

Checkliste Basisprüfung Block I

So bereite ich mich optimal auf die Basisprüfung vor:



1. Überblick

- Ich kenne meine Prüfungstermine und die Rahmenbedingungen für die einzelnen Fächer (Prüfungsmodi, erlaubte Hilfsmittel, etc.).
- Ich weiss, wie viel allfällige Vornoten zählen.
- Ich überprüfe die Vollständigkeit meiner Unterlagen.
- Ich schaffe mir einen Überblick über die Lerninhalte in jedem Fach.
- Ich halte fest, in welchen Bereichen ich noch Wissenslücken zu füllen habe.
- Ich organisiere mir Übungsmaterial wie z.B. alte Basisprüfungen, Probeprüfungen, Übungsserien etc.
- Ich bin über mögliche Unterstützungsangebote (Prüfungsvorbereitungskurse, Coaching etc.) informiert.
- Ich habe die Übungen mehrheitlich gelöst und/oder verstanden.

2. Lernplanung

- Ich berechne anhand meiner Prüfungstermine die Lernzeit, die mir total zur Verfügung steht (exkl. Ferientage, Pufferzeiten, etc.).
- Ich entscheide mich, in welches Fach ich wie viel Zeit investieren will.
- Ich teile meine Lernzeit pro Fach in kleine Lerneinheiten ein und setze mir realistische Zwischenziele.
- Ich erstelle einen Lernplan mit fixen Lernzeiten pro Fach, damit ich weiss, wann ich für welches Fach lerne und wann ich frei habe.
- Ich weiss, zu welchen Zeiten ich am besten lernen kann und berücksichtige dies in meiner Lernplanung.
- Ich weiss, unter welchen Bedingungen ich optimal lerne: allein oder mit anderen, an der ETH oder zu Hause usw.

3. Lernen

- Ich halte mich an meinen Lernplan. Ich nehme allenfalls Anpassungen vor.
- Ich fasse die wesentliche Theorie zusammen.
- Ich konzentriere mich beim Lernen auf das eigenständige Lösen der Übungen, Serien und alten Prüfungen - bei Bedarf frische ich die zugehörige Theorie auf.
- Ich suche von Zeit zu Zeit den Austausch mit anderen Studierenden.
- Während des Lernens vermeide ich Ablenkungen (Smartphone, Internet, TV etc.)
- Ich mache regelmässige Lernpausen und entspanne mich (Musik, Bewegung etc.).
- Ich ernähre mich ausgewogen und achte auf genügend Schlaf.
- Ich belohne mich für erreichte Zwischenziele.

4. Repetitionsphase

- Ich löse alte Prüfungsaufgaben noch einmal unter Zeitdruck und zu den Tageszeiten, an denen das Fach geprüft wird.
- Ich Sorge besonders kurz vor den Prüfungen für ausreichend Schlaf, gesundes Essen und Ausgleich.
- Ich bleibe in meinem Lernrhythmus und vermeide kurz vor der Prüfung „24-Stunden-Lernmarathons“ und „Nachtschichten“.
- Ich lege mir eine Strategie zurecht, wie ich die einzelnen Aufgaben in der Prüfung angehen werde. Z.B.: Ruhe bewahren und mir einen Überblick verschaffen, danach die Aufgaben angehen, die ich lösen kann, um mir Punkte zu sichern.

TIPP: Beginnen Sie rechtzeitig mit der Prüfungsvorbereitung, d.h. verschaffen Sie sich ab November einen Überblick und erstellen Sie Ihre Lernplanung.

Haben Sie Fragen zu folgenden Themen oder benötigen Sie Unterstützung?

- Prüfungen vorbereiten und bewältigen
- Konzentriert und motiviert lernen
- Zuversichtlich bleiben
- Studienalltag organisieren
- Mit Druck und Stress umgehen
- Studiensituation reflektieren und verändern
- Entscheidungen treffen
- Lernen lernen

Dann wenden Sie sich an die zuständige Person aus dem Beratungs- und Coachingzentrum:**D-MATL und D-MAVT**

Mario Foppa | HG F 68.4 | 044 633 28 59

[Terminanfrage](#)**D-BAUG, D-ERDW, D-HEST (Lebensmittelwissenschaften),
D-MATH und D-PHYS und D-USYS**

Dr. Daniel Köchli | HG F 68.1 | 044 632 63 43

[Terminanfrage](#)**D-HEST (Humanmedizin) und D-INFK**

Prisca Erb | HG F 68.3 | 044 632 24 28

[Terminanfrage](#)**D-CHAB und****D-HEST (Gesundheitswissenschaften und Technologie)**

Livia Nanzer | HG F 67.4 | 044 632 53 08

[Terminanfrage](#)**D-ARCH, D-BIOL und D-ITET**

Regula Spaar | HG F 68.1 | 044 632 40 87

[Terminanfrage](#)**→ [Weitere Informationen](#)**