

# 08? 5 Minuten vor der Prüfung – Kurz & ruhig

Diese Seite ist nur für den Moment kurz vor der Prüfung.

- [☐ 5 Minuten vor der Prüfung](#)

# ? 5 Minuten vor der Prüfung

## ???? 1?? Atmen

- Schultern locker
- ruhig ein- und ausatmen
- nichts überstürzen

? Zeit ist da.

## ? 2?? Sitz & Spiegel

- Sitz bequem einstellen
- Spiegel grob richtig
- Lenkrad locker halten

? Bequem heißt sicher.

## ? 3?? Blick & Aufmerksamkeit

- Blick in die Umgebung
- Fußgänger, Fahrräder, Verkehr
- nicht auf den Prüfer fixieren

? Du fährst – der Prüfer schaut nur zu.

## ?? 4?? Antworten merken (nur DAS)

Wenn der Prüfer etwas fragt

- kurz antworten
- zeigen statt erklären
- ruhig sprechen

? Ein Satz reicht.

## ? 5?? Beim Losfahren

- Blinker setzen
- Schulterblick
- ruhig anfahren

☐☐ Der Start zählt - nicht die Perfektion.

## ? Was du jetzt NICHT tun solltest

- nichts Neues lernen
- keine Details wiederholen
- nicht vergleichen („Die anderen können mehr...“)

☐☐ Jetzt geht es nur um Ruhe.

## ? Dein letzter Gedanke

? Ich fahre ruhig. Ich habe alles gelernt. Ich schaffe das.