

Dein Reflexions- bogen

Die persönliche Analyse nach der
Arbeit, Klausur oder Prüfung



Erklärung

Was?

Eine Checkliste, die dich dabei unterstützt, die Einflüsse auf deine Note besser zu verstehen.

Wann?

Direkt nach der Arbeit, Klausur oder Prüfung schnappst du dir diese Checkliste und füllst sie aus. Deine Eindrücke müssen noch ganz frisch sein, sodass du die Realität ziemlich genau abbilden kannst.

Wie?

Die Liste funktioniert eigentlich wie jede Checkliste: Du machst je Frage ein Kreuz bzw. einen Haken, also dann, wenn etwas auf dich zutrifft. Es gibt aber auch Flächen, die du selbst mit deiner Antwort füllen musst.

**Klingt doch ganz easy oder?
Doch was macht nun diese Liste so besonders -
abgesehen vom coolen Design?**

Warum?

Du siehst relativ schnell, welche Faktoren deine Leistung während der Prüfungssituation positiv bzw. negativ geprägt haben. Eine Note ist nicht nur das Resultat deines Wissens, sondern auch eine Kombination aus vielen verschiedenen Komponenten, die du in der Checkliste findest. Und nur wenn du weißt, was hinter deiner Note steckt, kannst du daran arbeiten!

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Entschlüsseln der Faktoren, die deine Leistung und somit deine Note beeinflusst haben.



Die Reflexion danach: Mein persönlicher Reality-Check

 DIE FAKTEN	
Wochentag	 17
Uhrzeit	
Dauer	
 DEINE VORBEREITUNG	
Wie gut habe ich mich auf die Arbeit/Klausur/Prüfung vorbereitet?	<input type="checkbox"/> 😊 Hab voll viel gelernt
	<input type="checkbox"/> 😏 Hab gelernt, aber hätte mehr sein dürfen
	<input type="checkbox"/> 😞 Hab nicht viel dafür gemacht
 DER GESUNDHEITS-CHECK-UP	
War ich gesund, angeschlagen oder krank?	<input type="checkbox"/> 💪 Topfit
	<input type="checkbox"/> 😓 Angeschlagen, also nicht ganz fit
	<input type="checkbox"/> 🤒 Krank, musste aber durchziehen
War ich ausgeschlafen oder eher müde?	<input type="checkbox"/> 😴 Richtig ausgeschlafen
	<input type="checkbox"/> 😐 Ganz ok
	<input type="checkbox"/> 😫 Mega müde
 DEINE DRINKS & FOOD	
Welches Essen bzw. Snacks hatte ich dabei?	<input type="checkbox"/> 🍔 Essen bzw. Snack:
	<input type="checkbox"/> 🚫 Habe nichts gegessen
Welches Getränk habe ich mir gegönnt?	<input type="checkbox"/> 💧 Getränk:
	<input type="checkbox"/> 🚫 Habe nichts getrunken
Hatte die Nahrungsmittelversorgung einen Effekt auf mich?	<input type="checkbox"/> 💪 Yes, ich hatte wieder Energie
	<input type="checkbox"/> 😐 Ähm, ich habe nichts gemerkt
	<input type="checkbox"/> 😫 Ja, ich war danach voll müde
 DEINE ENERGY	
Wie viel Energie hatte ich?	<input type="checkbox"/> 📉 Am Anfang viel und dann ging die Luft aus
	<input type="checkbox"/> ✌️ Durchgehend stabiles Energieniveau
	<input type="checkbox"/> 📈 Am Anfang nicht viel, wurde aber besser
	<input type="checkbox"/> 😓 Die ganze Zeit wenig Energie
War mein Energie-Level im Vergleich zu anderen Arbeiten/Klausuren/Prüfungen besser?	<input type="checkbox"/> 😊 Jap, es war dieses Mal besser
	<input type="checkbox"/> 😐 Hmm, es war so wie immer
	<input type="checkbox"/> 😞 Nein, es war dieses Mal schlechter
 DEIN FOKUS	
Konnte ich mich gut konzentrieren?	<input type="checkbox"/> 🎯 Ja, war die ganze Zeit voll fokussiert
	<input type="checkbox"/> 😓 Naja, hab manchmal den Fokus verloren
	<input type="checkbox"/> 😞 No, das hat nicht geklappt
Hatte ich mich mit Ablenkungen zu kämpfen?	<input type="checkbox"/> 📧 Ja, es gab Ablenkungen
	<input type="checkbox"/> 😎 Nein, nichts konnte mich ablenken

 DER STRESS-CHECK-UP	
Wie nervös war ich?	<input type="checkbox"/> 😊 Am Anfang arg und dann wurde es besser
	<input type="checkbox"/> 😬 War die ganze Zeit nervös
	<input type="checkbox"/> 😊 War alles chillig
Ist ein Gefühl der Panik während der Prüfung ausgebrochen und wenn ja, wann und warum?	<input type="checkbox"/> 😬 Ja:
	<input type="checkbox"/> 😎 Nein, keine Panik auf der Titanic
Hatte ich einen Blackout?	<input type="checkbox"/> 🕒 Ja, bei folgender Aufgabe:
	<input type="checkbox"/> 😊 Nein, hatte keinen Blackout

 DER SCHWIERIGKEITSGRAD	
Wie schwierig war die Arbeit/Klausur/Prüfung?	<input type="checkbox"/> 🟢 Es war easy
	<input type="checkbox"/> 🟡 Es gab machbare & schwierige Aufgaben
	<input type="checkbox"/> 🔴 Mission Impossible - richtig schwierig!
Wurde ich mit einer Aufgabe bzw. mit mehreren Aufgaben konfrontiert, die ich nicht erwartet hatte?	<input type="checkbox"/> 😬 Ja, folgende:
	<input type="checkbox"/> 🙌 Nein, genau so wie gedacht
Hatte ich genug Wissen und Übung, um alle Aufgaben zu lösen?	<input type="checkbox"/> 😎 Ja, ich konnte alle Aufgaben lösen
	<input type="checkbox"/> 🙄 Ja, aber manche Aufgaben konnte ich mit meinem Wissen nur oberflächlich lösen, nämlich folgende:
	<input type="checkbox"/> 😊 Nein, ich konnte aufgrund fehlenden Wissens nicht alle Aufgaben lösen, nämlich folgende:

 DEIN ZEITMANAGEMENT	
Hatte ich Zeitprobleme?	<input type="checkbox"/> 😞 Ja, ich konnte eine bzw. manche Aufgaben wegen der Zeit nur oberflächlich abarbeiten. Folgende:
	<input type="checkbox"/> 😞 Ja, musste eine bzw. manche Aufgaben wegen der Zeit auslassen, nämlich folgende:
	<input type="checkbox"/> 😊 Nein, bin zeitlich gut durchgekommen
Welche Ursachen hatten die Zeitprobleme? (Nur auszufüllen, wenn Zeitprobleme vorlagen)	<input type="checkbox"/> 😞 Ich habe viel Zeit für eine Aufgabe benötigt
	<input type="checkbox"/> 😞 Ich hab zu langsam gearbeitet
	<input type="checkbox"/> 😞 Anderer Grund:

 DIE AFTERSHOW-PARTY	
Welches Gefühl hatte ich nach der Arbeit/Klausur/Prüfung?	<input type="checkbox"/> 😊 Ich war happy
	<input type="checkbox"/> 😞 Ich konnte es nicht einschätzen
	<input type="checkbox"/> 😞 Ich war enttäuscht
Was für Gedanken zur Arbeit/Klausur/Prüfung sind mir noch wichtig?	

Ähm Hilfe!

Du hast alle Fragen beantwortet, aber du hast Schwierigkeiten dein Ergebnis zu interpretieren 😨?

Keine Sorge, das braucht ein wenig Zeit.

ABER

Du kannst auch sehr gerne eine smarte Abkürzung nehmen und ich helfe dir 😊!

Buche einfach eine Lerncoaching-Einheit und sende mir deinen Fragebogen vorab zu. Ich analysiere deine Antworten, finde alles Wichtige heraus und erarbeite Lösungsstrategien, die wir gemeinsam auf dich maßschneidern.

Zusammen packen wir das 🎉