

ABI 2023

Maximiere deinen Erfolg im Abitur

Punkte bei deiner Bewerbung

Ein gutes Abitur braucht nicht nur eine inhaltliche Vorbereitung

In diesem Kurs erfährst du alles, was du brauchst,

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

Die beste Vorbereitung nutzt nichts, wenn Prüfungsstoff in einer Prüfung nicht abrufbar ist.

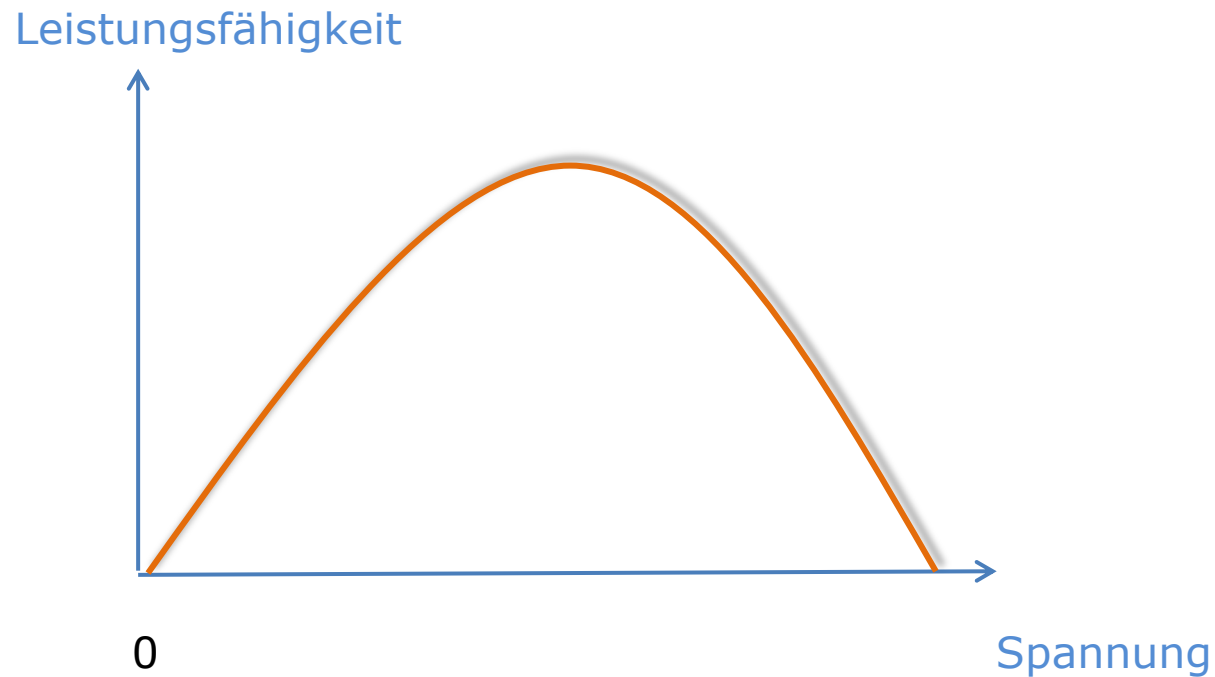
Damit eine gute inhaltliche Vorbereitung gelingt, brauchst du

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

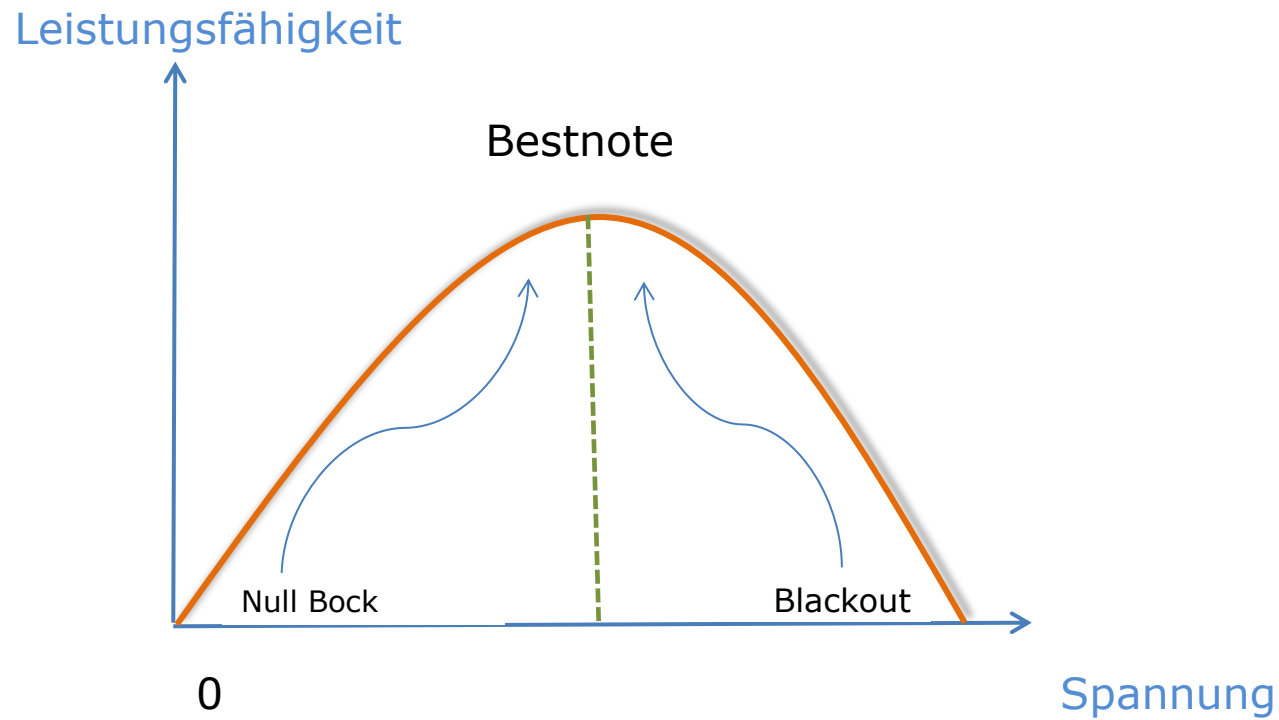
Damit dein Prüfungsstoff im Abi abrufbar ist, brauchst du

- ▶ 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**

Der Zusammenhang zwischen deiner inneren Spannung und deiner Leistungsfähigkeit



Der Zusammenhang zwischen deiner inneren Spannung und deiner Leistungsfähigkeit



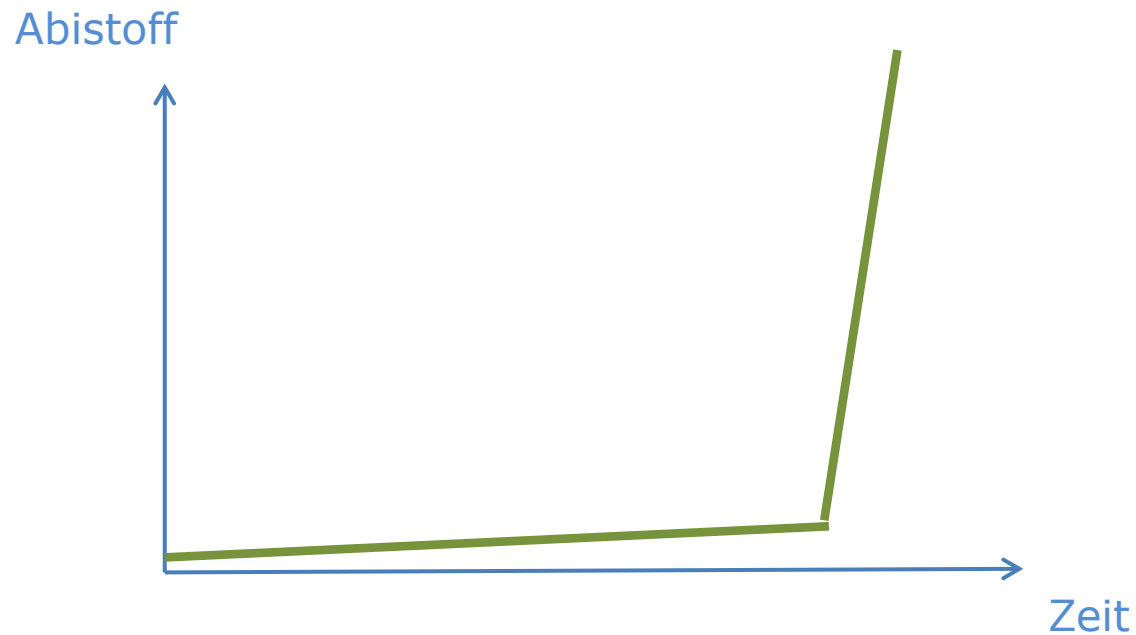
Überspannung (durch Prüfungsängste oder Stress) reduziert deine Leistungsfähigkeit

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.

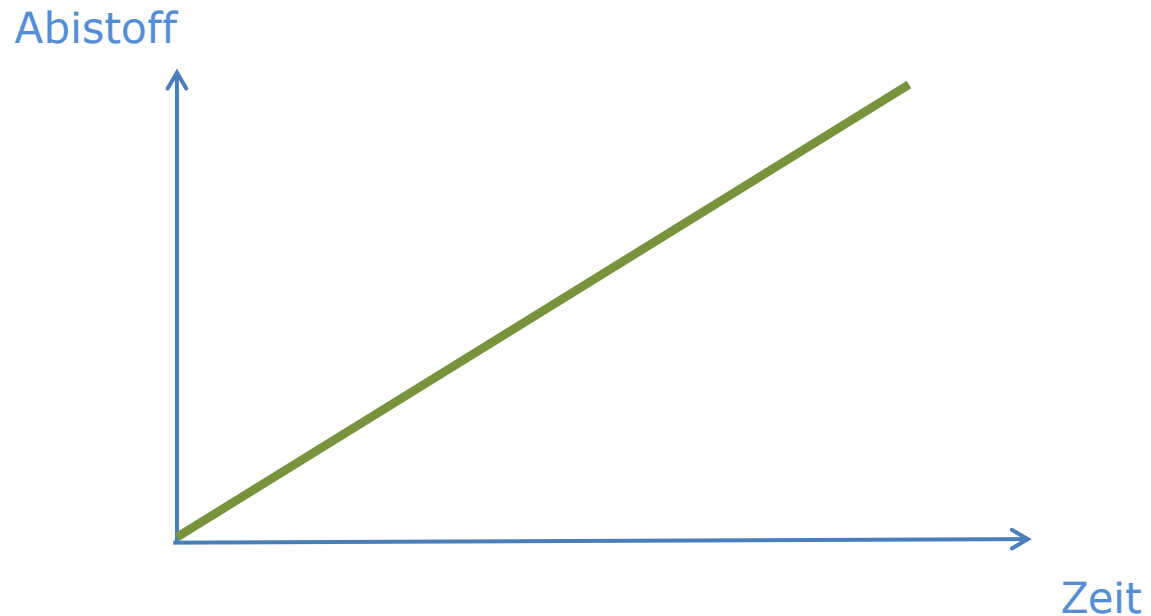
Der Abistoff muss ins Langzeitgedächtnis!

Dein Kurzzeitgedächtnis reicht für die zu lernenden Inhalte nicht aus. Bei zu wenig Spannung brauchst du also rechtzeitige Motivation.



Der Abistoff muss ins Langzeitgedächtnis!

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



Bei zuviel Spannung brauchst du 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.

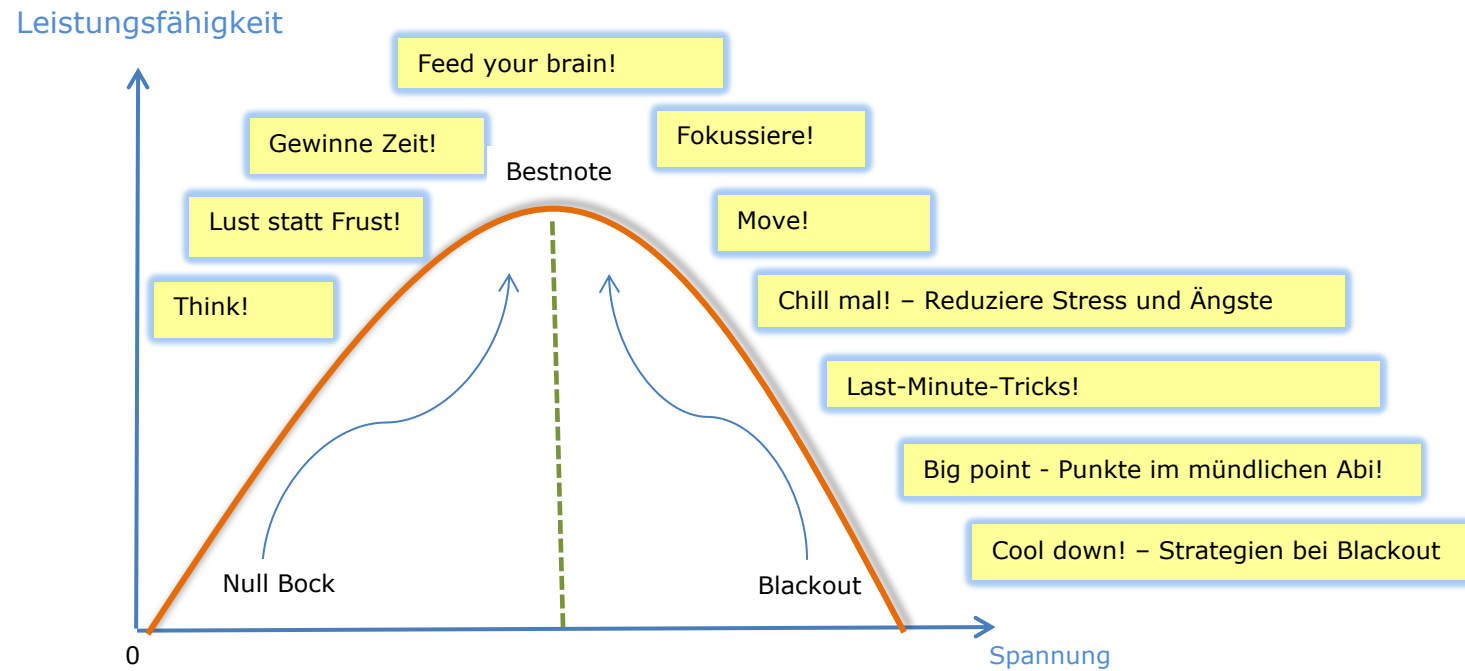
In den letzten Stunden vor deiner Abiturprüfung kannst du viele Fehler machen

- ▶ 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, 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 Kaffeintabletten.

Alle Kursinhalte im Überblick



ALLE KURSIHALTE

- ▶ **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**
- ▶ Du verlierst keine Zeit, sondern **gewinnst Zeit** in den Wochen vor deiner Prüfung durch mehr Motivation, ein effizienteres Zeitmanagement, weniger Angst und mehr Konzentration.
- ▶ Wir stehen dir bis zum Abitur für alle deine Fragen zur Verfügung.
- ▶ Du erhältst ein ausführliches Skript mit allen wesentlichen Kursinhalten.
- ▶ Der Kurs findet online via ZOOM statt, so dass du den Kurs bequem von Zuhause besuchen kannst. Von jedem Ort, wo du gerade bist. Du benötigst nur einen Wlan-Zugang.

Deine Zukunft beginnt jetzt

- ▶ Du profitierst ein Leben lang von den Kursinhalten in allen weiteren Prüfungs- und Stresssituationen.
- ▶ Deine Kosten für den GESAMTEN Kurs: 159 Euro
- ▶ **UNSER DEAL:** Bei regelmäßiger Teilnahme und Nichtbestehen der Abiturprüfung werden die Kurskosten auf Wunsch durch den Kursleiter zurückerstattet.

Anmeldung

- ▶ Das Anmeldeformular findest du auf unserer Downloadseite.
- ▶ Abfotografiert per Whatsapp
- ▶ Abfotografiert oder formlos per Mail:
info@stress-management-school.de
- ▶ Die Kurstermine finden i.d.R. wöchentlich statt. Alle Starttermine für das laufende Schuljahr findest du auf unserem Anmeldeformular.

Noch Fragen?

- ▶ telefonisch oder per Mail
- ▶ Alle Kontaktdaten findest du auf dem Anmeldeformular
- ▶ Ebenso das Feedback von Teilnehmern aus dem vergangenen Abijahrgang

Wir freuen uns auf dich!



