. Welche altersgerechten Methoden gibt es, um über Tod und Trauer zu sprechen? Wie kannst du ihnen helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen? etc.
- **Gruppenpädagogik:** Überlege dir, wie du die Dynamik in einer Gruppe positiv beeinflussen kannst. Welche Methoden eignen sich, um Teamarbeit und soziales Lernen zu fördern? Was kannst du bei Konflikten tun? etc.

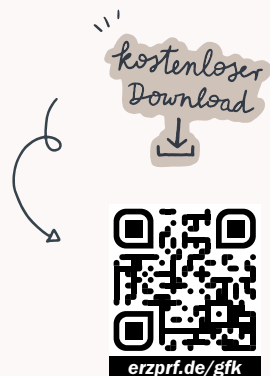


**SOS-Tipp**, falls du zu spät dran bist und es nicht (mehr) anders geht: Konzentriere dich auf die **Methoden der Gesprächsführung** („Gesprächstechniken“) und **Konfliktlösungsstrategien**. Diese Ansätze lassen sich in fast allen Handlungssituationen anwenden, unabhängig vom spezifischen Themenschwerpunkt des Fallbeispiels.

Die entsprechenden **Seiten unserer Lernkarten** können über diesen QR-Code oder Link **heruntergeladen** werden:

Und wenn diese Methoden und Strategien nicht direkt passen, kannst du immer noch betonen, dass du den **fachlichen Austausch mit Kollegen oder anderen Fachkräften** suchen würdest.

Damit zeigst du den Prüfenden, dass du dir der Bedeutung von (interdisziplinärer) Zusammenarbeit bewusst bist. Außerdem signalisierst du, dass du auch in herausfordernden Situationen nicht allein handelst, sondern verantwortungsbewusst und teamorientiert agierst. Das unterstreicht deine Fachkompetenz und bringt dir sicher ein paar Punkt ein.



# DER TAG VOR DER PRÜFUNG

Mit dieser **Checkliste** bist du gut vorbereitet und kannst am Prüfungstag ruhig und fokussiert starten:

- **Prüfungstermin und -ort überprüfen:** Vergewissere dich, dass du den genauen Zeitpunkt und den Ort der Prüfung kennst.
- **Wecker stellen:** Stelle dir mindestens zwei Wecker, damit du rechtzeitig aufwachst.
- **Transport planen:** Überlege dir, wie du zur Prüfung kommst (Auto, Bus, Zug etc.) und plane genügend Zeit für eventuelle Verspätungen ein. Alternativ kannst du auch mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen - frische Luft und Bewegung helfen dir, den Kopf frei zu bekommen.
- **Tasche packen:** Packe mindestens zwei funktionierende Stifte (Kugelschreiber, Bleistift), verschiedene Textmarker und einen Radiergummi ein. Wenn Hilfsmittel erlaubt sind (z.B. Gesetzestexte), nimm auch diese mit. Vergiss nicht deine Ausweispapiere (Personalausweis oder Reisepass - gültig?) und die Einladung zur Prüfung oder die Anmeldebestätigung. Eine Uhr ist ebenfalls wichtig, da Handys meist nicht erlaubt sind.
- **Geräte aufladen:** Lade technische Geräte (Laptop, Tablet etc.) vollständig auf, wenn sie für die Prüfung benötigt werden. Teste sie und packe sie ebenfalls ein.
- **Kleidung:** Lege dir bequeme, aber angemessene Kleidung bereit, in der du dich wohlfühlst und die zur Prüfungssituation passt.
- **Essen und Trinken:** Bereite dein Frühstück für den Prüfungstag vor, um Zeit und Nerven zu sparen. Packe zusätzlich einen kleinen Snack (z.B. Müsliriegel, Obst, Schokolade, Nüsse etc.) ein, falls du während der Prüfung einen Energieschub brauchst und nimm deine Wasserflasche mit.
- **Früh ins Bett gehen:** Versuche, ausreichend Schlaf zu bekommen, damit du am Prüfungstag ausgeruht bist.
- **Keine neuen Lerninhalte:** Vermeide es, neue Themen zu lernen. Wiederhole stattdessen kurz, was du gut kannst. Packe danach alle Lernmaterialien weg, damit du am nächsten Morgen nicht in Panik gerätst.

**Nervosität abbauen – Atemtechnik anwenden:** Wenn du kurz vor oder während der Prüfung nervös wirst, hilft dir eine einfache Atemtechnik: Atme bewusst länger aus, als du einatmest. Lass beim Ausatmen bewusst alle beunruhigenden Gedanken los. Schon nach 3 bis 4 Zyklen wirst du merken, dass deine Nervosität nachlässt und du klarer denken kannst.

**Gründlich lesen, bevor du loslegst:** Nimm dir Zeit, um die Handlungssituation und die Aufgabenstellung gründlich durchzulesen, bevor du mit dem Schreiben beginnst. Auch wenn es selbstverständlich klingt, überfliegen viele die Aufgabenstellung nur schnell und fangen direkt an. Das birgt die Gefahr, wichtige Aspekte zu übersehen oder am Thema vorbei zu schreiben - besonders ärgerlich, wenn man das Thema eigentlich gut beherrscht, aber die Aufgabenstellung nicht richtig erfasst hat. Auch wenn die Zeit knapp ist, solltest du an dieser Stelle bewusst innehalten, um genau zu erfassen, was gefragt ist. Achte dabei auf folgende Punkte:

- **Worum geht es?** Identifiziere die Schlüsselbegriffe, um den thematischen Schwerpunkt zu erfassen.
- **Was genau ist zu tun?** Unterstreiche oder markiere Anweisungen, die beschreiben, was von dir erwartet wird (Stichwort: Operatoren z.B. „analysieren“, „bewerten“, „erklären“ etc., siehe S. 18).
- **Welche Details sind wichtig?** Markiere zentrale Begriffe und Schlüsselwörter und verwende verschiedene Farben für verschiedene Themen oder Personen, um den Überblick zu behalten. Schreibe erste Gedanken und Ideen an den Rand. Verwende Symbole wie Fragezeichen für Unklarheiten und Ausrufezeichen für wichtige Passagen, um dir beim späteren Lesen die Orientierung zu erleichtern.
- **Wo gibt's hier die Punkte?** Verschaffe dir einen Überblick und teile die zur Verfügung stehende Zeit entsprechend ein. Je mehr Punkte eine Aufgabe gibt, desto mehr Zeit und Energie solltest du in die Bearbeitung stecken. Plane eine kleine Zeitreserve am Ende ein, um deine Antworten noch einmal zu überprüfen.

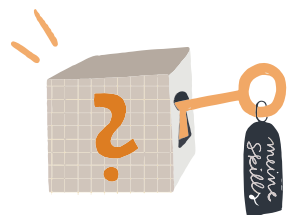
**Bewegungspausen einbauen:** Nutze die Gelegenheit, während der Prüfung kurz aufzustehen und zur Toilette zu gehen. Eine kleine Bewegungspause kann Wunder wirken, denn sie verbessert die Sauerstoffversorgung des Gehirns und hilft dir, danach wieder konzentrierter weiterzuarbeiten.



## UMGANG MIT UNERWARTETEN ODER SCHWIERIGEN FRAGEN

In einer mündlichen Prüfung können Fragen gestellt werden, auf die du dich nicht vorbereitet hast oder bei denen du unsicher bist - das ist normal. Wichtig ist, dass du ruhig bleibst. Hier sind einige Strategien, die dir helfen können, souverän zu reagieren (auch bei einem Blackout; siehe S. 30):

- **Nimm dir Zeit zum Nachdenken:** Wenn dir eine Frage gestellt wird, auf die du nicht sofort eine Antwort hast, nimm dir ein paar Sekunden Zeit, um deine Gedanken zu ordnen. Du kannst diese Pause auch kommunizieren, indem du zum Beispiel sagst: „Das ist eine interessante Frage, lassen Sie mich kurz darüber nachdenken.“
- **Bitte den Prüfer, die Frage zu wiederholen** oder genauer zu erklären, worauf sie abzielt: „Könnten Sie die Frage bitte wiederholen?“ oder „Meinen Sie mit dieser Frage, wie ich in der Praxis ...?“ etc.
- **Frage umschreiben:** Wiederhole die Frage in deinen eigenen Worten, um sicher zu gehen, dass du sie richtig verstanden hast: „Wenn ich Sie richtig verstanden habe, möchten Sie wissen, wie ich mich in einer solchen Situation verhalten würde, wenn ...“. Das zeigt, dass du aktiv zuhörst und gibt dir zusätzlich Zeit zum Nachdenken.
- Wenn dir keine konkrete Antwort einfällt, **beginne mit einem allgemeinen Ansatz oder einem spontanen Gedanken** zum Thema. So kommst du ins Sprechen und kannst deinen Gedankengang weiterentwickeln: „Spontan fällt mir dazu ein, dass ...“ oder „Ich denke, dass in einem ähnlichen Fall ...“. Prüfer sind nicht nur an fertigen Antworten interessiert, sondern auch an deinem Gedankengang.
- **Überleitung zu einem anderen Thema:** Lenke die Aufmerksamkeit auf ein verwandtes Thema, bei dem du dir sicherer bist, z.B. „Ich bin mir bei dieser speziellen Frage nicht sicher, aber ein ähnlicher Fall, den ich kürzlich erlebt habe, war ...“. Das zeigt, dass du über anwendbares Wissen verfügst und Zusammenhänge herstellen kannst.
- **Ehrlich sein:** Es ist völlig in Ordnung, zuzugeben, dass man keine Antwort weiß: „Ich bin mir nicht sicher, aber ich könnte mir vorstellen, dass ...“ oder „Ich habe mich noch nicht näher damit beschäftigt, aber es wäre spannend, dazu zu recherchieren“. Diese Offenheit zeigt Selbstreflexion und die Bereitschaft zum Weiterdenken.



# WAS TUN BEI PRÜFUNGSANGST

Es ist ganz normal, vor Prüfungen nervös oder ängstlich zu sein - viele Menschen fühlen sich so, wenn sie vor einer neuen Herausforderung stehen, weil sie sich gut vorbereiten und ihr Bestes geben wollen. Ein gewisses Maß an Stress hat auch seine Vorteile. **Ein leicht erhöhtes Stressniveau kann unsere Leistung steigern, weil es uns wach und konzentriert hält.**

Anstatt dich jedoch von der Anspannung überwältigen zu lassen, solltest du versuchen, die Prüfung als spannende Herausforderung zu sehen. Sieh sie als Chance, alles, was du gelernt hast, anzuwenden und zu zeigen, was in dir steckt!

**Mach den Realitätscheck:** Oft malen wir uns vor einer Prüfung aus, was alles schief gehen könnte und stellen uns regelrechte Katastrophen vor. Kein Wunder, dass dabei Angst aufkommt, denn unser Gehirn kann meist nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden. Die meisten Befürchtungen sind jedoch übertrieben und unwahrscheinlich. Die Vorstellung, dass einem „nichts einfällt“, ist meist unrealistisch; auch wenn nicht alles lösbar ist, so fällt einem doch sicher etwas ein.

Um Ängste zu überwinden, schau sie dir genau an: Schreibe alle Befürchtungen auf, damit du sie schwarz auf weiß hast und sie einzeln überprüfen kannst. **Frage dich, wie wahrscheinlich es ist, dass sie eintreten** und überlege dir, wie du im schlimmsten Fall damit umgehen würdest. Sprich mit einer vertrauten Person darüber - oft hilft eine objektive Einschätzung von außen.

## Weitere nützliche Helfer bei Stress und Nervosität:

**Akupressuring:** Spricht die Tiefensensorik an, beschäftigt unruhige Finger, lenkt von belastenden Gedanken ab und fördert die Durchblutung.



**Kaugummi kauen:** Die wiederholenden Kaubewegungen wirken beruhigend, fördern die Durchblutung im Gehirn und machen wacher und aufmerksamer.



**Antistress-/Knetball:** Durch das Kneten und Drücken mit den Händen wird die Durchblutung angeregt und Spannungen abgebaut.

In unserer Amazon Storefront haben wir eine Auswahl an „**Fidget-Toys**“ zusammengestellt, die vielen Menschen helfen, sich besser zu konzentrieren und Stress abzubauen. Probiere sie beim Lernen aus und nimm sie auch mit zur Prüfung, um ruhig und konzentriert zu bleiben.



## DIE ANGST VOR EINEM BLACKOUT

In Prüfungssituationen kann der Körper so viele Stresshormone ausschütten, dass es zu Schweißausbrüchen, feuchten Händen und erhöhtem Puls kommt. Oft hat man dann das Gefühl, dass alles Gelernte plötzlich verschwunden ist (= Blackout). In solchen Momenten hilft es, sich Folgendes bewusst zu machen:

- **Dein Wissen ist nicht weg!** Das, was du gelernt hast, ist noch da - der Zugang dazu ist nur vorübergehend blockiert.
- **Dein Körper ist in der Lage, die Blockade selbst zu lösen.** Innerhalb weniger Minuten sind die Stresshormone abgebaut und der Zugang zu deinem Wissen ist wieder frei.

Um die Stressreaktion zu lindern, kannst du einiges tun: **Atme ein paar Mal tief ein und aus** und achte dabei auf eine aufrechte Körperhaltung. Lockere deine Muskeln mit kleinen Bewegungen oder stelle dir kurz einen Ort vor, an dem du dich sicher und entspannt fühlst.

**Das Wichtigste:** Versuche nicht verzweifelt, gegen dein Blackout anzukämpfen. Akzeptiere ihn für den Moment und vertraue darauf, dass dein Körper ihn bald wieder auflöst. Versuche ruhig zu bleiben, damit du dich wieder konzentrieren und dein Bestes geben kannst.



## TIPPS AUS DER COMMUNITY

Wir haben ehemalige Auszubildende gefragt „**Was hat dir bei deiner Vorbereitung geholfen, was würdest du wieder so machen?**“ Am häufigsten wurde genannt:

● [Name]

Vorab Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen überlegen & lernen 😊

Antworten >

● [Name] 🔍

Fallbeispiel GENAU durchlesen, mit unterschiedlichen Farben Wichtiges markieren

Antworten >

● [Name]

Sich die Aufgaben zeitlich einteilen in der Prüfung.

Antworten >

● [Name]

A3 Lernmindmap pro Thema

Antworten >

● [Name]

Alphawellen (YouTube) zum Lernen haben mir geholfen

Antworten >

● [Name]

Operatoren verinnerlichen ... damit man weiß was zu tun ist

Antworten >

● [Name] 💬

Mit anderen zusammen lernen hat mir immer sehr geholfen 😊

Antworten >

● [Name]

Eselsbrücken. Einfache Eselsbrücken machen und merken 🤔👍

Antworten >

● [Name]

Sich gemeinsam zum Lernen verabreden (z.B. auch virtuell) gegen Prokrastination 😊

Antworten >

● [Name]

Alte Prüfungsaufgaben bearbeiten, um zu sehen wie der Umfang und Punkteverteilung ist.

Antworten >

● [Name]

Nicht verrückt machen lassen, Leitfaden der Schule verinnerlichen

Antworten >

● [Name] ⌚

Zeit in der Prüfung nutzen/ nicht früher abgeben/ lieber Pause machen und nochmal schauen

Antworten >



Meditation 🙏 auch gegen Prüfungsangst

Antworten >

Man muss nicht alles auswendig wissen 😊  
Vieles lässt sich logisch herleiten

Antworten >

Nicht verrückt machen 😊  
Wenn man die 3 Jahre davor geschafft hat ist es halb so wild

Antworten >

Sehr viel schreiben, z.B. Übungsprüfungen. Formulierungen, Gliederung bleibt im Kopf

Antworten >

Ganz viel Nervennahrung beim Lernen, Pausen Ablenkung

Antworten >



Auch mal Pause vom Lernen machen und sich was gutes tun 🌸

Antworten >

Aus euren Zsmfassungen Mind-Maps erstellen und anderen das Thema damit präsentieren

Antworten >

Eure Lernkarten als Hörspiel einsprechen und immer wieder anhören 🎧

Antworten >

Mut zur (Gedächtnis-)Lücke haben

Antworten >

Eure Lernkarten haben mir den 🍎 gerettet 🤔🤔🤔🙏

Antworten >

Ganz klar eure Lernkarten 🤔🙏

Antworten >

Eure Lernkarten kaufen 😊  
Gamechanger

Antworten >



**Jetzt bist du dran:** Gönn dir eine entspanntere Vorbereitung, lerne gezielt und meistere deine Prüfungen mit Leichtigkeit.







**Berger, M.** (2022): Prüfungen bewältigen.

**EGP Verlag GmbH** (2023): Ein gutes Semester.

**Hardelad, H.** (2022): »Lernen, wie geht das?«.

**Landesinstitut für Schulentwicklung, Stuttgart** (2018): Leitfaden zur Erstellung schriftlicher Prüfungsaufgaben an Fachschulen für Sozialpädagogik (Berufskolleg), [https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/berufliche-schularten/berufskolleg/2\\_jaehriges\\_berufskolleg/fachschule\\_sozialpaedagogik/hinweise\\_pruefungserstellung.html/h-18-12-pruefungsaufgaben-fsp\\_25\\_10\\_18.pdf](https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/berufliche-schularten/berufskolleg/2_jaehriges_berufskolleg/fachschule_sozialpaedagogik/hinweise_pruefungserstellung.html/h-18-12-pruefungsaufgaben-fsp_25_10_18.pdf).

**Weiss, M.** (2026): Lernkarten für pädagogische Fachkräfte.

**Winter, B.** (2024): Mit diesen Tricks nutzen Sie KI-Programme optimal zur Prüfungs-Vorbereitung, <https://www.welt.de/wirtschaft/webwelt/article250527068/KI-So-bereiten-Sie-sich-mit-Chatbots-optimal-auf-Pruefungen-vor.html>.

© 2026 erzieher prüfung

2. Auflage

Matthias Weiss  
Kaiser-Joseph-Str. 254  
79098 Freiburg

Illustrationen: Marina Stauvermann - Liesels Wicht

Redaktionelle Hinweise:

Diese Broschüre darf mit Nennung des Autors gerne geteilt und in Einrichtungen und Schulen veröffentlicht werden. Die kommerzielle Nutzung ist untersagt. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Wir bitten um Verständnis, dass aus Gründen der Lesbarkeit auf eine durchgängige Nennung der weiblichen und männlichen Bezeichnungen verzichtet wird. Selbstverständlich beziehen sich die Texte in gleicher Weise auf Frauen, Männer und Diverse.



## VERNETZE DICH UND BLEIB INFORMIERT

Folge uns auf Instagram **@erzieher\_pruefung** für regelmäßige Updates, Tipps und hilfreiche Beiträge rund um deine Ausbildung und das spannende Feld der Pädagogik.

### WIR SIND FÜR DICH DA

Falls du noch Fragen hast, einen Rat brauchst oder uns Feedback zu unserem Leitfaden geben möchtest, zögere nicht, uns zu kontaktieren!

Wir freuen uns auf deine Nachricht über **Instagram** oder per E-Mail an **post@erzieher-pruefung.de** und helfen dir gerne weiter.

Und natürlich sind wir gespannt darauf zu hören, wie deine Abschlussprüfung gelaufen ist!

Viele Grüße

*Lisa & Matthias*



*werde Teil der  
Community*

**AUS ÜBER 30.000  
AUSZUBILDENDEN,  
LEHR- & FACHKRÄFTEN**

