

Abiturcoaching am Abendgymnasium

Gewonnen wird im Kopf – verloren aber auch!

In wenigen Wochen ist es wieder so weit. In ganz NRW zittern tausende von Abiturienten den zentralen Prüfungen entgegen. Abiturprüfungen sind Stresssituationen. Bei vielen Prüflingen lösen sie Ängste und körperliche Beschwerden aus. Und bei manchem gewinnt das Gefühl Raum: „Ich schaffe das nicht!“ Sein Potenzial in der Prüfung abzurufen erscheint dann kaum noch möglich.

Hier setzt das Heidelberger Kompetenztraining an, in dessen persönlichkeitsstärkende Techniken Julia Noack die Abiturientinnen und Abiturienten des Abendgymnasiums in Rheine am Montag einführte. Frau Noack hat selber vor zwei Jahren am Abendgymnasium Rheine ihre Abschlussprüfungen abgelegt, weiß „also noch gut, wie sich Abitur anfühlt“. Aktuell studiert sie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg *Gesundheitsförderung und Projektmanagement* und erlernt im Rahmen ihres Studiums das hier entwickelte Heidelberger Kompetenztraining (HKT).



Beim HKT wird man über die Schritte

- „Ziel formulieren“
- „Sich konzentrieren“
- „Seine Stärken herausarbeiten“
- „Sich auf seine Stärken konzentrieren“

in die Lage versetzt, sein Leistungsvermögen auch unter verstärktem Druck (in Prüfungen, Wettkämpfen usw.) umfassend auszuschöpfen. Das gleichzeitig vermittelte *Aufmerksamkeitsmanagement* ermöglicht es, sich gegen ablenkende Einflüsse wie Pausenlärm oder Straßengeräusche, abzuschotten und seine Aufmerksamkeit voll auf die Prüfungsaufgabe zu konzentrieren.

Julia Noack vermittelte die Techniken des HKT nach kurzem einleitenden Vortrag vor allem in Form praktischer Übungen. Und dies mit erstaunlichem Erfolg. So hoben nach entsprechenden Konzentrationsübungen vier Abiturienten eine Mitstudierende auf acht Fingern von einem Stuhl auf einen anderen und empfanden diese dabei „leicht wie eine Feder“. Beim Gang über den Schwebelbalken durch ein Spalier von lobenden oder von sie beschimpfenden Mitstudierenden spürten die Abiturienten deutlich, wie wichtig positive Verstärkung, aber auch das Abschotten gegenüber negativen äußeren Einflüssen für das Meistern einer kniffligen Situation sind.



Dank Konzentration trägt sich auch Schweres leicht wie eine Feder - hier tragen Annette Grotke, Thomas Tebbe, Anastasia Ritter und Christin Hauptmann ihre Mitstudierende Barbara Telker auf nur acht Fingern von Stuhl zu Stuhl



Eine Übung zum Abschotten gegenüber störenden Außen- einflüssen - Abiturientin Annette Grotke läuft, begleitet von Coach Julia Noack, durch das Spalier der Mitstudierenden über den Schwebelbalken



Alena Rotermel bei einer der Konzentrationsübungen des Abiturcoaching-Seminars

Zum Schluss ihres gut dreistündigen, professionell, doch mit Humor und Herz durchgeführten Coaching Seminars ging Julia Noack konkret auf die bevorstehende Abiturprüfung ein. Praktische Tipps zum optimalen Verhalten in verschiedenen brenzligen Situationen wurden erarbeitet, etwa für den Fall, dass man in der Prüfung vor einem unerwarteten Problem steht.

Im Fazit waren sich alle Teilnehmer einig: Das Seminar war ein hilfreicher Baustein in ihrer Abiturvorbereitung, ein Baustein den man anderen Abiturienten nur weiterempfehlen kann.