

**Thema:**

**Abi-Retter-Strategien: Mentales Training für das Deutsch-Abitur 2011 in Baden-Württemberg**  
**Schwerpunkte: Pflichtlektüre + Texterörterung / -analyse**

**TMD: 44768****Kurzvorstellung des Materials:**

- Zu Abi-Retter-Strategien gehört auch, sich dank mentalem Training optimal vorzubereiten.
- Das mentale Training kommt aus der Lernpsychologie und ist bei Leistungssportlern nicht mehr wegzudenken. Das Deutsch-Abitur ist auch ein Wettkampf, bei dem jeder Teilnehmer alles geben und entsprechend vorbereitet sein muss.
- Zwei zentrale Aufsatzarten des Deutsch-Abiturs werden trainiert, und zwar im Dauerlauf. Der Dauerlauf nimmt die Angst, entspannt und macht den Schüler offen für Lerninhalte. Das Ziel ist Pflichtlektüre und Texterörterung / -analyse zu wiederholen und den Ablauf der Abiturarbeit zu verinnerlichen, um diesen auch unter Stress abspulen zu können.
- Ausführlich werden auch die Minuten kurz vor Beginn des Abiturs trainiert, da hier die Panik am größten ist. In diesen Minuten von Angst, Stress und Blackout wird sich die „Feuerwehr-Methode“ bewähren: jeder Griff sitzt, jeder kennt den Ablauf, jeder ist sofort auf höchstem Leistungslevel.
- Reaktion bei meinen Schülern: zunächst Befremden, dann Zustimmung und die Bitte, es allen zu mailen.

**Übersicht über die Teile**

- Zwei zentrale Teile: Training mehrere Tage vor dem Schriftlichen und Verhalten am Tag der Prüfung
- Verinnerlichungsstrategien werden an zwei zentralen Aufsatzformen gezeigt.
- Klare Tipps für die Minuten vor dem Schriftlichen.

**Information zum Dokument**

- Ca. 12 Seiten, Größe ca. 136 Kbyte

**SCHOOL-SCOUT –  
 schnelle Hilfe  
 per E-Mail**

SCHOOL-SCOUT ♦ Der persönliche Schulservice  
 Internet: <http://www.School-Scout.de>  
 E-Mail: [info@School-Scout.de](mailto:info@School-Scout.de)