

# Merkblatt: Erstantritt Basisprüfung in der Wintersession

Sind Sie im Sommer nicht an die Basisprüfung angetreten und haben Sie diese auf die folgende Wintersession verschoben? Hier finden Sie Tipps, wie Sie sich auf die Basisprüfung in der Wintersession vorbereiten können.

Die Prüfungsvorbereitung für die Wintersession lässt sich zeitlich in fünf Phasen einteilen, in welchen Sie jeweils einen anderen Fokus setzen: 1. Regeneration und Reflexion, 2. Planen, 3. Lernen, 4. Repetition und 5. Prüfung.

## 1. Regeneration und Reflexion

Überstürzen Sie nichts! Auch wenn Sie im Sommer die Basisprüfung nicht geschrieben haben, waren die ersten zwei Semester Ihres Studiums sicherlich anstrengend. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um sich zu erholen. Nur wer erholt in die Lern- und Prüfungsphase startet, kann sein/ihr volles Potential ausschöpfen.

Mit Abstand und Ruhe können Sie Ihr bisheriges Studier- und Lernverhalten reflektieren:

- «Warum habe ich die Basisprüfung verschoben?»
- «Habe ich Teile des Stoffs nicht verstanden oder die Stoffmenge unterschätzt?»
- «Habe ich zu wenig Pausen gemacht und mich total verausgabt?»
- «War meine Arbeitsumgebung hilfreich?»
- «Was hat in meiner Lernplanung und beim Lernen bisher gut funktioniert?»
- «Was will ich an meinem Lernverhalten und in meiner Lernplanung ändern?»
- Was hilft mir, diese Änderungen umzusetzen?»

## 2. Planen

Eine gute Lernplanung ist die halbe Miete! Machen Sie auf Grund der Erkenntnisse aus Ihrer Reflexion eine sorgfältige Lernplanung für die kommenden Wochen.

Tipps und Vorlagen für den Lernplan sowie eine Video-Anleitung finden Sie online unter [www.ethz.ch/beratung-coaching](http://www.ethz.ch/beratung-coaching) > Werkzeuge für den Studienalltag > Prüfungsvorbereitung und Lernplanung.

## 3. Lernen

Jetzt geht es los! Versuchen Sie, sich an Ihren Lernplan zu halten. Dieser gibt Ihnen Orientierung. Halten Sie auch die Pausen und Erholungszeiten ein. So bleibt Ihr Lernen effizient.

Scheuen Sie sich nicht, Ihre Planung flexibel anzupassen, falls es nicht aufgeht. Dabei können wöchentliche Pufferzeiten und die Pufferwoche am Schluss helfen.

## 4. Repetition

Gelerntes sichern! Ab jetzt lernen Sie keinen neuen Stoff mehr, sondern repetieren das bisher Gelernte. In dieser Phase trainieren Sie auch die Prüfungssituation. Stellen Sie Ihren Tagesrhythmus entsprechend den Prüfungszeiten um und lösen Sie alte Prüfungen zu realen Bedingungen.

## 5. Prüfung

Zeigen Sie, was Sie können! Ein gewisses Mass an Nervosität ist normal und hilft Ihnen, Ihre beste Leistung abzurufen. Vermeiden Sie darum unnötigen Stress. Legen Sie am Vorabend alle relevanten Unterlagen für die jeweilige Prüfung bereit, schauen Sie nach, wo und wann die Prüfung stattfindet und überprüfen Sie die ÖV-Verbindungen. Versuchen Sie, am Tag des Examens nicht mehr zu lernen. Gehen Sie möglichst erholt an die Prüfung.

Die Prüfungsphase ist intensiv. Gönnen Sie sich auch in dieser Zeit regelmässig Pausen.

### Lernen ist individuell

Alle diese Tipps sind allgemeine Empfehlungen. Was davon ist hilfreich für Sie? Erlauben Sie sich, Ihr Lernen ganz persönlich zu gestalten. Denn was für Sie funktioniert, das wissen Sie selbst am besten.

### Professionelle Unterstützung

Wenn es nicht läuft, suchen Sie Unterstützung! Wenden Sie sich an die für Ihren Studiengang zuständige Person vom [Team Beratung & Coaching](#).

## In fünf Phasen zur Basisprüfung in der Winterprüfungssession

Monat	September		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar														
Kalender- Woche	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8										
Phase	1 Regeneration und Reflexion		2 Planen		3 Lernen																		Pause	3 Puffer	1 Repetition		5 Prüfung						6 Regeneration

ETH Zürich  
Beratung & Coaching  
Student Services  
Rämistrasse 101  
8092 Zürich

[www.ethz.ch/beratung-coaching](http://www.ethz.ch/beratung-coaching)

Oktober 2021