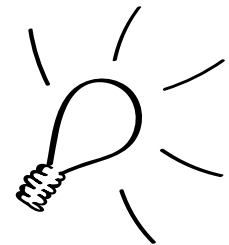




SCHLUSS MIT PRÜFUNGSANGST UND SCHULSTRESS

„wingwave“-Coaching



Die Anforderungen an die Schüler werden immer größer, die eigenen Erwartungen oder die der Bezugspersonen häufig auch. Häufen sich schlechte Noten oder ist sogar die Versetzung in die nächste Klasse oder der Schulabschluss gefährdet, wird eine Abwärtsspirale in Gang gesetzt. Das Kind entwickelt regelrecht Angst vor Schulaufgaben oder Prüfungen, denn eine erneute schlechte Note bestätigt das Gefühl von Versagen oder „Nicht-gut-ge-nug“ zu sein.

Obwohl die Vokabeln sitzen, das Referat zu Hause perfekt aufgesagt wurde oder die Matheaufgaben verstanden, kommt es bei immer mehr Schülern in den als stressig empfundenen Leistungstests zu völligen Blackouts. Der Schüler kommt schlichtweg an das Gelernte nicht mehr ran. Er oder sie stammelt vor der Klasse, die Vokabeln wollen einfach nicht einfallen oder der Lösungsweg für das Mathethema ist plötzlich in den Hirnwindungen verschwunden. Warum passiert das? Und warum so häufig? Erklärbar ist das über die Funktionsweise des Gehirns. Alle Er-

fahrungen werden dort gespeichert und in sogenannten Gefahrensituationen regieren alle Menschen noch wie die Vorfahren: mit Flucht, Angriff oder Erstarrung. Das ist auch gut so, denn in einer realen Gefahrensituation braucht man keine Algorithmen oder logisches Denken. Es geht schlicht ums Überleben. Ungünstig nur, wenn das in Prüfungssituationen passiert!

Mit jedem Negativerlebnis wird ein Areal im Gehirn stimuliert, das den Prüfling in ähnlicher Situation wieder in den „Achtung-Gefahr“-Modus bringt. Er oder sie möchte am liebsten aus der unangenehmen Situation flüchten. Der Körper schüttet Hormone aus, die für einen Kampf sicher gut wären, nicht aber für logisches Denken oder ein souveränes Referat. Abhilfe schafft eine spezielle Coachingmethode mit dem Namen „wingwave“. Ute Stanggassinger ist „wingwave“-Coach in Prien und Bad Aibling. Ihr Spezialgebiet sind Schüler und Sportler mit Leistungs- und Prüfungsstress.

Fortsetzung nächste Seite



Beim Ringfingertest stellt Ute Stanggassinger punktgenuu den Stresszeitpunkt und die dahinterliegende Emotion fest.

Zeugnissorgen?

SCHÜLERKREIS HANUSCH LÄSST NIEMANDEN SITZEN



Mit der Unterstützung durch den Schülerkreis Hanusch macht das Lernen wieder Spaß.

Während die Zwischenzeugnisse vielen Eltern und Schülern gute Laune und Bestätigung bringen, bereiten sie anderen Familien Kummer und einen gestörten Familienfrieden. „Reagieren Sie besonnen, wenn Ihr Kind mit einem schlechten Zeugnis nach Hause kommt. Reden Sie in Ruhe über die Ursachen und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Ein schlechtes Zwischenzeugnis ist nämlich noch kein Beinbruch - immerhin haben die Schüler noch ein weiteres Halbjahr Zeit, ihre Noten zu verbessern. Nutzen Sie dieses Halbjahr!“, empfiehlt der Schülerkreis Hanusch - „Der Schulbegleiter“. Sofortige Nachhilfe in dem entsprechenden Fach ist ein erstes probates Mittel. Möglich ist aber auch der jederzeitige Wechsel in ein anderes „Problemfach“, zum Beispiel bei bevorstehender Ex oder Schulaufgabe - für das neunköpfige Lehrerteam kein Problem! „Wir lassen keinen sitzen! Nehmen Sie uns beim Wort!“, fordert der Schülerkreis Hanusch auf. Zu finden ist er in der Geigelsteinstraße, Ecke Bernauer Straße (neben Müller-Markt) in Prien am Chiemsee. Mehr Informationen unter Telefon 080 51/6 47 48 oder unter www.schuelerkreis.bayern.



Nachhilfe.

www.schuelerkreis.bayern



Staatlich genehmigte
Montessori-FOS
Agrar | Umwelt | Ernährung

MOS-Eggenfelden lehrt für die Zukunft

„Einzelheiten lehren bedeutet Verwirrung stiften. Die Beziehung zwischen den Dingen herstellen, bedeutet Erkenntnisse vermitteln. Interdisziplinäres Denken in den Naturwissenschaften ist unverzichtbar für das Fortbestehen der Erde.“

Diese Erkenntnis von Maria Montessori im Unterricht umzusetzen, ist unsere tägliche Arbeit. Wir sind auch überzeugt, dass dies das Lernen erleichtert.

In kleinen Klassen bieten wir jungen Leuten, die sich für Naturwissenschaften interessieren, die Möglichkeit, sich Fachwissen zu erwerben, um eines Tages vielleicht im Bereich Natur und Umwelt mitwirken zu können. Schauen Sie zu uns herein.

Erfahren, verstehen, wissen Freude an Naturwissenschaften

- Dem Leben auf der Spur -

Tag der offenen Tür 17. März 14 - 17 Uhr

www.mos-eggenfelden.de
Karl-Rolle-Str. 43, Eingang Facharztzentrum
Informationen: Tel 08721-78 19 351



IM INTERVIEW ERKLÄRT FRAU STANGGASSINGER, WAS „WINGWAVE“ KANN.

FRAU STANGGASSINGER, WAS BEDEUTET „WINGWAVE“?

Der Wortbestandteil wing erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann, was gleichzeitig bedeutet, dass der wing für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Das wave stellt eine Assoziation zum englischen Begriff brainwave her, was sinngemäß tolle Idee oder Gedankenblitz heißt. Und genau diese brainwaves werden durch „wing-wave“-Coaching gezielt hervorgerufen.

WAS LEISTET „WINGWAVE“-COACHING?

Unser Gehirn speichert alle Erlebnisse – ob positiv oder negativ – und verarbeitet während der Nacht, in den sogenannten REM-Phasen – vor allem die Emotionen hinter den Erlebnissen. Dabei gehen die Augen sehr schnell hin und her, was man bei kleinen Kindern gut beobachten kann. Das Gehirn sortiert die Erlebnisse sozusagen in die richtigen Schubladen. Das funktioniert meist auch ganz gut. Deshalb gibt es auch den Satz: „Schlaf mal eine Nacht darüber, und morgen sieht die Welt schon viel besser aus“. Das stimmt in vielen Fällen, die Emotionen sind am nächsten Tag schwächer. Die Emotion wurde in der Nacht verarbeitet. Das heißt nicht, dass das Erlebnis nicht

mehr negativ bewertet wird, aber die emotionale Ladung dahinter ist schwächer geworden oder gar ganz verschwunden. Leider funktioniert das nicht immer so perfekt und in manchen Situationen, die sehr ähnlich gelagert sind wie das schon mal Erlebte, reagiert unser System mit Stress und blockiert.



Ute Stanggassinger hilft SchülerInnen bei Leistungs- und Prüfungsstress.

Im „wingwave“-Coaching werden diese stressauslösenden Momente gesucht und praktisch neu verarbeitet, in dem ich als Coach diese REM-Phasen neu erzeuge und alten Stress verarbeite. „Wingwave“ steht auch für punktgenaues Coaching. Dazu nutze ich einen sogenannten Myostatik- oder auch Ringfingerstest, der sowohl

den Zeitpunkt des Stresses als auch die dahinterliegende Emotion zeigt. Dieser Test ist gerade für meine neuen Kunden, die das erste Mal bei mir sind, ein tolles Erlebnis, denn in einem Stressmoment, den ich mit Fragen erzeuge, kann die Kraft, die normalerweise zwischen Daumen und Zeigefinger vorhanden ist, nicht gehalten werden.

SIE ERZEUGEN DIE REM-PHASEN - UND DANN?

In Verbindung mit dem eben erläuterten Test und den häufig dahinterliegenden Glaubenssätzen wie „Ich schaffe das nicht“ oder „Ich bin nicht gut genug“ werden in einzelnen Etappen die stressauslösenden Momente gefunden und neu verarbeitet, mit dem Ziel, dass dieser Stress dann in neuen Prüfungssituationen nicht mehr auftritt. Durch den Stresstest, der das ganze Coaching begleitet, erfährt der Klient eine sofortige Besserung der Stresssymptomatik.

WIE VIELE COACHING-STUNDEN BENÖTIGT EIN SCHÜLER, DER ZUM BEISPIEL STRESS ODER ANGST VOR PRÜFUNGEN HAT?

Im Regelfall zwischen drei und fünf Stunden, je nachdem mit welchen Themen er sonst noch ins Coaching kommt. Häufig geht es auch um den Aufbau von mehr Selbstver-

trauen, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit oder auch um eine bessere Lernorganisation.

WIE FINDEN INTERESSIERTE ELTERN ODER KINDER SIE?

Die meisten kommen über Mundpropaganda zu mir, einige auch über meine Homepage oder durch die Kooperation mit dem Schülerkreis Prien, mit dem ich eng zusammenarbeite.

WELCHEN TIPP KÖNNEN SIE ELTERN ODER KINDERN GEBEN?

Ganz wichtig finde ich, dass Kinder niemals über ihre Noten ein negatives Bild von sich als Mensch vermittelt bekommen. Ich erlebe viel zu häufig, dass diese Kinder ein so geringes Selbstwertgefühl haben und sich im wahrsten Sinn selbst nicht leiden können. Wichtig finde ich, jedes Kind zu stärken und die positiven Eigenschaften wertzuschätzen. Dann gibt es auch hilfreiche Möglichkeiten, gehirngerecht zu lernen, sodass der Stoff im Gehirn gespeichert werden kann. So kann man zum Beispiel beim Lernen mehr auf die Qualität und entsprechenden Pausen achten, als auf Quantität.

RECHTZEITIG NACHHILFE NEHMEN UND...

Versetzung sichern

In den nächsten Tagen gibt es Zwischenzeugnisse. Bei Problemen ist es wichtig, frühzeitig so viel Lernstoff wie möglich aufzuholen, damit die Defizite nicht zu groß werden. Denn mit den aktuellen Noten sind bereits jetzt die ersten Weichen für die Versetzung im Sommer gestellt. Für zahlreiche Schüler steht in wenigen Monaten ein Schulabschluss bevor. Damit die Prüfungen keine unüberwindbaren Hindernisse werden, bereitet die Schülerhilfe Schüler intensiv auf Abitur, Realschulabschluss, mittleren Schulabschluss und qualifizierenden Hauptschulabschluss vor. Aber auch Schüler der Grundschule, die im Herbst an eine weiterführende Schule wechseln wollen, können in der Schülerhilfe den aktuellen Schulstoff vertiefen und werden bei Bedarf auf die Teilnahme am Probeunterricht vorbereitet. Die Schülerinnen und Schüler werden in kleinen Lerngruppen von erfahrenen Nachhilfelehrern individuell gefördert. Zur Abrundung erfolgt ein kontinuierlicher Informationsaustausch mit Eltern und Schule.

Fünf Stufen zum Erfolg

Der individuell auf die Schüler zugeschnittene Nachhilfeunterricht der Schülerhilfe hilft den Schülern bei der Verbesserung ihrer schulischen Leistungen, steigert die Motivation und trägt damit

dazu bei, dass Spaß am Lernen und schulischer Erfolg zurückkehren. Dabei umfasst das Konzept der Schülerhilfe nicht nur den Nachhilfeunterricht allein, sondern versteht sich als ganzheitlicher Lernprozess, bestehend aus Einstiegsanalyse, Planung, dem eigentlichen Nachhilfeunterricht mit den Schwerpunkten Erklären, Üben, Wiederholen, Vertiefen und Anwenden, der Lernfortschrittserhebung sowie der abschließenden Auswertung. Die aktuelle Umfrage eines unabhängigen Forschungsinstitutes belegt, dass 95 Prozent der Eltern mit der Schülerhilfe zufrieden sind. Hauptgrund für diese Zufriedenheit sind die Lernerfolge, die Schülerinnen und Schüler

Treten Probleme in der Schule auf, sollten rechtzeitig Chancen genutzt werden: Mit dem auf die Schüler zugeschnittenen Nachhilfeunterricht der Schülerhilfe Rosenheim oder Traunstein finden Schüler und Schülerinnen zurück zur Freude am Lernen und zum Schulerfolg.



WO:

Schülerhilfe Rosenheim
Heilig-Geist-Str. 24
83022 Rosenheim
Telefon 08031/9081657

Schülerhilfe Traunstein
Maximilianstr. 24-26
83278 Traunstein
Telefon 0861/9095090

erzielen. Weitere Gründe für die Zufriedenheit sind die Nachhilfelehrer, der Unterricht selbst sowie das gute Preis-Leistungs-Verhältnis.

Eine wissenschaftliche Studie der Universität Bayreuth bestätigt: Die in der Schülerhilfe durchgeführte Gruppennachhilfe führt zu einer nachgewiesenen Notenverbesserung, nachhaltiger Steigerung der Lernmotivation und einer Stärkung der sozialen Kompetenz. Darüber hinaus verfügt sie über ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Schülerhilfe bietet nach telefonischer Terminvereinbarung eine unverbindliche Beratung sowie die Möglichkeit von kostenlosen Probestunden.

Schülerhilfe!
Das Original. Seit 1974.



Bessere Noten !

- Individuelle Förderung
- Kleine Lerngruppen
- Qualifizierte Lehrkräfte
- Alle Fächer und Schulen
- Grundschulkurse
- Vorbereitung für Übertritt und alle Abschlussprüfungen



Schülerhilfe Rosenheim
Tel.: 08031 9081657
Schülerhilfe Traunstein
Tel.: 0861 9095090

Fit zur Prüfung



Coaching für Schüler/Auszubildende Studenten

Ute Stanggassinger

Prien und Bad Aibling
0170 - 308 77 33
info@mentalhouse.de
www.mentalhouse.de