

[Startseite](#) | [Zürich & Region](#) | [Region](#) | Aufnahme an Zürcher Mittelschulen: Last-Minute-Tipps für die Gymiprüfung

Aufnahme an Zürcher Mittelschulen

Last-Minute-Tipps für die Gymiprüfung

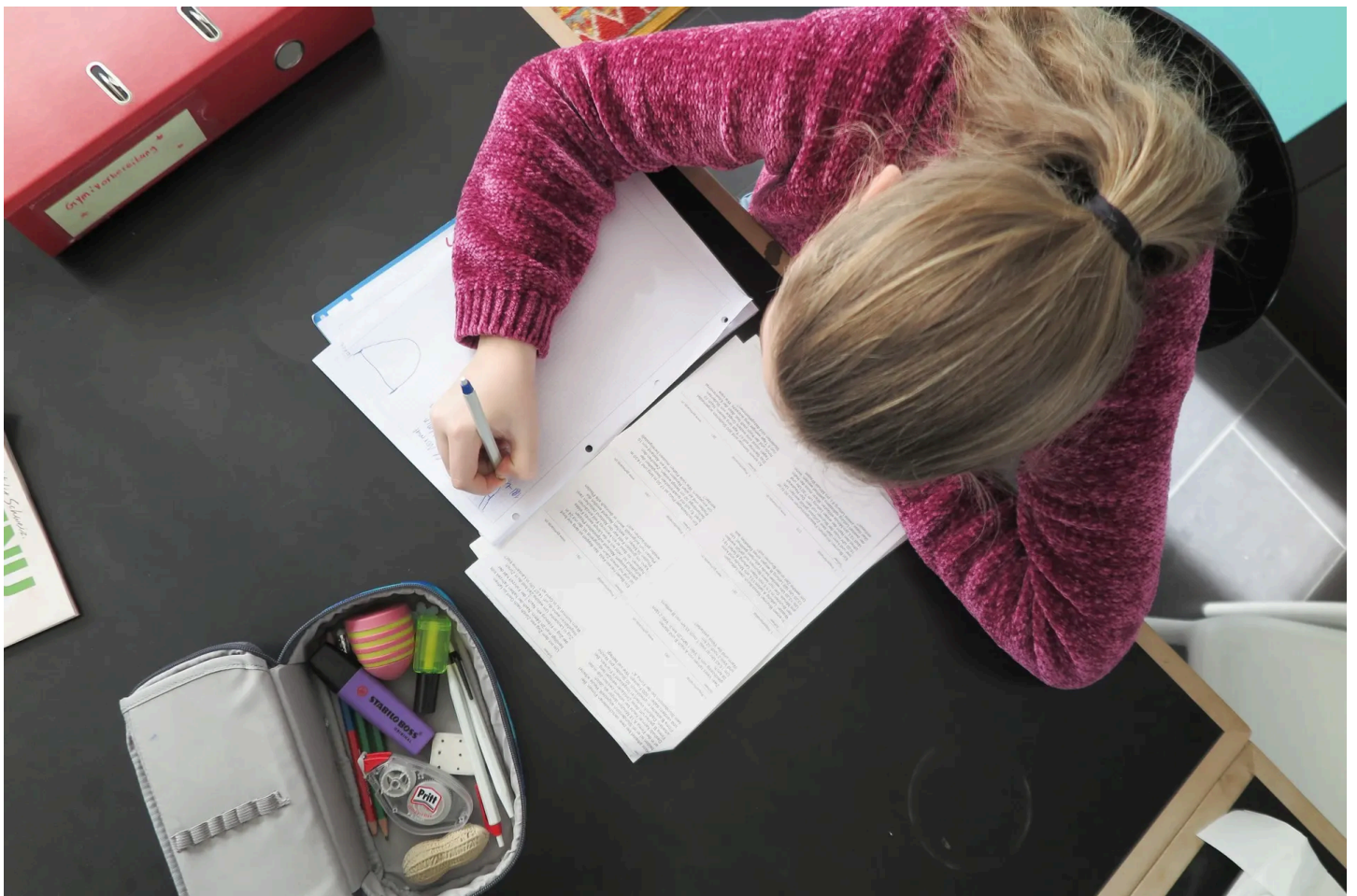
Kommenden Montag ist Prüfungstag. Sollen Eltern den Stoff mit den Kindern nochmals repetieren? Und was hilft gegen die Nervosität vor der Prüfung? Zürcher Lerncoachs geben Ratschläge.



Patrick Kühnis

Publiziert: 03.03.2023, 11:37

🔄 Aktualisiert: 25.02.2025, 10:49



Den wichtigsten Teil der Vorbereitung auf die Gymiprüfungstage sollten die Schülerinnen und Schüler nun hinter sich haben.

Foto: Sabina Bobst

Am Montag gilt es für über 8000 Schülerinnen und Schüler aus dem ganzen Kanton Zürich ernst: Sie legen die Aufnahmeprüfung fürs Lang- oder Kurzgymnasium ab.

Den grössten Aufwand haben die Prüflinge bereits hinter sich: Sie haben sich mit freiwilligen Übungslektionen an ihrer Primarschule oder privaten Kursen auf den grossen Tag vorbereitet. Nicht wenige von ihnen haben die Sportferien geopfert, um bestmöglich für den Deutschaufsatz, die Mathematikaufgaben und den Test zum Sprachverständnis gewappnet zu sein.

Was aber können und sollen Kinder und Eltern jetzt noch machen, um gut gerüstet an den Start zu gehen? Und was sollten sie lieber bleiben lassen? Wir haben die Zürcher Lerncoachs Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund um Last-Minute-Tipps für die Gymiprüfung gebeten. Hier sind ihre Ratschläge:

Was hilft gegen die Nervosität vor der Prüfung?

«Eine gewisse Nervosität vor Prüfungen ist normal. Leider ist den meisten Menschen nicht bewusst, dass diese auch hilfreich sein kann: Anstatt sich selbst verrückt zu machen, indem man denkt «Oh nein, ich bin bestimmt nervös und kann mich dann nicht konzentrieren – dann ist es eh gelaufen!», können sich Kinder sagen: «Ja, ich bin nervös wie alle anderen auch. Das ist okay.» Es gibt Studien, die zeigen: Prüfungsängste nehmen ab, wenn Schülerinnen und Schüler anfangen, körperliche Stresssymptome wie Herzklopfen oder Schwitzen positiver zu deuten. Einer Schülerin half beispielsweise der Gedanke: «Mein Herz klopft gerade schneller, damit mein Gehirn ordentlich mit Sauerstoff versorgt wird und ich gut nachdenken kann.»»

Bringt es etwas, den Stoff nochmals zu repetieren?

«Am Vortag der Prüfung ein letztes Mal die wichtigsten Inhalte zu wiederholen, kann sinnvoll sein, um diese aufzufrischen. Allerdings sollte man bereits im Vorfeld einen Zeitpunkt festlegen, an dem man sich sagt: «Ich habe mich genügend vorbereitet. Jetzt verlasse ich mich auf das Gelernte und nutze den Abend, um etwas Schönes für mich zu machen.» Wer unmittelbar vor der Prüfung nochmals hektisch die Unterlagen durchwühlt und versucht, plötzlich auftretende Erinnerungslücken zu füllen, setzt sich nur unnötig unter Druck und geht verunsichert in den Test.»

Vor der Prüfung den Stoff nochmals kurz aufzufrischen, kann den Jugendlichen Sicherheit geben; aber es sollte ein Zeitpunkt festgelegt werden, an dem genug gelernt ist.

Foto: Sabina Bobst

Was können Kinder kurz vor der Prüfung sonst noch tun?

«Wenn wir Kinder fragen, was für sie vor der Gymiprüfung am schlimmsten ist, sagen sie: «Das Warten!», oder: «Wenn ich andere sehe, die noch lernen oder mich mit ihnen über die Prüfung unterhalte.» Hilfreicher ist es, spazieren zu gehen, oder sich mit der Lieblingsmusik in gute Stimmung zu versetzen.»

Was soll ein Kind tun, wenn es plötzlich ein Blackout hat?

«Manche Kinder geben in dieser Situation einfach auf und geben die Prüfung unvollständig ab. Meist geht ein Blackout aber nach einigen Minuten vorbei. Am besten dreht man das Prüfungsblatt um und nimmt sich Zeit, um zwei, drei Minuten langsam und tief in den Bauch zu atmen. Man kann dazu die Hände auf den Bauch legen und sich vorstellen, dass sich dieser wie ein Luftballon aufbläht.»

Sollten Eltern ihr Kind an die Prüfung begleiten?

«Wenn die Eltern dem Kind in dieser Situation Sicherheit spenden können und das Kind die Begleitung wünscht, dann ja.»

Unter strengsten Sicherheitsvorkehrungen werden die Gymiprüfungen ausgeliefert. Im Bild der Deutschtest von 2021.

Foto: Dominique Meienberg

Was sollten Eltern kurz vor der Prüfung keinesfalls tun?

«Manche Eltern bekommen in der Prüfungssituation einen Tunnelblick im Sinne von: Das Kind und wir haben so viel Zeit und Mühen in die Vorbereitung gesteckt – jetzt muss das einfach gelingen! Bei den Kindern entsteht dann der Eindruck, sie müssten an dieser Prüfung für das Glück der Familie kämpfen. Dieser Druck schadet dem Kind. Eltern müssen sich bewusst machen, dass wir in der Schweiz viele Wege zu einem erfüllten Berufsleben und ein sehr durchlässiges Schulsystem haben. Die Gymiprüfung ist eine Momentaufnahme im Leben eines Kindes und nicht die Weiche, bei der sich die Zukunft entscheidet!»

Was gibt es für Geheimtipps für Eltern?

«Für Kinder ist es immens wichtig, dass ihre Eltern ihnen glaubhaft vermitteln: ‹Wir trauen dir zu, dass du das kannst – für uns bricht aber auch keine Welt zusammen, wenn du die Prüfung nicht bestehst. Wir lieben dich und stehen hinter dir, ganz egal, was heute passiert.›»

Ist es sinnvoll, das Kind nach überstandener Prüfung zu belohnen?

«Anstatt das Kind zu belohnen, kann man einfach gemeinsam feiern, dass diese anstrengende Phase vorbei ist. Eltern können zum Kind sagen: ‹Egal, wie es herauskommt, wir sind stolz darauf, wie du diese Vorbereitungszeit gemeistert hast. Danach ist es höchste Zeit für Pause und Erholung. Gibt es etwas, was du dann besonders gerne tun würdest?› Viele Kinder beruhigt es, wenn sie merken, dass es ein Leben nach der Prüfung gibt und sie schon etwas in Aussicht haben, worauf sie sich freuen dürfen.»

Dieser Artikel erschien erstmals am 3. März 2023, wir publizieren ihn anlässlich der anstehenden Gymiprüfungen in aktualisierter Form erneut.

Patrick Kühnis ist Content Strategist beim «Tages-Anzeiger» und der Redaktion Tamedia. [Mehr Infos](#)
✕ @pakTagi

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

59 Kommentare