

Prognosebogen

Prognosebogen: (Name der Prüfung)

Wie gut schätze ich meine aktuelle Leistung ein?



Aufgrund meines Leistungsstandes ist folgendes **Ergebnis** realistisch: (Punkte/Note/Wertung)

Spezielles **Leistungsziel** für diese Prüfung: (Punkte/Note/Wertung)

(Das Leistungsziel ist das Ergebnis, das Du auf jeden Fall erreichen kannst, auch wenn es denkbar schlecht laufen sollte.)

Feedbackbogen

Feedbackbogen: (Name der Prüfung)

Wie ist es gelaufen?



Tatsächlich **erreichtes Ergebnis:** (Punkte/Note/Wertung)

Vorhergesagt war: (Punkte/Note/Wertung)

Also:

unterschätzt überschätzt genau richtig eingeschätzt

Feedbackbogen

Feedbackbogen: (Name der Prüfung)

Erklärung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leistungsziel für diese Prüfung umgesetzt?

ja

nein

Feedbackbogen

Feedbackbogen: (Name der Prüfung)

Meine **fünf besten Aktionen** während der Prüfung:

.....

.....

.....

.....

.....

Erkenntnisse: Das lerne ich aus dieser Prüfung für die nächste Prüfung:

.....

.....

.....

 **Notiere Dir:**

«Ich konnte meine **Prüfungsleistung** vorhersagen»:



Erklärungen/Ursachen, falls Du Dich stark unter- oder überschätzt hast:

.....
.....

Dein Erfolgsgeheimnis, falls Du Dich sehr genau einschätzen konntest:

.....
.....

Konsequenzen für die nächste Prüfung:

.....
.....

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Michael Draksal

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

E-Book, 184 Seiten, durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 11,99 €

Dieser **Download** ist Teil
des **E-Books**
«Mentale Prüfungsvorbereitung».

Das **komplette E-Book** für **Deinen Prüfungserfolg** erhältst Du
ab sofort **überall, wo es E-Books gibt:**

