

AG Konzentration und Selbstvertrauen

Die nächste Klassenarbeit, eine LK, die BLF oder das Abitur kommen bestimmt, genauso ein wichtiges Spiel im Verein oder ein Musikvortrag, oder, oder, oder. Es gibt viele Situationen, in denen Du auf die eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse unbedingt zurückgreifen musst. Häufig steht man sich in solchen Situationen mit seiner Aufregung, Versagensängsten oder damit im Wege, dass man sich einfach nicht konzentrieren kann. In unserer AG kannst Du trainieren, wie man optimal mit solchen Situationen umgehen kann, um zuverlässig das Beste aus sich herauszuholen. Dabei hilft uns das „Heidelberger Kompetenztraining“ (HKT).

Euer Dr. Klau