

# QV-Checkliste

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

## Gut informiert

- Die Anmeldungsbestätigung 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** 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, Notizzettel, 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 - Übungsserien stehen auf **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 bereitgelegt.

## Auf in die Prüfung

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

**Hast du Fragen?**

**kfmv.ch/qv**