

# UNSERE ABITURVORBEREITUNGSKURSE



**Maximiere deinen Erfolg im Abitur**

**Punkte bei deiner Bewerbung**

Deine Lehrer bereiten dich im Unterricht inhaltlich auf dein Abitur am Ende der Oberstufe vor.

In unseren Abiturvorbereitungskursen lernst du dagegen ...

... alles, was in Unterricht und Lehrplänen zu kurz kommt, aber für das Bestehen deines Abiturs und aller weiteren Prüfungen in deinem Leben eine zentrale Rolle spielt.

Wir möchten dir unsere Abiturvorbereitungskurse gerne in dieser Präsentation vorstellen. Du brauchst nicht länger als 5 Minuten deiner Zeit zum Lesen zu investieren. 5 Minuten, mit denen du in deiner Abiturvorbereitung und in weiteren wichtigen Prüfungen viel Zeit gewinnen kannst.

# Ein gutes Abitur braucht nicht nur eine inhaltliche Vorbereitung

In unserem Abiturvorbereitungskurs lernst du alles, was du brauchst,

- ▶ damit du den Abistoff nicht nur behältst,
- ▶ sondern der Abistoff in der Prüfung auch abrufbar ist.

**Doch die beste Vorbereitung nutzt nichts, wenn der Prüfungsstoff in deiner Prüfung nicht abrufbar ist!**

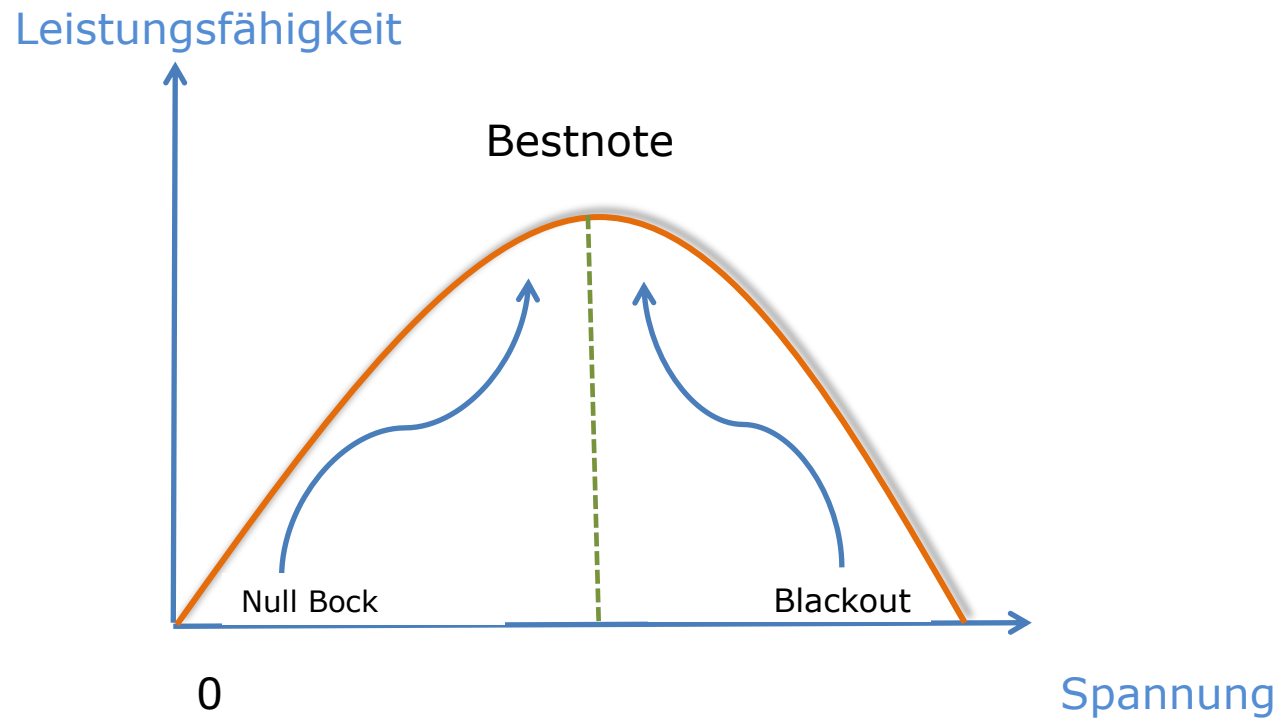
# Damit eine gute inhaltliche Vorbereitung gelingt, brauchst du

- ▶ **Lerntechniken**, die den Abistoff im Langzeitgedächtnis verankern
- ▶ ein gutes **Zeitmanagement**
- ▶ ein hohes Maß an **Motivation**

# Damit dein gelernter Prüfungsstoff im Abi auch abrufbar ist, brauchst du

- ▶ ein gutes **Stressmanagement**, also die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen nicht die Nerven zu verlieren und Prüfungsängste zu kontrollieren
- ▶ eine **gute Tagesform** (durch genügend Schlaf und ein mit Sauerstoff, Flüssigkeit und Nährstoffen versorgtes Gehirn)
- ▶ **Konzentrationsfähigkeit**

# Deine Leistungsfähigkeit wird von deiner inneren Spannung bestimmt:

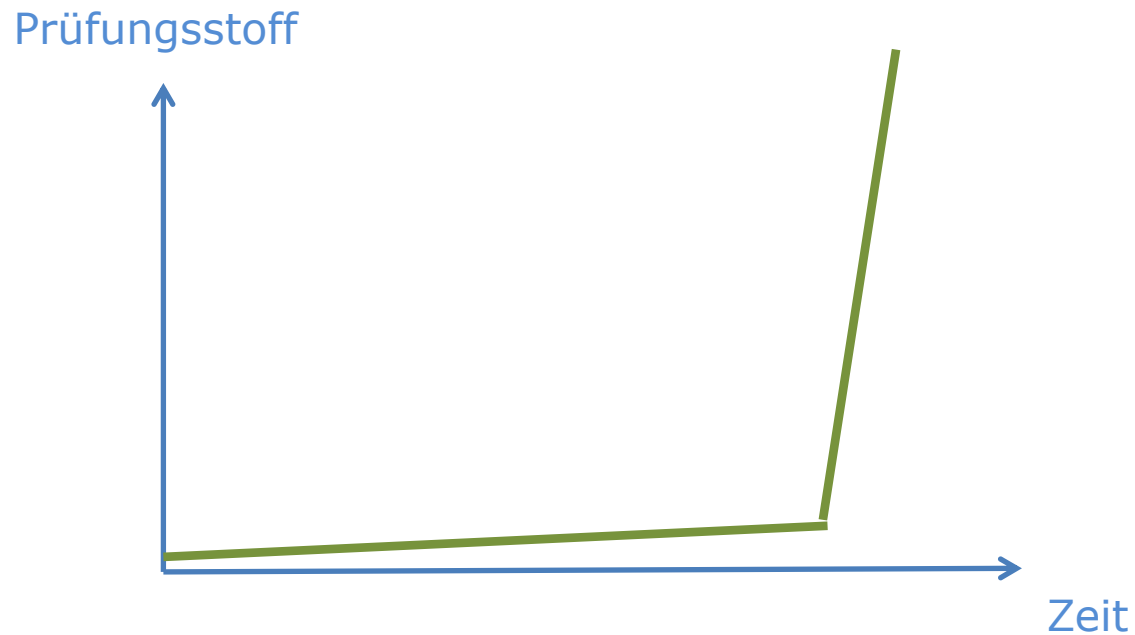


## Zuviel Spannung (durch Prüfungsängste oder Stress) reduziert deine Leistungsfähigkeit

**Angst reduziert die Leistungsfähigkeit des Großhirns erheblich und kann es im Extremfall sogar ganz abschalten.**

Diese hatte ursprünglich durchaus seinen Sinn: In der wilden Natur der Vorzeit konnte es sich in Gefahrensituationen niemand leisten, die Situation erst logisch zu analysieren. Er musste i.d.R. flüchten. Der Instinkt, der die Angst auslöst, weiß jedoch dummerweise nicht, ob die Gefahr real ist oder nicht. So schaltet zum Beispiel auch die Prüfungsangst eines Abiturienten dessen Verstand herunter, was sich in diesem Fall kontraproduktiv auswirkt.

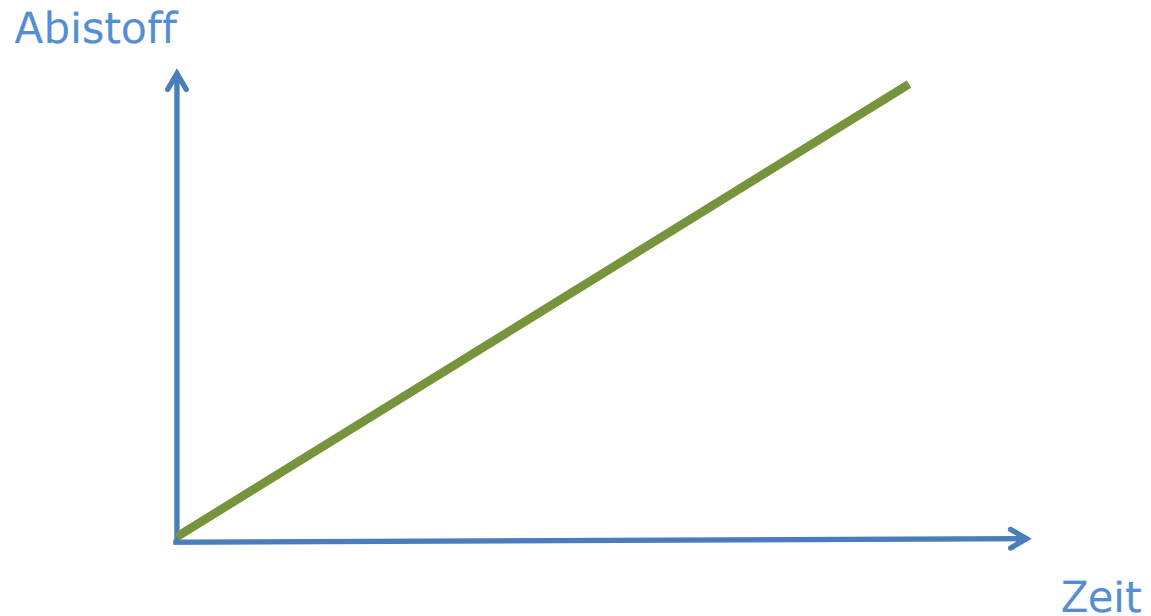
# Zu wenig Spannung führt zu Motivationsverlust. Vielleicht hast du bisher so gelernt ...



Schiebst du gerne das Lernen vor dir her und lernst oft auf den letzten Drücker?



Im Abi funktioniert diese Strategie nicht mehr: Das Kurzzeitgedächtnis reicht nicht aus für die enorme Menge des zu lernenden Abistoffs. Abistoff muss daher ins Langzeitgedächtnis! Und das funktioniert nur mit frühzeitiger Motivation.



Erfahre im Kurs alle Motivationstricks, die dir helfen, Null-Bock-Momente zu überwinden und nicht nur motivierter, sondern auch zeiteffizienter zu lernen.

## Bei zuviel Spannung brauchst du hingegen Entspannung, um leistungsfähig zu bleiben

- ▶ Optimal ist ein mittleres Spannungsniveau, also weder zuviel noch zu wenig Spannung. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einem gesunden Lampenfieber.
- ▶ Die meisten Prüflinge schießen jedoch über dieses gesunde Lampenfieber hinaus und landen in einem Bereich zu hoher Spannung, verbunden mit **Prüfungsängsten, Panik oder Blackout**.
- ▶ Zum Abbau von Spannungen hat sich eine auf Abiturienten abgestimmte Kombination aus **Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Mentalem Training** bewährt.

# Diese Kombination aus wissenschaftlich anerkannten Entspannungstechniken

- ▶ nutzen auch Leistungssportler
- ▶ hilft dir, Prüfungsängste in den Griff zu bekommen
- ▶ kannst du in allen weiteren Stresssituationen deines Lebens anwenden, um Überspannungen abzubauen
- ▶ schützt dich bei regelmäßiger Anwendung vor stressbedingten Erkrankungen
- ▶ stärkt dein Immunsystem in den Tagen vor deiner Prüfung (Abbau von entzündungsfördernden Zytokinen)
- ▶ verschafft dir auch in Bewerbungsgesprächen Vorteile. Wenn du nachweisen kannst, dass du das Autogene Training (in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation und dem Mentalen Training) beherrschst, ist das ein hochrelevanter Pluspunkt in deinem Lebenslauf. Denn Unternehmen wünschen sich stressresistente Mitarbeiter und fragen immer häufiger bereits in Bewerbungsgesprächen danach, ob du eine Entspannungstechnik beherrschst.

# Zum kurzfristigen Abbau von Überspannungen bei akuter Panik oder Blackout helfen dir Entspannungsquickies

Diese müssen

- ▶ leicht abrufbar und anwendbar sein
- ▶ schnell wirksam sein
- ▶ auch für Klausursituationen und deine mündliche Abiprüfung nutzbar

sein.

# Deine mündliche Abiprüfung

- ▶ ist eine besonders herausfordernde Stresssituation
- ▶ ist eine Situation, die in dieser Form (im Gegensatz zu Klausuren) neu für dich ist

Wir erarbeiten, Verhaltensweisen, wie du in mündlichen Prüfungssituationen kompetent und sympathisch wirkst.

Dabei spielt auch die nonverbale Kommunikation eine entscheidende Rolle.

Diese Techniken kannst du auch in Bewerbungsgesprächen und Assessmentcentern nutzen.

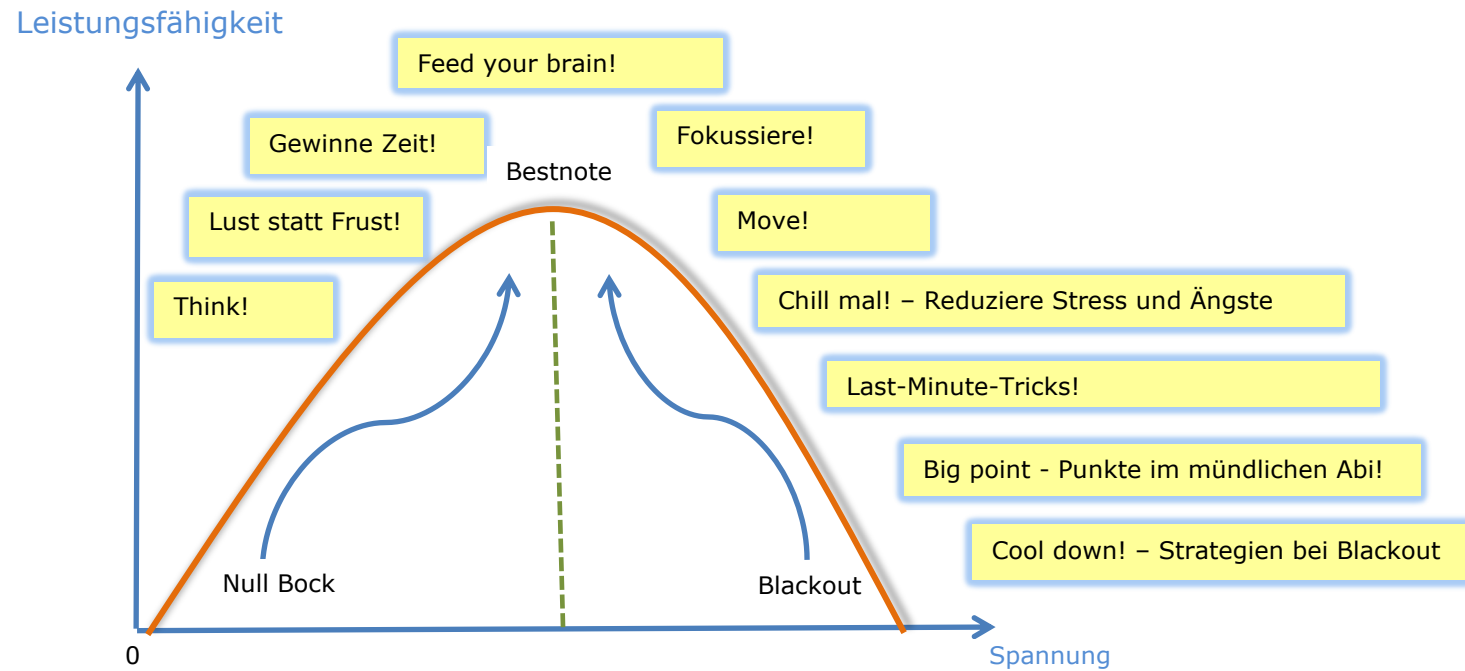
# In den letzten Stunden vor deiner Abiturprüfung kannst du viele Fehler machen

- ▶ Was würdest du heute tun, wenn morgen deine erste Abiturklausur ist?
- ▶ Wie schaffst du es am Tag vor deiner Prüfung nicht zu überdrehen?
- ▶ Was kannst du tun, um in der Nacht vor deiner Prüfung so gut wie möglich schlafen zu können?
- ▶ Wie überlebst du die Minuten vor deiner Prüfung am besten?
- ▶ Wie schaffst du es, die Abiklausuren so konzentriert und zeiteffizient wie möglich zu meistern?
- ▶ Wie verhältst du dich, wenn du mal auf einem falschen Fuß erwischt wirst?

# Ohne Konzentration gelingt nichts

- ▶ Du erfährst in unserem Kurs, wie du bei Lernen und im Abitur deine Konzentrationsfähigkeit optimierst.
- ▶ **Minimiere potentielle Ablenkungen.**
- ▶ Du lernst **Konzentrationsquickies** kennen, mit denen du innerhalb von einer Minute wieder konzentrierter bist.
- ▶ Einfache Übungen aus dem **Brain-Gym** helfen dir, in Lernpausen schnell wieder Konzentration aufzubauen.
- ▶ **Feed your brain:** Versorge dein Gehirn mit den Nährstoffen, die es braucht um über mehrere Stunden hinweg hoch leistungsfähig zu sein. Dazu gehören weder Traubenzucker noch Kaffeetabletten.

# Alle Kursinhalte im Überblick





## ALLE KURSINHALTE

- ▶ **Think!** - So kommt dein Abistoff auch ohne gefährliche Lernpillen ins Langzeitgedächtnis! Nutze Visual Codes!
- ▶ **Lust statt Frust!** - Lerne, deinen inneren Schweinehund zu überwinden und deine Motivation zu erhöhen
- ▶ **Gewinne Zeit!** - Zeitmanagement für Abiturienten: So planst du die Wochen vor deinen Prüfungen effektiv!
- ▶ **Fokussiere!** - Wie du mit einfachen Tricks deine Konzentration verbessern kannst!
- ▶ **Feed your brain!** - Nutze die Nahrungsmittel und Getränke, die die Leistungsfähigkeit deines Gehirns erhöhen!
- ▶ **Move!** - Bewegungen für ein fittes Gehirn!
- ▶ **Chill mal!** - Lerne eine auf das Abitur abgestimmte Form des Autogenen Trainings (mit Bausteinen der Progressiven Muskelentspannung und des Mentalen Trainings) kennen, um Prüfungsängste oder Stress abzubauen!
- ▶ **Cool Down!** - Erfahre die besten Strategien gegen einen Blackout im Abitur!
- ▶ **Big point: Punkte im mündlichen Abi!** - Was du für dein mündliches Abi unbedingt wissen solltest!
- ▶ **Last-Minute-Tricks!** - Profitiere von bewährten Tipps für die letzten Stunden vor deiner Abiturprüfung!
- ▶ **Lerne für dein Leben!** - Die Abitipps sind auch während deines Studiums, deiner Ausbildung und immer dann, wenn du mit Stress konfrontiert wirst, von großem Nutzen!

# Deine Zeitinvestition

- ▶ **8x 75 Minuten**
- ▶ **Start:** Wir informieren Sie auf Anfrage über die nächsten Starttermine. Gerne kommen wir in den Großräumen Kreis Mettmann, Düsseldorf, Wuppertal, Kaiserslautern und München auch an deine Schule. Alternativ finden Onlinekurse via Zoom statt.
- ▶ Du verlierst keine Zeit, sondern **gewinnst Zeit** in den Wochen vor deiner Prüfung durch mehr Motivation, ein effizienteres Zeitmanagement, weniger Angst und mehr Konzentration.

# Deine Zukunft beginnt jetzt

- ▶ Du profitierst ein Leben lang von den Kursinhalten in allen weiteren Prüfungs- und Stresssituationen.
- ▶ Deine Kosten für den GESAMTEN Kurs: nur 89 Euro
- ▶ **UNSER DEAL:** Bei regelmäßiger Teilnahme und Nichtbestehen der Abiturprüfung werden die Kurskosten auf Wunsch durch den Kursleiter zurückerstattet.
- ▶ Wer trotzdem Schwierigkeiten hat, die Kurskosten zu tragen, kann sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

# Anmeldung

- ▶ per E-Mail an [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)
- ▶ oder per WhatsApp an 0171/ 5323538
- ▶ Du kannst dich auch einfach formlos per Email mit folgenden Angaben anmelden: Name, Email-Adresse, Telefon (mobil), Zeiten, an denen du am Kurs teilnehmen kannst

# Noch Fragen?

- ▶ telefonisch (0171/ 5323538)  
oder per Mail ([info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de))

Wir freuen uns auf dich!

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Christian Mörsch und Ariane Kriegshäuser