

# QV-Checkliste

**Du stehst vor dem Lehrabschluss und steckst mitten im Lernstress. Vorbereitung ist alles. Überprüfe anhand dieser Checkliste, wo du stehst. Weitere Tipps für die Vorbereitung findest du auf den KV-Merkblättern «Wie lerne ich richtig» und «LAP-Vorbereitung».**

## Gut informiert

- Die Anmeldebestätigung für das QV ist eingetroffen. (Der/die Berufsbildner/in ist für die Anmeldung verantwortlich).
- Meinen Prüfungsplan habe ich erhalten. (Einen Monat vor dem Prüfungstermin werden Zeit und Ort der Prüfung bekanntgegeben.)
- Ich habe das Prüfungsreglement studiert und kenne die Anforderungen. (Die Reglemente sind unter [www.kvschweiz.ch/qv](http://www.kvschweiz.ch/qv) verfügbar.)
- Ich kenne auch die Anforderungen für die berufspraktischen Prüfungen. (Berufsbildner/innen kennen die Anforderungen. Im Modelllehrgang finden sich alle nötigen Informationen.)
- Ich weiss, welche Hilfsmittel (z.B. Wörterbuch oder Taschenrechner) in welchem Fach erlaubt sind und kann damit umgehen.

## Gut geplant

- Standortbestimmung: Was muss ich alles lernen? Ich weiss, wo meine starken und schwachen Stellen sind.
- Meine Schwerpunkte sind gesetzt.
- Meine «Lernliste» ist erstellt.
- Ich habe einen Zeitplan mit Haupt- und Zwischenzielen zusammengestellt.
- Die Wochenpläne sind vorbereitet.

## Gut organisiert

- Ich habe alle Unterlagen/Bücher, die ich brauche.
- Meine Familie ist informiert und weiss, wann sie mich nicht stören darf.
- Mein Lern-Office ist aufgeräumt und eingerichtet.
- Alle nötigen Arbeitsmittel wie Schreibstifte, -karten usw. sind vorhanden.

## Gewusst wie

- Die Lern-Tipps habe ich studiert.
- Ich habe das KV-Merkblatt «Wie lerne ich richtig» gut durchgelesen.
- Ich habe meine letzten Prüfungen und die Vorbereitung analysiert. (Das hilft einzuschätzen wieviel Zeit man braucht und wie man am besten lernt.)
- Ich habe alte QV-Aufgaben in «Echtzeit» gelöst. (Übungsserien stehen unter [www.kvschweiz.ch/qv](http://www.kvschweiz.ch/qv) zum Download bereit.)
- Bei Teamarbeit: Der Stoff- und Terminplan ist erstellt.
- Ich weiss, wo QV-Vorbereitungskurse stattfinden und/oder habe mich sogar schon angemeldet.

## No stress, no panic - relax!

- Ich mache genügend Pausen beim Lernen und kenne Entspannungsübungen.
- Ich achte auf regelmässigen Schlaf.
- Bei Prüfungsangst: Ich habe mit meiner Hausärztin/ meinem Hausarzt gesprochen.

## Ohne Motivation geht's nicht

- Ich kenne verschiedene Motivationsstrategien und wende sie an. (Positives Denken, Belohnungen, Pausen und das Erreichen von Teilzielen erhöhen die Motivation.)
- Meine «Belohnungen» für das Erreichen von Teilzielen sind organisiert.

## Der Countdown läuft

- Ich habe mir meinen eigenen Terminplan erstellt. Ich kenne Daten, Zeiten und meine Kandidaten/innen-Nr.
- Ich weiss, wann Schluss ist mit Lernen. (Am Vorabend noch büffeln, nützt nichts mehr, es macht nur nervös.)
- Ich habe für die bevorstehende(n) Prüfung(en) alles bereitgelegt.

## Auf in die Prüfung

- Ich habe mir Gedanken zum Ablauf der schriftlichen und mündlichen Prüfung gemacht. (Tipps dazu finden sich auf dem Merkblatt «Wie lerne ich richtig».)

### Links:

- [www.kvschweiz.ch/qv](http://www.kvschweiz.ch/qv)
- [www.kvreform.ch](http://www.kvreform.ch)