kv zürich
die wirtschaftsschule.

Wirtschaftsschule KV Zürich
Limmatstrasse 310
Postfach
8031 Zürich

Telefon +41 44 444 66 00
mail@kvz-schule.ch
kvz-schule.ch

QV-Survival Kit

Tipps und Tricks für das Qualifikationsverfahren

kv zürich
die wirtschaftsschule.

Fit für die Abschlussprüfung: Tipps und Tricks

Schlaflose Nächte, ein mulmiges Gefühl im Magen und Angstschweiss: Das Qualifikationsverfahren (QV) – früher Lehrabschlussprüfung – ist für viele eine Belastung. Doch mit Optimismus, einer gesunden Portion Selbstvertrauen und der richtigen Planung werden Sie diese Aufgabe meistern.

In diesem «QV-Survival Kit» finden Sie hilfreiche Tipps und Informationen zum QV.

Das Wichtigste zum Download

QV-Survival Kit:
Richtig gelernt ist halb bestanden

Hilfreiche Antworten:

Formelles: Das Wann und Wo

Lerntipps: Das A und O

Prüfungsangst: Die Höhen und Tiefen

Prüfungstag: Das Hier und Jetzt

Zu beachten:

- Die Vorbereitung zum QV rechtzeitig in Angriff nehmen.
- Eine Zeitplanung fürs Lernen und Repetieren aufstellen.
- Positiv denken: Sie haben schon viel Berufserfahrung und Wissen gesammelt.
- Bei Prüfungsangst mit Eltern, Lehrenden, der Hausärztin/dem Hausarzt sprechen - oder mit der KV-Onlineberatung.
- Während der Prüfung: Gedanken sammeln, Aufgaben gut durchlesen und gut zuhören, überlegen und dann antworten. Die Zeit im Auge behalten.

Formelles: Das Wann und Wo

Wann erhalte ich die Prüfungstermine?

Rund einen Monat vor dem Qualifikationsverfahren wird das Aufgebot mit allen Angaben zu Prüfungsterminen und -orten im Webportal **«mein KV Zürich»** aufgeschaltet.

Sekretariat Qualifikationsverfahren
Telefon +41 44 444 68 68
E-Mail **qvsekretariat@kvz-schule.ch**

Was wird während dem QV geprüft?

Gut zu wissen, was in welchem Fach geprüft wird, wie lange die Prüfungen dauern und wie benotet wird.

Abschluss

Lerntipps: Das A und O

Mit welchen Noten ist das QV bestanden?

Mit den Notenrechnern der Wirtschaftsschule KV Zürich sehen Sie auf einen Blick, welche Noten Sie für einen Prüfungserfolg brauchen. Einfach die bereits bekannten Erfahrungs- und Prüfungsnoten und die noch zu erzielenden Prüfungsnoten eintragen. Die QV-Notenrechner berechnen nun die einzelnen Fachnoten. Zudem geben sie an, ob mit den einzelnen Notenwerten das Qualifikationsverfahren bestanden ist.

Wie teile ich das Lernen ein?

Mit kurzen und regelmässigen Übungen sind Sie besser vorbereitet als mit einem Rund-um-die-Uhr-Lernen kurz vor der Prüfung. Ein Schlüssel zum erfolgreichen Bestehen des Qualifikationsverfahrens ist die genaue Zeitplanung der Prüfungsvorbereitung.

Zu überlegen ist:

- Wie viel Zeit können Sie pro Woche fürs Lernen und Repetieren einsetzen? Zu berücksichtigen sind Arbeit, Schule, Hausaufgaben, Freizeit / Hobbys – und Schlafzeit.
- Mit welchen Fächern beginnen?
- Welche Fächer benötigen mehr Zeit zum Lernen als andere?
- Wochenlernzeit pro Fach planen.
- Welche Zwischenziele setzen Sie sich?

Tipp: Jede Woche kontrollieren, ob der Zeitplan eingehalten wurde.

Was muss ich für die Branchenprüfung lernen?

Was im Fach «Berufspraktische Situationen und Fälle» geprüft wird, erfahren Sie bei Ihrem Berufsbildner / Ihrer Berufsbildnerin oder beim entsprechenden Branchenverband.

Wichtig: Ein aufgeräumter Lernplatz schafft Überblick.

Wo lerne ich am besten?

Der Lernplatz soll so angenehm wie möglich eingerichtet sein – genügend Tageslicht, optimale Deckenbeleuchtung für den Abend, bequemer Stuhl, keine Störungen durch die Familie.

Nicht vergessen:

- Zeitplanung, Schreibzeug, Leuchtstifte, Notiz- und Schreibpapier, Bostitch, Karteikärtchen, Taschenrechner usw.
- Viel trinken – besonders Wasser – sowie gesunde Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse unterstützen das erfolgreiche Lernen.

Wie bewältige ich den ganzen Lernstoff?

Am besten ist es, den gesamten Stoff aufzuteilen:

- Zuerst den ganzen Stoff nach Themen geordnet durcharbeiten und verstehen.
- Zusammenfassungen und Lernkarten schreiben.
- Die wichtigsten Punkte im Kopf zusammenfassen und jemandem erzählen – das kann auch die Katze oder die Zimmerpflanze sein.
- Alles mithilfe der Zusammenfassungen und Lernkarten repetieren.
- Kurz vor der Prüfung keinen neuen Stoff lernen – nur noch repetieren.

Wie soll ich repetieren?

- Als Faustregel gilt: Gelerntes nach einem Tag, einer Woche, einem Monat und einem halben Jahr wiederholen.
- Wichtig beim Repetieren ist die Abwechslung: beispielsweise eine Stunde Englisch, anschliessend eine Stunde Branchenkunde usw.
- Mit Karteikärtchen oder Notizheften können Sie auch unterwegs lernen, zum Beispiel auf dem Arbeitsweg.

Ist es sinnvoll, wenn ich alte Prüfungen löse?

Und wie! Es sind Prüfungsserien der Vorjahres-QV verfügbar. Wenn die Prüfung in Echtzeit gelöst wird, sieht man erst, wie viel Zeit man wofür einsetzen muss.

Soll ich alleine oder im Team lernen?

Das hängt von Ihrer Persönlichkeit ab. Manche arbeiten lieber für sich, andere zu zweit oder im Team. Es kann hilfreich sein, wenn man sich über ein Thema gegenseitig austauschen oder jemandem etwas erklären kann. Die Gruppe sollte aber nicht zu gross sein – drei bis vier Mitglieder sind genug.

Ich kann doch nicht den ganzen Tag lernen. Wie gehe ich am besten vor?

Maximal eine Stunde sollte man am Stück lernen und danach eine kurze Pause machen. Wenn beim Lernen gar nichts mehr geht, sind Entspannungs- und Bewegungsübungen empfehlenswert. Übrigens: Ausgeschlafen lernt es sich besser! Wer übermüdet ist, bremst sein Denkvermögen.

Kann mir mein Betrieb bei der Prüfungsvorbereitung helfen?

Am besten die Vorgesetzte / den Vorgesetzten fragen. Allenfalls erhalten Sie die Möglichkeit, sich auch während der Arbeitszeit auf die Prüfungen vorzubereiten.

Wie soll ich mich während den letzten Tagen vor der Prüfung verhalten?

- **Den gewohnten Tagesablauf nicht mehr ändern.**
- **Genügend schlafen** – bei einem regelmässigen Schlafrhythmus.
- **In Erinnerung rufen, was man weiss** – man weiss nämlich viel.
  Sich nicht nervös machen lassen von dem, was man glaubt, nicht zu wissen.
- **Nichts auf Gerüchte geben.**

Was soll ich am Abend vor der Prüfung machen?

- **Auf jeden Fall nicht mehr lernen.** Es lenkt die Aufmerksamkeit zu stark auf Einzelheiten und verwischt den Gesamtüberblick.
- **Am späten Nachmittag ist fertig gelernt.**
  Entspannung finden Sie beim Spazieren, mit Freunden oder bei einem Bad.
- **Kein Fernsehen,** denn das beeinträchtigt die Entspannung und Konzentration am nächsten Tag.
- **Auf schweres Essen und Alkohol verzichten.**
- **Nicht zu spät ins Bett gehen.**
- **Alles für den nächsten Tag bereitlegen:** Schreibzeug, Wörterbuch / Gesetze, Taschenrechner, Angaben zur Prüfung, Ausweis (Pass, ID oder Führerschein), bequeme Kleidung, Wasser, Traubenzucker usw.
- **Genügend Zeit für den Anreiseweg einplanen.**
- **Wecker stellen** oder den Weckdienst bestellen.

Prüfungsangst: Die Höhen und Tiefen

Ich habe Prüfungsangst: Was soll ich machen?

Wichtig ist herauszufinden, woher die Prüfungsangst kommt. Sind Sie vor Prüfungen immer nervös? Wenn die Angst das Leistungsvermögen mindert, sprechen Sie mit den Eltern, der Hausärztin oder dem Hausarzt.

Der Online-Beratungsdienst der Wirtschaftsschule KV Zürich unterstützt Sie ebenfalls.

KV-Onlineberatung

Helfen mir Medikamente gegen die Prüfungsangst?

Auf keinen Fall! Medikamente verändern die psychische Wahrnehmung - und während des QV benötigt man einen klaren Kopf.

Suchtprävention

Beratung Face 2 Face

Prüfungstag: Das Hier und Jetzt

Welche Unterlagen / Dokumente muss ich zur Prüfung mitnehmen?

Ein persönlicher Ausweis (ID, Pass oder Führerschein) ist bei jeder Prüfung vorzulegen. Im Krankheitsfall muss vor Prüfungsbeginn das Sekretariat QV informiert werden und ein Arztzeugnis nachgereicht werden. Es ist wichtig, rechtzeitig zu erscheinen, nach Prüfungsbeginn wird kein Zutritt mehr gewährt.

Wie soll ich während der schriftlichen Prüfung vorgehen?

- Überblick über die Prüfung verschaffen: Um welche Themen handelt es sich? Wie ist der Umfang der Aufgaben?
- Reihenfolge festlegen: Zuerst die einfachen Aufgaben, dann die schwierigen lösen.
- Jede Frage genau durchlesen - und dann gleich nochmals.
- Gedanken sammeln, Antwort überlegen.
- Keine Panik, wenn eine Aufgabe nicht gelöst werden kann. Sie kann übersprungen und am Schluss gelöst werden.
- Bei einem Blackout: Die Augen schliessen, ruhig atmen, an etwas Schönes denken - und dann versuchen, die Frage zu lösen.
- Regelmässig auf die Uhr schauen.
- Nicht aufgeben während der Prüfung!

Welche Tipps gibt es für die mündliche Prüfung?

- Immer daran denken: Die Experten wollen Ihnen keine Falle stellen.
- Gut zuhören, sich Zeit nehmen, die Lösung überlegen und dann antworten.
- Nachfragen, wenn die Frage unklar ist.
- Ehrlich sein, wenn man die Antwort nicht weiss oder nervös ist.
- Keine Show abziehen.
- Bequeme Kleider tragen.

Was passiert, wenn ich unerlaubte Hilfsmittel verwende?

Ganz einfach: Werden Sie erwischt, droht der Ausschluss von den Prüfungen. Spicks sind tabu! Im Prüfungsaufgebot ist ersichtlich, welche Hilfsmittel mitgenommen werden dürfen.