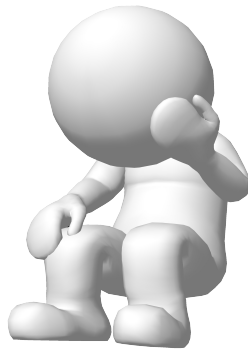


Jörg Friedrich

Prüfungsangst



**Wie geht man damit um?
Was kann man dagegen tun?**

Ratgeber – speziell für die Vorbereitung zur
Abschlussprüfung Koch/Köchin

Hinweis - Disclaimer

Dieser Ratgeber beinhaltet praktische Tipps, um mit der Prüfungsangst besser umgehen zu können.

Die Tipps sind speziell für die Abschlussprüfung Koch/Köchin gedacht und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Tipps stellen keinerlei therapeutische, medizinische Anleitung dar. Bei allen bedenklichen Hinweisen konsultieren Sie entsprechende Fachleute wie Ärzte und Therapeuten.

Prüfungsangst ist normal.

Doch der eine empfindet sie als Aufregung und spricht dann von Stress. Mit Stress ist dann negativer Stress gemeint, weil es etwas Ungewohntes ist. Ein anderer hat zwischenzeitliche "Blackouts" oder bringt kein Wort heraus.

Zu einer Prüfung geht man ja nicht alle Tage. Das wissen auch wir Prüfer. Wir können gut einschätzen, wie es den Prüflingen geht und entsprechend reagieren.

Doch schauen wir erst einmal, was die zu Prüfenden dafür tun können, damit es nicht zur totalen Panik kommt. Vieles kann gut vorbereitet werden und man ist dann zur Prüfung auf der sicheren Seite.

Vorbereitung

Allgemeine Vorbereitung

- Schauen Sie sich vor der Prüfung das Prüfungsobjekt an. Unbedingt. Machen Sie einen Termin mit dem dortigen Küchenchef/Leiter. Ihr Ausbilder hilft dabei. Bei mir im Hotel fahren die Auszubildenden dann gemeinsam an einem Tag (meist zusammen mit den Refas/Hofas) ins Prüfungsobjekt. Schauen Sie sich die Küche gut an: Welche Geräte sind da? Können Sie damit umgehen? Wo ist die Umkleide? Gibt es genügend Parkplätze am Prüfungsobjekt? Welches Geschirr steht zur Verfügung?
- Informieren Sie sich über den genauen Ablauf der Prüfung.
- Planen Sie genügend Zeit zur Anreise ein. Organisieren Sie sich einen Fahrer, falls Sie wissen, dass Sie die Aufregung übermannen wird.
- Legen Sie sich Ihre Hygienekleidung bereit. Weisse Kochjacke (Sie werden als Koch geprüft und nicht als Schornsteinfeger!) Denken Sie an die Kochjacke zum Wechseln. Sie müssen nach dem Kochen zum Gast raus. Knöpfe nicht vergessen.
- Machen Sie sich einen Spickzettel für Ihr Handwerkszeug und Geräte etc., die Sie mitnehmen möchten. Zwei Tage vor der Prüfung sollte dann alles in geeigneten Behältern parat stehen. (Ohne Messer am Prüfungsobjekt aufzukreuzen, macht sich nicht gut.)

Fachliche Vorbereitung

Unterlagen zur Abgabe VOR der Prüfung:

- Bereiten Sie alle Unterlagen so vor, dass es daran nichts auszusetzen gibt. Nichts!
- Gesamt-Warenanforderung überprüfen, nicht selten sind die Mengenangaben recht kurios. Die Prüfer stellen an Hand dieser Warenanforderungen den Einkauf zusammen, damit zur Prüfung alles parat steht. Dabei fallen solch überaus kuriose Mengenangaben auf. Das sind dann bereits Punkte, wo die Prüflinge Rede und Antwort stehen müssen.
- Menükarte - nutzen Sie alles, was der eigene Computer hergibt, die gestalterische Hilfe von Freunden und/oder auch die vorhandenen Möglichkeiten im Ausbildungsbetrieb. Wer ordentlich fragt, bekommt auch dabei Hilfe.
- Weder Warenanforderung noch Menükarte gehören auf Schmierpapier!!! Sie glauben nicht, was wir alles zu sehen bekommen.

Unterlagen für den Prüfungstag:

- Ausbildungs-Berichtsheft (vollständig!!!), Personalausweis, evtl. Atteste, Prüfungseinladung

Vorbereitung zum Menü:

- Schreiben Sie zu Hause den Arbeitsablaufplan so oft ab und kochen danach, dass Sie ihn wie ein Gedicht aufsagen können.
- Überprüfen Sie beim Kochen jeden Schritt. Kommen Sie mit der Zeit zurecht?
- Überlegen Sie sich zum Menü passende Fragen. Z.B. zu den Garmachungsarten
- Kochen Sie Ihr Menü mehrere Male durch, damit Sie merken, wo Sie z.B. zeitlich schlecht hinkommen oder ob es schlimme Fehler gibt. Sehr oft werden Rezepte aus dem Internet geholt, die grobe Fehler beinhalten oder nur etwas "für die Hausfrau" sind. Deshalb: Kochen Sie alles durch bis es im Schlaf klappt. Ihre Familie muss da durch!
- Falls Sie Zuhause nicht weiter kommen, fragen Sie Ihren Ausbilder.
- Üben Sie das Menü auch in Hinblick auf Ordnung am Arbeitsplatz und

- Hygiene.
- Nehmen Sie zur Prüfung Ihre eigenen Geräte und Utensilien mit. Dann wissen Sie genau, wie z.B. das Rührgerät funktioniert und haben die passende Schüssel dazu auch mit. Wollen Sie einen Spritzbeutel verwenden, dann nehmen Sie den mit. Und auch die Tülle.
 - Haben Sie für Ihr Menü Extra-Waren beantragt und wollen diese selbst mitbringen, dann vergessen Sie diese nicht.

Fazit:

Mit den oben beschriebenen Punkten lässt sich viel Aufregung mit der in der Vorbereitung gewonnenen Routine ersetzen. Das heißt noch lange nicht, dass dann am Prüfungstag kein Stress aufkommt.

Wie schon gesagt, **Stress und Aufregung sind normal**. Das ist auch gar nicht so verkehrt, es macht wach. Ja, wach! Nicht selten kommt es zu regelrechten Energieschüben und Leistungssteigerungen. Also bitte keine Angst vor der Aufregung haben.

Wir Prüfer sind Menschen und kennen all diese Situationen und menschlichen Regungen. Ist dann jemand besonders aufgeregt, dann hauen wir nicht noch eins darauf, sondern führen behutsam z.B. im Gespräch zu Fragen, die wirklich zu beantworten sind. Ebenso auch beim Kochen selbst. Da wird auch mal ein Topf vom "Feuer" gezogen, damit nichts anbrennt.

Nehmen Sie Fragen oder Bemerkungen der Prüfer während des Kochens ernst. Sie werden Ihnen niemals reinreden, die Fragen haben immer einen Grund. Begründen Sie Ihre Arbeitsweise, doch stellen Sie Ihre Antennen auf Empfang.

Beruhigungsmittel, Alkohol und Drogen

Finger weg!

Bereiten Sie sich gut vor. Überprüfen Sie nochmals alle Utensilien, Unterlagen, Wäsche etc. Vorbereitung ist die halbe Miete.

Schlafen Sie genug. Gehen Sie vor dem Schlafen nochmals gedanklich die Prüfung durch. Wie sagte Boris Becker: "**Das Spiel wird zwischen den Ohren gewonnen!**"

Richtig. Trifft auch auf die Abschlussprüfung zu.

Sollten Sie nicht schlafen können, dann gehen Sie eine Runde spazieren. Klingt zu banal? Machen Sie es einfach. Von einer schlaflosen Nacht geht die Welt nicht unter.

Also ... betäuben Sie Ihre Sinne nicht mit Mitteln, die Sie nur verwirren können. Sagen Sie das Treffen mit Ihren Freunden am Vorabend der Prüfung ab.

Gehen Sie nüchtern zur Prüfung.

HINTERHER wird der Sieg gefeiert.

Entspannungsübungen

Entspannungsübungen wirken Wunder, um extremen Stress in den Griff zu bekommen.

Doch damit kann nicht erst 2 Tage vor der Prüfung begonnen werden. Das erfordert Übung. Falls Sie das Erlernen möchten, dann schauen Sie in Ihrer Umgebung nach entsprechenden Kursen. Volkshochschule, Sportvereine, Fitness-Studios, Krankenkassen, Physiotherapie-Praxen ... sind passende Anlaufpunkte.

Ich hoffe, ich kann Ihnen die Angst vor der Prüfung ein wenig nehmen.

Wie gesagt, gute Vorbereitung ist die halbe Miete, meistens sogar mehr. Und damit haben Sie den "Sieg" schon in der Tasche. Nehmen Sie das ernst und nutzen Sie diese Chance.

.....

Falls Sie noch Fragen haben, dann schreiben Sie mir an info@kochen-einfach-besser.de Schauen Sie auch in die dazugehörige [Facebook-Gruppe](#)

Viel Erfolg



Ihr Jörg Friedrich

