

BIO Kickstart HS25

BIUZ-FACHVEREIN DER BIOLOGIE- BIODIVERSITÄTS- UND
BIOMEDIZINSTUDIERENDEN DER UNIVERSITÄT ZÜRICH

Liebe Erstsemestrige, schon bald stehen eure ersten
Modulprüfungen an. Damit ihr euch besser auf eure erste
Prüfungsphase vorbereiten könnt, wollen wir euch ein paar Tipps
mitgeben!



Der BiUZ ist der Fachverein der Biologie und Biomedizin der Universität
Zürich. Seit 1981 engagieren sich immer wieder motivierte Studenten
ehrenamtlich für die Studentenschaft und den Verein.

Wir setzen uns im Namen der Studierenden für folgendes ein:

- Universitätspolitik
- Eventorganisation
- Unterstützung für Studierende (Bio-Mentoring, Kickstart, Blockkursfeedback)

Allgemeine Informationen zu den Prüfungen:

Die richtige Vorbereitung auf die Modulprüfungen ist entscheidend für ein erfolgreiches Bestehen. Es ist wichtig, dass ihr euch bereits während des Semesters auf die Prüfungen vorbereitet. Sobald ihr ein Modul gebucht habt, seid ihr automatisch für die Prüfung angemeldet. Die Stornofrist für die Module ist dieses Jahr am Dienstag, 18.11.2025, um 23:59 Uhr (in der Regel; einige Module haben andere Stornofristen – siehe dazu das VVZ). Alle Informationen zu den Prüfungsdaten und -orten findet ihr hier oder auf OLAT bei den jeweiligen Modulen.

Die Sitzeinteilung wird ebenfalls auf OLAT veröffentlicht, in der Regel ein bis zwei Wochen vor der Prüfung oder am Tag der Prüfung selbst, entweder im Lichthof oder vor dem jeweiligen Prüfungssaal. Falls ihr am Prüfungstag krank seid, müsst ihr innerhalb von 5 Tagen ein Arztzeugnis einreichen (dies könnt ihr auf OLAT hochladen). Genauere Informationen dazu findet ihr auf der Homepage der UZH.

Module des ersten Semesters

Vorlesung: BIO111 Genetik (5ECTS)

- Übungen im Skript lösen (vor allem bei Professor Basler).
- Quizze bei beiden Profs lösen, diese sind sehr hilfreich.
- YouTube Filme in der molekularen Genetik sind hilfreich dabei, die molekularen Abläufe besser zu verstehen

Zwischenprüfungen:

In Genetik gibt es neben der Semesterprüfung zwei Zwischenprüfungen, die jeweils 25 % zur Endnote beitragen. Es ist wichtig, sich gut darauf vorzubereiten, da ihr so einschätzen könnt, wie viel ihr noch für die Schlussprüfung lernen müsst. Wenn ihr die Grundprinzipien bereits verstanden und vielleicht schon eine Zusammenfassung erstellt habt, bleibt euch in der intensiven Lernphase mehr Zeit. Zudem könnt ihr schon wertvolle Punkte sammeln, was die Prüfung am Ende des Semesters entspannter macht.

Prüfungsvorbereitung

- Alte Prüfungen lösen und mit Kommiliton*innen besprechen
- Erstellt euch eine Übersicht mit den wichtigsten Begriffen und Konzepten, vor allem beim molekularen Teil
- Zur Prüfungsvorbereitung Aufgaben im Skript nochmals lösen

Tipps für die Prüfung:

- Multiple-Choice Fragen gut durchlesen
 - Praktika-Stoff lernen für die Prüfung
 - **Klassische Genetik:**
 - Berechnungen beherrschen
 - Begriffe mit Etymologie kennen
 - Stammbäume
 - allgemeine Prinzipien werden abgefragt
 - **Molekulare Genetik:** generell viel zum auswendig lernen
 - Alle Aminosäuren kennen und zeichnen können.
 - Fachbegriffe lernen
- ⇒ Verschafft euch einen allgemeinen Überblick. Vieles müsst ihr nur passiv wissen!

Beispielfragen

Zwei Klone der einzelligen Alge *Chlamydomonas* werden gekreuzt. Der eine Klon ist für die drei Gene *a*, *m* und *r* mutant, der andere stammt aus einer Wildpopulation ($a^+ m^+ r^+$). 1000 Nachkommen aus dieser Kreuzung werden nach Phänotypen sortiert und ausgezählt. Sie verteilen sich folgendermassen:

Phänotyp	Anzahl	Rekombinant (R) für Locus		
		<i>a</i> und <i>m</i>	<i>m</i> und <i>r</i>	<i>a</i> und <i>r</i>
$a^- m^- r^-$	350	☐	☐	☐
$a^- m^- r^+$	45	☐	☐	☐
$a^- m^+ r^-$	91	☐	☐	☐
$a^- m^+ r^+$	4	☐	☐	☐
$a^+ m^- r^-$	5	☐	☐	☐
$a^+ m^- r^+$	100	☐	☐	☐
$a^+ m^+ r^-$	46	☐	☐	☐
$a^+ m^+ r^+$	359	☐	☐	☐
	1000			

Es gilt:
☒ R rekombinant
☐ Nicht-rekombinant

a) Sind die Gene gekoppelt oder nicht?
 b) Geben Sie in der Tabelle bei jedem Phänotyp an, für welche Loci-Paare er rekombinant (R) ist
 c) Geben Sie die Reihenfolge der Gene an
 d) Berechnen Sie den Abstand zwischen den drei Genen

Von welche(m) der folgenden Proteine erwarten Sie die grösste Ähnlichkeit in Grösse und Form zu einem tRNA Molekül? Umkreisen Sie die richtige(n) Antwort(en) und erklären Sie kurz warum! points

Which of the following proteins would you expect to show the highest similarity in size and shape to a tRNA? Circle the correct answer(s) and briefly explain why!

- a) DNA primase
- b) eIF4G
- c) EF-Tu
- d) EF-G
- e) IF2
- f) IF3
- g) LacI
- h) PolyA-binding protein
- i) RF2
- j) RF3
- k) RNA polymerase III
- l) Telomerase

Vorlesung: BIO112 ZELLBIOLOGIE (3 ECTS)

Vorlesung

Es ist wichtig, die Vorlesung aufmerksam zu verfolgen. Die Vorlesungsfolien enthalten oft nur wenig Text und Informationen, daher empfiehlt es sich, möglichst viele Notizen zu machen. Da das nicht immer machbar ist, solltet ihr Vorlesungen, die ihr nicht ganz verstanden habt, mithilfe des Podcasts wiederholen.

Zusammenfassung schreiben – ja oder nein?

Jein. Beim Verfassen einer Zusammenfassung repetiert ihr gleichzeitig den Vorlesungsstoff, was beim Festigen des Gelernten und beim Verständnis von Konzepten hilfreich sein kann. Allerdings nimmt das Schreiben einer Zusammenfassung viel Zeit in Anspruch. Falls ihr mit einer Zusammenfassung arbeiten möchtet, empfiehlt es sich, auf bereits bestehende Zusammenfassungen von Freunden oder von **Uniboard** zurückzugreifen und diese zu ergänzen. Achtet jedoch darauf, dass Zusammenfassungen aus solchen Quellen gelegentlich Fehler enthalten können, und hinterfragt deren Inhalte kritisch.

Prüfungsvorbereitung

Es ist ratsam, früh mit dem Auswendiglernen zu beginnen. Hierfür eignen sich **Karteikarten** sehr gut! Ihr könnt entweder eigene erstellen oder ein bereits bestehendes Set auf **Quizlet** verwenden. Wichtig ist auch, die letzte Vorlesung des Semesters konzentriert zu verfolgen und zu lernen, da Dozierende gerne Fragen zu genau dieser Vorlesung in der Prüfung stellen.

Tipps für die Prüfung:

Die Prüfung besteht aus Aufgaben mit 4 Aussagen, von denen jeweils jede einzelne Aussage als **richtig (ja)** oder **falsch (nein)** beurteilt werden muss (K-Prim-Verfahren). Einen vollen Punkt erhaltet ihr nur, wenn alle Teilfragen einer Aufgabe korrekt beantwortet wurden. Einen halben Punkt gibt es, wenn drei von vier Teilfragen richtig sind. Wie immer

bei Multiple-choice fragen ist es wichtig die Aufgaben sehr genau zu lesen und auf Verneinungen usw. zu achten!

Vorlesung: BIO 113 EVOLUTION UND BIODIVERSITÄT I (5 ECTS)

Die Vorlesung wurde relativ neu aus Modulen zusammengestellt, die früher getrennt waren. Sowohl die Vorlesung als auch die Prüfung sind daher immer noch stark nach den beiden alten Modulen unterteilt.

Hawlitschek & Sánchez

Ihr müsst die **Namen** und **Apomorphien** (abgeleitete Merkmale) kennen, aber nicht, wie die Tierchen aussehen. Die Prüfungsfragen sind oft ähnlich zu den Fragen auf den Slides in der Vorlesung! Es hilft sehr, mit einem **Stammbaum** zu lernen. Entweder zeichnet ihr diesen von Anfang an selbst und ergänzt ihn laufend, oder ihr verwendet einen aus **Uniboard** (es gibt dort einige gute!).

Hansen & Hautmann

Hier geht es primär um die Konzepte, die in der Biodiversität verwendet werden. Diese werden allerdings auch in den Vorlesungsteilen der anderen Dozenten besprochen, was diesen Teil etwas einfacher macht. Bei Hautmann ist es zudem wichtig, die erdgeschichtlichen Zeiträume sowie die verschiedenen «Extinction Events» und ihre Folgen zu kennen.

Tipps für die Prüfung:

- Multiple Choice (nur die richtigen Antworten müssen angekreuzt werden)
- Das Praktikumsskript ist prüfungsrelevant
- Alle Formeln können, auch die, welche nur einmal kurz angeschaut wurden (z.B.):
 - Allelfrequenz: $p = f(A) = f(AA) + 0.5 f(Aa), 1 = p + q$
 - Genotypfrequenzformel: $p^2 + 2pq + q^2 = 1$
- Hardy-Weinberg Gleichgewicht
- Genpool Modell
- Zusammenfassungen von Uniboard sind hilfreich
- Alte Prüfungsfragen lösen
 - Achtung: oftmals falsche Lösungen; prüft selber was stimmen sollte

1. Welche der folgenden können als Operational Criteria zur Artdelimitation im Unified Species Concept herangezogen werden? a) Das biologische Artkonzept. ✓ b) Das teleologische Artkonzept. ✗ c) Das arbiträre Artkonzept. ✗ d) Das evolutionäre Artkonzept. ✓	3. Welche dieser Merkmale anderer Metazoa kommen bei Schwämmen vor? a) Radiale Symmetrie. ✗ b) Nervenetz. ✗ c) Dreikeimbältriger (triploblastischer) Aufbau. ✗ d) Mitochondrien mit Genom. ✓
2. Welche der genannten Begriffe bezeichnen ein Taxon? a) Eine Klade. ✗ b) Eine Topologie. ✗ c) Eine Art. ✓ d) Eine Familie. ✓	4. Welche dieser Aussagen zu Nesselkapseln sind korrekt? a) Sie sind eine Synapomorphie der Nesseltiere (Cnidaria) und der Rippenquallen (Ctenophora). ✗ b) Sie sind eine Autapomorphie der Nesseltiere (Cnidaria). ✓ c) Sie können zum Beutefang und zur Verteidigung dienen. ✓ d) Sie beinhalten die Geschlechtsorgane (Gonaden), die vom Polypen abgeschnürt werden. ✗

2. Welche Aussage bezüglich «effect macroevolution» und «strict sense species selection» trifft zu?

- A. „Effect macroevolution“ bezieht sich auf sprunghafte sympatrische Speziation.
- B. „Effect macroevolution“ ist eine neutrale Bezeichnung für Evolutionsmuster in geologischen Zeiträumen.
- C. «strict sense species selection» ist Artselektion auf «emergent traits» (z.B. geographische Verbreitung)
- D. «strict sense species selection» ist Artselektion, die mit Massenaussterbe-Ereignissen verbunden ist

Vorlesung: BIO 115 EVOLUTION DER MENSCHEN (2 ECTS)

Mit Aufmerksamkeit in den Vorlesungen und einer guten Zusammenfassung sollte die Prüfung gut zu bestehen sein. Es handelt sich um eine faire Prüfung, da die Fragen auf dem Stoff basieren, der in der Vorlesung behandelt wurde. Achtung: Die Fragen müssen aufmerksam gelesen werden, wie immer bei Multiple-choice! Durchschnittlich haben Studierende etwa drei Tage für dieses Modul gelernt.

Knackpunkt:

Die Unterrichtssprache und die Prüfung sind auf Englisch. Falls euch das Schwierigkeiten bereitet, nehmt am besten ein Wörterbuch mit in die Prüfung, so müsst ihr auch nicht nervös sein etwas nicht zu verstehen. Ihr habt genügend Zeit ein Wort nachzuschlagen, falls ihr es nicht versteht.

Vorlesung: BME 111 EINFÜHRUNG IN DIE BIOMEDIZIN (3 ECTS)

Wenn dich der Inhalt der Vorlesung interessiert, kannst du sicher sein, dass das Biomedizinstudium eine gute Wahl für dich ist. Das Ziel des Moduls ist es, einen groben Überblick zu bekommen, in welche Richtung das Studium später gehen wird.

Da die Themen der Vorlesung sehr breit gefächert sind, ist der Fokus der Prüfung schwer vorhersehbar. Da die Inhalte jedoch meist nur oberflächlich behandelt werden, reicht es für die Prüfung, wenn man nicht jedes Detail kennt.

Semesterarbeit:

Ihr müsst eine Zusammenfassung zu einem zugeteilten Thema verfassen. Haltet euch genau an die Instruktionen und die Deadline. Die Arbeit wird so lange zurückgewiesen, bis ihr eine genügende Note erreicht. Wenn ihr euch von Anfang an Mühe gebt, erspart ihr euch viel Arbeit bei der nachträglichen Überarbeitung. Wikipedia solltet ihr, wie bei jeder wissenschaftlichen Arbeit, nicht als Quelle verwenden. Wenn ihr diese Punkte beachtet, ist es praktisch unmöglich, das Modul nicht zu bestehen!

Vorlesung: CHE 170 GRUNDLAGEN DER CHEMIE FÜR DIE LIFE SCIENCES (5 ECTS)

Es hilft, wenn ihr das Skript schon vor der Vorlesung anschaut. Allerdings ist das Skript allein nicht ausreichend! Die Notizen auf der Wandtafel sind ebenfalls wichtig. Übung macht den Meister: Geht unbedingt in die Übungsstunden. Versucht, die Aufgaben schon zu Hause selbstständig zu lösen und nicht nur in der Übungsstunde die Lösungen von der Wandtafel abzuschreiben. Wenn ihr bei einer Aufgabe Schwierigkeiten hattet, versucht sie nach der Übungsstunde nochmals allein zu lösen. Je öfter ihr die Übungen bearbeitet, desto leichter werden sie euch in der Prüfung fallen.

Übt von Anfang an mit der Formelsammlung, damit ihr in der Prüfung gut und schnell damit arbeiten könnt. Als Lehrmittel empfehlen wir das Buch von Charles E. Mortimer. Es

bietet ein tieferes Verständnis und ist eine gute Ergänzung, da es auch sehr hilfreiche Übungsaufgaben enthält, mit denen ihr euch optimal auf die Prüfung vorbereiten könnt. (Das Buch müsst ihr natürlich nicht kaufen, ihr könnt es von der UB ausleihen.)

Tipps für die Prüfung

- Liste mit häufigen Strukturformeln, Summenformeln und Trivialnamen auswendig kennen: z.B. Calciumcarbonat (Kalk) CaCO_3 . Hierfür sind Karteikarten gut geeignet.
- Übungen nochmals allein lösen und mit alten Prüfungen oder Fragesammlungen (Mortimer) lernen.
- Theorie in Lerngruppen üben: Gittertypen, Zerfallsreihen, Isomerie, etc.

Atomoi Nachhilfe

Auf der Website des Fachvereins Chemie (Atomoi) findet ihr aktuelle Informationen zu kostenloser Chemie Nachhilfe.

Vorlesung: EEE101 Einführung in die Biodiversität (3ETCS)

Die Prüfung bestand aus verschiedenen Teilen, darunter Freitext- und Multiple-Choice-Aufgaben. Dabei liessen die Fragen oft etwas Interpretationsspielraum, und bei Multiple-Choice-Fragen musste häufig die „zutreffendste“ Antwort gewählt werden. Bei der Bewertung wurde dies jedoch berücksichtigt, und teilweise wurden mehrere Antworten als richtig gewertet. Es lohnt sich also, zur Prüfungseinsicht zu gehen!

Subjektive Einschätzung der Prüfung:

Die Prüfung ist äusserst fair und erfordert im Vergleich zu anderen Fächern einen mittleren Aufwand.

Tipps für die Prüfung:

Letztes Jahr wurden auf OLAT Übungsfragen bereitgestellt, die sehr hilfreich waren, um ein Gefühl für den Prüfungsstil zu bekommen. Wir empfehlen euch dringend, diese Aufgaben in der Prüfungsvorbereitung zu bearbeiten. So könnt ihr einschätzen, wie gut ihr bereits vorbereitet seid.

Vorlesung: MAT 182 ANALYSIS FÜR DIE NATURWISSENSCHAFTEN (6 ECTS)

Soll ich in die Vorlesung gehen oder die Podcasts schauen?

In der Vorlesung wird viel bekannter Stoff aus dem Gymi auf Uniniveau und mit der richtigen Notation erklärt. Auch Zusammenhänge werden verdeutlicht. **Prof. Luchsinger** (aka „dä Luchsi“) gibt viele wertvolle Tipps und Tricks für die Prüfung. Auch wenn es anfangs unnötig oder zeitaufwändig erscheint, zahlt es sich bei der Prüfung aus. Du wirst selbst merken, ob dir die Vorlesung oder der Podcast etwas bringt.

Falls du in Mathe eher schwach bist oder dein letzter Matheunterricht lange her ist, schaue dir die **Podcasts** an. Vieles wird aus dem Gymi repetiert oder zu umständlich erklärt. Überlege dir, was du bereits weisst. Beispiel: Weisst du nicht mehr, wie das **Skalarprodukt** bei Vektoren funktioniert? Dann schau den Podcast dazu. Kennst du aber schon alle **Ableitungsregeln**, dann lass den Podcast aus und nutze die Zeit, um schneller und sicherer im Ableiten zu werden. Mit diesem Vorgehen erkennst du schnell eventuelle Wissenslücken.

Und was ist mit den Übungsstunden?

Die **Übungsstunden** sind essenziell! Sie zeigen dir die Lösungswege für die wöchentlichen Worksheets. Wer in den Übungsstunden mitkommt, hat es mit den Worksheets deutlich einfacher.

Soll ich alle Aufgaben aus den Worksheets lösen, auch wenn ich nicht alle Punkte brauche?

Unbedingt! Die Aufgaben sind die Grundlage für die Prüfungsfragen. Schreibe die **Lösungswege** in einzelnen Schritten auf und erkläre dir selbst, was du lösen musst. Wenn du allein Schwierigkeiten hast, löse die Aufgaben in einer **Lerngruppe**.

Wann brauche ich den Storrer?

Wenn du **Wissenslücken** hast. Zum Beispiel, wenn du die **Kettenregel** nicht mehr genau weisst. Den Storrer von A bis Z zu lesen, ist zu zeitaufwändig. Nutze ihn als **Nachschlagewerk**, um dein Wissen aufzufrischen oder bei Unklarheiten Beispiele nachzuschlagen. Meiner Meinung nach weichen die Aufgaben im Storrer eher von den Prüfungsaufgaben ab. **Löse lieber alte Prüfungen** von der Mathe-Website, um dich vorzubereiten.

Mein persönlicher Tipp:

Die Kurse von **Markus Hirschbuhl** helfen, gezielt auf die Prüfung vorbereitet zu werden. Er wiederholt die wichtigsten Themen und bespricht mit euch alte Prüfungsaufgaben. Zudem gibt er gute Anleitungen, wie man die Aufgabentypen löst. Hinweis: Die Prüfung ist mit fleissiger Arbeit während des Semesters auch **ohne** Vorbereitungskurs machbar. Mehr Infos auf **mathcourses.ch**.

Kurz und knapp...

- Übe so viel du kannst, finde deine **Wissenslücken** und schliesse sie.
- Löse die **Worksheets**, nicht nur für die Prüfungszulassung, sondern um den Stoff zu verstehen und Fragen frühzeitig zu klären.
- Der **Storrer** hilft nur bedingt – löse stattdessen viele **alte Prüfungen**.
- Alte Prüfungen findest du im Archiv auf der **Mathe-Website**.

Vorlesung: PHY 117 PHYSIK FÜR DIE LIFE SCIENCES (6 ECTS)

Vorlesung

Diese Vorlesung hat seit letztem Jahr einen neuen Dozenten, daher können wir euch leider noch nicht viele Tipps aus alten Erfahrungen geben. Vom letzten Jahr wissen wir jedoch, dass die **Übungen** ein essentieller Teil der Prüfung sind. Zu Beginn jeder Aufgabe gibt es auch 4 **Ja/Nein-Fragen** zur Theorie hinter der Aufgabe. Es lohnt sich also, sich neben dem Lösen der Aufgaben auch mit der Theorie zu beschäftigen.

Übungen:

- **Besucht alle Übungsstunden!** Die Übungen sind der essentielle Teil der Prüfung!

Tipp: Wenn euch eine Übungsstunde nicht gefällt, ist es in Ordnung, die Übungsstunden zu wechseln. Es gibt teilweise grosse Unterschiede in der Art, wie diese unterrichtet werden, und ihr könnt selbst entscheiden, welche Art euch am besten zusagt.

Versucht, die Übungen vor der Übungsstunde alleine zu lösen, und schreibt euch allfällige Fragen auf. Löst alle Aufgaben mindestens 2-3 Mal vor der Prüfung und versucht, sie zu verstehen. Macht dazu Kommentare zu den Lösungswegen. Verwendet den **Taschenrechner**, den ihr auch in der Prüfung benutzen dürft.

Stellt Fragen! Egal, ob an den Dozenten, den Übungsleiter oder in der Nachhilfe.

Tipps für die Prüfung und Prüfungsvorbereitung:

- Selbst wenn ihr nur die **Formel** aus der Formelsammlung abschreibt, könnt ihr Punkte sammeln! Lasst nie eine Aufgabe leer, sondern schreibt immer eine passende Formel auf.
- Gebt im Zweifelsfall die Rechnungen nicht in den Taschenrechner ein (das kostet viel Zeit, da ihr nur einen sehr einfachen Taschenrechner zur Verfügung habt). Ihr könnt die numerischen Lösungen ganz am Schluss, wenn ihr noch Zeit habt, mit dem Taschenrechner ausrechnen.
- An der Prüfung wird es immer eine Aufgabe geben, die ziemlich schwer ist. Diese ist jedoch mehr dazu gedacht, um eine bessere Note zu erzielen. Wenn ihr die anderen Aufgaben einigermaßen beherrscht, besteht ihr.
- Schreibt euch alle **Formeln** separat auf einem Blatt. In der Formelsammlung sind nicht alle Formeln enthalten. Lernt die Formeln auswendig, die nicht in der Sammlung stehen, aber trotzdem in den Übungen vorkommen.
- Arbeitet viel mit der Formelsammlung, damit ihr auch wisst, wo welche Formeln stehen.
- Der Dozent möchte bei der Prüfung sehen, ob ihr versteht, welche Formeln man wann benötigt und wie sie gebraucht oder umgeformt werden müssen.

PRÜFUNGSHECKLISTE

Damit ihr alles Essenzielle für die Prüfungen dabei habt, haben wir euch hier eine Liste zusammengestellt:

Was ihr mitnehmen solltet:

- **Legi**
- **Schreibzeug**
- **Snacks** (keine, die laute Geräusche machen) und etwas zu trinken
- **Wörterbuch**, falls Deutsch/Englisch nicht eure Muttersprache ist
- **Für online Prüfungen:** Laptop und Ladekabel

Speziell für MAT182:

- **Zusammenfassung/Merkblatt** zu den verschiedenen Aufgabentypen
- **Alte Prüfungen** und **Übungsblätter** (relevante Aufgaben)
- **Formelsammlung** (früher auch bei PHY117)
- **Taschenrechner** (die erlaubten Modelle findet ihr auf der Mathe-Webseite)

Tipps zur Prüfungsvorbereitung:

Zum Abschluss noch einige Tipps für die Prüfungsvorbereitung und für den Tag der Prüfung.

Beispielfragen und Zusammenfassungen zu vielen Modulen (auch für spätere Semester) findet ihr auf Uniboard (File Exchange -> Universität Zürich -> MNF). Da die Zusammenfassungen von Mitstudierenden verfasst wurden, kann man sich nicht zu 100 % darauf verlassen, dass alles korrekt ist.

Es ist wichtig, dass ihr euch die Arbeit gut einteilt, zum Beispiel mit Hilfe eines Lernplans. Findet heraus, zu welchen Zeiten ihr euch am besten konzentrieren könnt, und plant regelmäßig Pausen ein. Am besten geht ihr an die frische Luft, das verschafft euch einen klaren Kopf. Macht eure Pausen nicht am gleichen Ort, wo ihr lernt.

Wichtig für eine erfolgreiche Lernphase ist zielorientiertes Handeln. Das Ziel, das ihr mit Teilschritten erreichen wollt, muss klar bestimmt sein. Es ist auch sinnvoll, euch für erledigte Aufgaben immer wieder zu belohnen. Ihr müsst selbst herausfinden, welche Belohnungen (z.B. ein Kinoabend, ausschlafen, ein langes heißes Bad...) für euch erstrebenswert sind. Gönnst euch auch einmal einen freien Tag oder Nachmittag. Erholung ist wichtig, um danach wieder voll konzentriert weiterlernen zu können.

Verwendet die letzten Tage vor der Prüfung nur noch, um bereits Gelerntes zu wiederholen und im Kopf weiter zu verankern. Das gibt euch eine gewisse Selbstsicherheit, dass ihr den Stoff auch wirklich verstanden habt.

Am Tag der Prüfung:

- Solltet ihr euch früh genug auf den Weg machen, sodass ihr mindestens 30 Minuten vor Prüfungsbeginn am Prüfungsort seid. Kalkuliert mögliche Tramstörungen und/oder Stau ein.
- Packt am besten am Vorabend schon alles Wichtige. So habt ihr keinen Stress am Morgen und könnt gemütlich frühstücken.
- Falls ihr Prüfungsangst habt, könnten euch Atemübungen vor der Prüfung helfen. Andere empfehlenswerte Entspannungsmethoden sind Yoga, Meditation oder die progressive Muskelentspannung.

Wir hoffen, unsere Tipps helfen euch weiter.

Wir alle vom **BiUZ** wünschen euch viel Erfolg bei euren Prüfungen. Ihr schafft das!