

?? 5 Minuten vor der praktischen
Prüfung ? Kurz lesen.
Durchatmen. Fokus finden.

? 1?? Atmung & Kopf frei machen (30
Sekunden)

- Tief einatmen (4 Sekunden)
- Kurz halten (2 Sekunden)
- Langsam ausatmen (6 Sekunden)

☐ Nervosität ist normal - sie bedeutet, dass dir die Prüfung wichtig ist.

? 2?? Eigene Ruhe zeigen

- Langsame Bewegungen
- Ruhige Stimme
- Blickkontakt halten

☐ Nicht beeilen - Zeitdruck macht der Prüfer, nicht du.

? 3?? Struktur im Kopf haben

Merksatz:

“ „Ich beginne vorne, arbeite mich nach hinten und erkläre kurz, was ich prüfe.“

Das reicht vollkommen aus.

? 4?? Wenn du etwas nicht weißt

- Ehrlich bleiben
- Ruhig antworten

Zum Beispiel:

“ „Da bin ich mir gerade unsicher, ich würde es so prüfen ...“

Das wirkt sicherer als raten.

? 5?? Wichtigster Gedanke zum Schluss

- Du wirst nicht geprüft, um zu scheitern.
- Der Prüfer will sehen, dass du sicher und verantwortungsvoll bist.

? Merke dir einen Satz

“ „Ruhig bleiben ist wichtiger als alles perfekt zu wissen.“

Revision #1

Created 2026-01-15 06:42:00 UTC by Fahrschule Guido

Updated 2026-01-15 06:44:05 UTC by Fahrschule Guido