

# LEICHTER & RICHTIG Lernen



TRAINING  
FÜR KINDER &  
JUGENDLICHE



Birgit →  
**SCHNEIDER**  
[www.birgit-schneider.at](http://www.birgit-schneider.at)



## Lampenfieber & Prüfungsangst

Vor Schularbeiten sind Aufregung und Nervosität groß. Beim Test oder bei der Prüfung ist das ganze Wissen einfach weg, das Herz klopft und ein schlechtes Gefühl kommt auf.

### Lampenfieber lässt dich nicht denken?

Angst kommt oft in Situationen, in denen du sie nicht brauchen kannst. Es entsteht ein Blackout, sodass der Zugang zu Gelerntem blockiert ist. **Spreng' die Blockade und nutze diese Energie zur Leistungssteigerung!**

### PRÜFUNGSMUT STATT PRÜFUNGSANGST

In einem individuellen Coaching lernst du Techniken, um in der Prüfungssituation voll konzentriert zu sein und Gelerntes schnell abzurufen.



#### Angst verstehen

Angst ist eine normale Reaktion. Diese zu verstehen, löst die Blockade im Kopf.

#### Mentale Vorbereitung

Individuelle Übungen bereiten dich auf die Prüfung vor und bringen dein Gehirn in einen Powerzustand.

#### Prüfungsmut

Die Power und dein gestärktes Selbstvertrauen führen zu Mut und tollen Ergebnissen.

Vereinbare jetzt einen Termin und das Lernen wird einfacher.

verstehen . verändern . verbessern .



## Konzentrations-Training

Hausübungen dauern ewig, es wird getrödelt, das Lernen für Test und Schularbeiten ist extrem mühsam. Eltern und Schüler sind frustriert und oft gibt es dadurch Streit zuhause.

### Es fehlt einfach die richtige Konzentration?

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe zu richten und diese ohne Ablenkung durchzuführen.

**Konzentriert zu bleiben lässt sich erlernen und stärken!**

### KONZENTRATION STATT DEMOTIVATION

Im Kurs wird die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Die Ausdauer und Motivation werden verbessert.

In einem Einzelcoaching werden zusätzlich Lerntechniken gezeigt.



+



→



### Richtiges Lernen

Lernstoff gehirngerecht strukturieren und Motivation erzeugen.

### Gezielte Pausen

Die eigene Konzentrationsspanne kennen und Pausen richtig nutzen.

### Konzentrations-Training

Mit Bewegungs- und Gedächtnisübungen die Konzentration steigern.

# LEICHTER & RICHTIG Lernen

## Birgit Schneider, das bin ich!

Als ursprüngliche Medizintechnikerin und Abteilungsleiterin für 18 Mitarbeiter:innen in der Medizininformatik, habe ich mich die letzten 25 Jahre intensiv mit dem Lernen, der Konzentration und Motivation beschäftigt.

Vor allem als ich selbst Mama geworden bin und das Thema Schule aus einem ganz anderen Blickwinkel wahrgenommen habe.

Seitdem ist es meine große Leidenschaft Kinder, Jugendliche und Eltern zu

unterstützen, sodass sie durch gehirngerechtes Lernen ihr Potenzial optimal entfalten können.

Die heutige Zeit wird immer komplexer und schnelllebig, deshalb ist es wichtig unseren Kindern Lösungskompetenzen und Strategien mit auf den Weg zu geben, die sie für die Zukunft stärken.

**Richtig lernen macht Spaß und macht uns unabhängig.**



**Birgit Schneider e. U.** | Stadlauer Straße 39/ OG2 /4a, 1220 Wien | 0660 822 70 04  
office@birgit-schneider.at | www.birgit-schneider.at |  /konzentrations\_trainerin



KONZENTRATIONS\_TRAINERIN