

Andreas Böss-Ostendorf
Holger Senft

beat it!

Der Prüfungscoach
für Studium und Karriere



campus CONCRET

Inhalt

Warum Sie einen Coach brauchen

1. Die Mitspieler

Die Prüfung

Der Prüfer

Der Prüfungskandidat

Der Prüfungsstoff

Das Umfeld

2. Das Training

1st beat: Anmelden

2nd beat: Überblicken

3rd beat: Strukturieren

4th beat: Bearbeiten

5th beat: Wiederholen

6th beat: Präsentieren

3. Beat it now!

In der Klausur

In der mündlichen Prüfung

Bestanden

Durchgefallen

Abschlussgespräch

Literatur

Im Sport steht ein Coach an der Außenlinie des Spielfelds und gibt seinem Team wichtige Hinweise. In entscheidenden Phasen kann er das Spiel unterbrechen, zum Beispiel beim Basketball, um seiner Mannschaft Instruktionen zu geben - "Time out!". Weil er das Spiel von außen beobachtet, kann der Coach sein Team auf Schwachpunkte im eigenen Verhalten aufmerksam machen und auf Lücken in der Deckung des Gegners hinweisen. Ein Coach wird immer versuchen, seine Spieler zu motivieren und das Spiel für sein Team positiv zu beeinflussen. Wenn die eigene Mannschaft zurück liegt und kopflos gegen das Team des Gegners anrennen will, bringt er Struktur in die Angriffsbemühungen. Er hilft Ruhe zu bewahren, wenn Hektik aufkommt, und fordert Konzentration ein, wenn die Mannschaft müde wird. Der Coach ist ein Mental-Trainer, der seiner Mannschaft keine festgeschriebenen Verhaltensmuster aufzwingt. Er reagiert stattdessen situativ und stellt seine Schützlinge optimal auf das Hier und Jetzt ein. Ein Prüfungscoach arbeitet ganz ähnlich. Er weiß, dass der Prüfling gleich mit mehreren Gegnern zu kämpfen hat: dem Prüfer, dem Prüfungsstoff, einem unberechenbaren Umfeld und nicht zuletzt immer wieder mit den eigenen Ängsten. Letztlich ist es egal, ob es sich um das Abi, die Zwischenprüfung oder das Examen handelt - Prüfungen sind immer Stresssituationen. Sie müssen als Prüfling an vielen Stellen gleichzeitig aktiv sein und dürfen sich nicht vom Gegner überrennen lassen. Mit einem Prüfungscoach behalten Sie den richtigen Überblick. Der Coach, der in diesem Buch zur Sprache kommt, greift auf einen Erfahrungsschatz von mehr als zehn Jahren zurück. Hunderte von Studierenden hat er auf ihrem Weg durch die Vorbereitungen und durch die Prüfung begleitet. Er hat zugehört, nachgefragt, Ängste angesprochen und Konflikte aufgelöst. Er war dabei, als viele Tränen vergossen wurden und hat sich mitgefremt, wenn es Grund zur Freude gab. Der Coach in diesem Buch spricht nicht über Prüfungen, sondern von Prüfungen. Er gibt nicht seine Weisheit zum Besten, sondern lässt die vielen Studierenden zu Wort kommen, die in zahllosen Coaching-Gesprächen von ihren Prüfungen, ihren Ängsten und Strategien erzählt haben. Der Coach hat diese Erfahrungen gesammelt und so bearbeitet, dass sie Ihnen, der Leserin, dem Leser, helfen sollen, gut "gecoacht" in die Prüfung zu gehen. Deshalb ist *beat it!* auch kein Lehrbuch - davon haben Sie bestimmt schon genug. Es ist ein Praxisbuch, das sich auf dem Spielfeld bewähren muss. Außerdem ist es so gestaltet, dass es sich an alle Prüfungskandidaten richtet, unabhängig von ihrem jeweiligen Fachbereich. *beat it!* ist zwar aus studentischen Coachingprozessen entstanden, aber das Buch "funktioniert" in der beruflichen Aus- und Weiterbildung genauso gut. Denn die Grundfragen der Vorbereitungs- und Lebensgestaltung in Prüfungszeiten sind die gleichen. Wer sich auf eine Prüfung vorbereitet, muss sich taktisch klug aufstellen und mit einem wechselhaften Spielverlauf rechnen. Im ersten Teil wird der Coach darum mit Ihnen an Ihrer Einstellung zur Prüfung arbeiten. Im zweiten Teil wird er Sie dann etappenweise auf die anstehenden Aufgaben vorbereiten. Zuletzt wird er Ihnen noch ein paar wichtige Hinweise zum Verhalten auf dem Platz und zur Nachbereitung des Spiels geben. Vor dem großen Showdown darf der Kandidat ruhig Angst haben. Es kommt nur darauf an, wie er damit umgeht.

Don't feed it - beat it!