



## In den Flow kommen - Mentaltraining für Abiturienten



Wenn wir das Wort „Stress“ hören, löst dies innerlich bei uns bereits eine schwer abzubauenende Anspannung aus, die wir v.a. aus Prüfungssituationen kennen.

Als Internationale Schule haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Schüler auf alle Herausforderungen im Leben vorzubereiten. Mentales Training beinhaltet Coping-Strategien, die es ermöglichen, Stressmomente von Anfang an so gering wie möglich zu halten, bestenfalls gar nicht erst aufkommen zu lassen.

„In den Flow kommen“ nennt es Kursleiter Hans-Joerg Gierke, bei der Deutschen Mentaltrainer Akademie ausgebildeter Mentaltrainer und Vater einer Schülerin.

An zwei Tagen hat er Mitte Oktober unserem Jahrgang 13 Tipps und Tricks mitgegeben, wie die persönliche Bestleistung auf dem Weg zum Abitur erreicht werden kann. Konzentrationsübungen sowie die Frage der Herangehensweise verdeutlichten den angehenden Absolventen, dass das beste Erlebnis zum besten Ergebnis führt.

