

QV-Checkliste

Du stehst vor dem Lehrabschluss und steckst mitten im Lernstress. Vorbereitung ist alles. Überprüfe anhand dieser Checkliste, wo du stehst.

Gut informiert

- ☐ Die Anmeldebestätigung für das QV ist eingetroffen – Für die Anmeldung ist dein:e Berufsbildner:in verantwortlich.
- ☐ Meinen Prüfungsplan habe ich erhalten – Zeit und Ort der Prüfung werden einen Monat vor dem Prüfungstermin bekanntgegeben.
- ☐ Ich habe das Prüfungsreglement studiert und kenne die Anforderungen – Die Reglemente sind unter [bikas.ch](https://www.bikas.ch) verfügbar.
- ☐ Ich kenne auch die Anforderungen für die berufspraktischen Prüfungen – dein:e Berufsbildner:in oder ein Blick in die Lern- & Leistungsdokumentation helfen dir weiter.
- ☐ Ich weiss, welche Hilfsmittel (z.B. Wörterbuch oder Taschenrechner) in welchem Fach erlaubt sind und kann damit umgehen.

Gut geplant

- ☐ Ich weiss, was ich alles lernen muss.
- ☐ Ich weiss, wo meine starken und schwachen Stellen sind.
- ☐ Meine Schwerpunkte sind gesetzt.
- ☐ Die Wochenpläne (was lerne ich wann) sind vorbereitet.
- ☐ Ich habe mich mit meinen Lernpartner:innen abgesprochen.

Gut organisiert

- ☐ Ich habe alle Unterlagen/Bücher, die ich brauche.
- ☐ Meine Familie ist informiert und weiss, wann sie mich nicht stören darf.
- ☐ Mein Lern-Office ist aufgeräumt und eingerichtet.
- ☐ Alle nötigen Arbeitsmittel (Stifte, Karteikärtchen, Laptop, Notizpapier, usw.) sind vorhanden.

Gewusst wie

- ☐ Ich habe mir die Lern-Tipps angeschaut und weiss, wie ich ans Lernen herangehen muss.
- ☐ Ich habe meine letzten Prüfungen und die Vorbereitung analysiert. Das hilft meiner Selbsteinschätzung, wie viel Zeit ich brauche und wie ich am besten dafür lerne.
- ☐ Ich habe alte QV-Aufgaben in «Echtzeit» gelöst – Übungsreihen stehen auf [kfmv.ch/qv](https://www.kfmv.ch/qv) zum Download bereit.
- ☐ Ich weiss, wo QV-Vorbereitungskurse stattfinden und/oder habe mich schon angemeldet.

No stress, no panic - relax!

- ☐ Ich mache genügend Lernpausen und kenne Entspannungsübungen.
- ☐ Ich achte auf genügend Schlaf.
- ☐ Bei starker Prüfungsangst: Ich habe mit meinem Hausarzt oder meiner Hausärztin gesprochen und weiss, was ich dagegen tun kann.

Ohne Motivation geht's nicht

- ☐ Ich kenne verschiedene Motivationsstrategien und wende sie an – Positives Denken, Belohnungen, Pausen und das Erreichen von Teilzielen erhöhen die Motivation.
- ☐ Meine Belohnungen für das Erreichen von Teilzielen sind organisiert.

Der Countdown läuft

- ☐ Ich habe mir meinen eigenen Terminplan erstellt.
- ☐ Ich kenne Daten, Zeiten und meine Kandidat:innen-Nummer.
- ☐ Ich weiss, wann Schluss ist mit Lernen – Am Vorabend noch büffeln nützt nichts mehr, es macht nur nervös.
- ☐ Ich habe für die bevorstehende(n) Prüfung(en) alles bereitlegt.

Auf in die Prüfung

- ☐ Ich habe mir Gedanken zum Ablauf der schriftlichen und mündlichen Prüfung gemacht.

Hast du Fragen?[kfmv.ch/qv](https://www.kfmv.ch/qv)