

# QV-Vorbereitung

**Du bist jetzt im dritten Lehrjahr und die Lehrabschlussprüfung rückt näher. Es ist wichtig, dass du dir frühzeitig Gedanken machst, wie du dich auf das Qualifikationsverfahren vorbereitest. Vorbereitung ist alles, organisiere dich und beginne rechtzeitig.**

## Informationen zum QV (LAP)

Bevor du dich ans Büffeln machst, brauchst du erst einmal Informationen rund um das Qualifikationsverfahren: Wann und wo findet es statt? Was wird verlangt? Was zählt wieviel? Wie laufen die schriftlichen und die mündlichen Prüfungen ab? Je mehr du weisst, desto weniger läufst du Gefahr, dich falsch vorzubereiten. Im Prüfungsreglement findest du alle Angaben zum QV. Frage bei deiner Berufsbildnerin, deinem Berufsbildner nach, was du für die berufspraktische Prüfungen wissen musst.

Für die Anmeldung zur Prüfung ist dein/e Berufsbildner/in zuständig. Etwa einen Monat vor der Prüfung erfährst du, wann und wo du geprüft wirst. Stelle dir mit diesen Angaben einen persönlichen Prüfungsplan zusammen.

Erkundige dich, welche Hilfsmittel (z.B. Wörterbücher, Taschenrechner usw.) erlaubt sind. Übe den Umgang mit den erlaubten Hilfsmitteln und hole dir gegebenenfalls Unterstützung bei deinen Lehrpersonen.

### Krank an der LAP?.

Kannst du wegen Krankheit oder Unfall nicht am QV teilnehmen, musst du dies umgehend der Prüfungsleitung melden und ein Arztzeugnis einreichen. Im Prüfungsaufgebot steht, wie du vorgehen musst.

## Planen

Beginne rechtzeitig dich mit dem QV auseinanderzusetzen. Mach dir einen Plan für die Vorbereitungszeit, so kannst du dir eine Menge Stress ersparen. Alles in der letzten Minute erledigen zu wollen, macht keinen Sinn.

Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff. Erstelle eine Liste nach Fächern bzw. Hauptthemen und setze Prioritäten. Überlege dir, in welchen Bereichen deine Stärken und Schwächen liegen. So siehst du, für welches Fach du mehr oder weniger Lernaufwand einberechnen musst. Suche dir Hilfe, wenn du weisst, dass du auf ei-

gene Faust bei einem bestimmten Thema nicht weiterkommst. Ergänze deine Liste mit diesen Überlegungen.

Die Zeitplanung ist neben dem Lernen das Wichtigste. Erstelle dir einen Wochenplan und überlege, wieviel Zeit du jede Woche fürs Lernen einsetzt. Beginne mit den Fächern, die dir am meisten Mühe bereiten. Setze dir Termine, bis wann du was durchgearbeitet hast. Am besten verwendest du eine Agenda mit Tages- und Stunden-einteilung. Notiere dir alle deine Verpflichtungen, wie Arbeit, Schule, Hausaufgaben, Hobbys und Zeit für deine Freunde. Du siehst nun auf einen Blick, wann du Zeit für deine Lernsessions hast, trage sie ebenfalls in deinen Wochenplan ein. Kontrolliere deinen Plan jede Woche, so siehst du, ob du deine Ziele erreicht hast, oder allenfalls mehr Zeit einberechnen musst.

### TIPP

Die Prüfungszeit ist Arbeitszeit. Dein Betrieb darf dir nichts vom Lohn abziehen und muss die Kosten für das QV übernehmen. Sprich mit deiner Chefin, deinem Chef ab, ob und wie lange du während der Arbeit für die QV-Vorbereitung lernen darfst.

## Vorbereitungen fürs Lernen

Du weisst jetzt, was du alles zu lernen hast und wie die Prüfung abläuft. Nun gehts ans Lernen. Dabei ist es wichtig, dass du dich gut organisierst, einen ungestörten Arbeitsplatz und alle nötigen Arbeitsmittel hast wie Schreibzeug, Leuchstifte, Notizpapier, evtl. Karteikärtchen, Post-its, Massstab, Taschenrechner usw.

Kontrolliere, ob du alle Bücher, Unterlagen, Übungen und alte Prüfungsaufgaben hast. Fehl dir was, kopiere es von einer/m Mitschüler/in oder frage bei deinen Lehrpersonen nach. Hast du auch alle Nachschlagewerke und Wörterbücher, die du brauchst?

Richte dir ein Lern-Office ein, du wirst viel Zeit darin verbringen, darum ist es wichtig, dass du ungestört lernen kannst und alles zur Hand hast. Such dir einen Platz, an dem du genügend Licht hast und du deine Unterlagen liegen lassen kannst. Lass alles von deinem Pult verschwinden, was nicht zu deinen Lernunterlagen gehört. Ordne deine Arbeitsmittel nach Fachgebieten, damit du alles griffbereit hast.

## Gönn dir was!

Pausenloses Lernen bringt nicht viel. Du musst zwischendurch auch mal etwas entspannen und den Kopf lüften. Du solltest jeweils nach einer Stunde konzentriertem Lernen eine kurze Pause einlegen und dich etwas bewegen oder was Kleines essen. Auch wenn du gar nicht mehr weiterkommst, hilft vielleicht eine kleine Pause oder eine Entspannungsübung.

## Motivationstief?

Es ist nicht einfach, sich über längere Zeit aufzuraffen, regelmässig zu lernen. Es ist anstrengend, aber das Ende ist in greifbarer Nähe. Finde heraus, wie du dich am besten fürs Lernen motivieren kannst.

Trau dir was zu und lass dich von der Menge des Lernstoffes nicht beunruhigen. Setz dir Teilziele, kleine Erfolge spornen zum Weitermachen an. Belohne dich, wenn du ein Ziel erreicht hast. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor, sondern teile den Stoff in kleinere Teile, die du Schritt für Schritt durcharbeitest. Versuche immer wieder den Zusammenhang von Gelerntem und dem Berufsalltag zu verstehen. Wenn du weisst, wieso du das brauchst, lernt es sich einfacher. Vielleicht motiviert dich das Lernen in einer Lerngruppe. Kleine Erfolgserlebnisse stärken deine Motivation. Setz dir sinnvolle Teilziele. Erstelle dir beispielsweise eine Liste für eine Lernsession und streiche die erledigten Punkte laufend ab. Möglicherweise lernst du besser, nachdem du Sport getrieben hast, oder mit der Aussicht auf einen entspannten Filmabend nach dem Lernen. Überleg dir, was dich persönlich motiviert.

## Entspannungsübungen

- Gähne zwischendurch einmal kräftig, dies fördert die Sauerstoffzufuhr.
- Atme richtig tief.
- Schliesse die Augen und atme bewusst und langsam.
- Mach einen gedanklichen Spaziergang.
- Spanne deine Muskeln bewusst an und lockere sie dann wieder.

## Links:

- [www.kvjugend.ch](http://www.kvjugend.ch)
- [www.kvreform.ch](http://www.kvreform.ch)
- [www.sfk.ch](http://www.sfk.ch)

# QV-Vorbereitung

## Der Countdown läuft

Die letzten Tage vor der Prüfung solltest du nichts Neues mehr lernen. Repetiere die wichtigsten Punkte noch ein letztes Mal, versuche aber, dich noch etwas zu entspannen und kontrolliere, ob du alle nötigen Unterlagen und Angaben hast.

Am Vorabend der Prüfung ist endgültig Schluss mit Büffeln. Versuche dich etwas abzulenken und gehe nicht zu spät ins Bett. Lege dir alles bereit, was du am Prüfungstag brauchst. Eine Prüfung auf leeren Magen zu schreiben ist eine schlechte Idee, rechne dir am Morgen die Zeit fürs Frühstück mit ein.

## Die Prüfung

Der Prüfungstag ist da, jetzt heisst es kühlen Kopf bewahren. Jeder ist nervös, vertrau jedoch darauf, dass du dich gut vorbereitet hast. Schau dir doch auch das Merkblatt «Prüfungen: Keine Panik!» an.

Die schriftliche Prüfung:

- Verschaffe dir einen Überblick.
- Lege dir eine Reihenfolge fest. Schau dir an, wieviele Punkte eine Aufgabe gibt und versuche zuerst die mit den höchsten Punktzahlen zu lösen.
- Lese die Fragen genau durch.
- Schreibe nicht gleich drauflos, sondern nimm dir kurz Zeit, deine Gedanken zu ordnen.
- Kannst du eine Aufgabe nicht auf Anhieb lösen, gerate nicht in Panik. Überspringe sie und versuche sie am Schluss nochmals.
- Hast du ein totales Blackout? Schliesse kurz die Augen und atme tief durch. Versuche es von Neuem.
- Nutze die Zeit aus, die dir zur Verfügung steht. Wenn du noch Zeit hast, lese deine Antworten nochmals durch.
- Vergiss die Zeit nicht, schau ab und zu auf die Uhr.

Die mündliche Prüfung:

- Merke dir, wo die Prüfung stattfinden wird.
- Ziehe keine Show ab, sei wie du bist.
- Plappere nicht einfach drauflos. Hör genau zu und überlege dir kurz, was du antworten willst.
- Lass dir die Zeit, um kurz nachzudenken.
- Sei ehrlich und offen und gib zu, wenn du etwas wirklich nicht weisst.