

„Pimp your Prüfung“ mit Dr. Timo Nolle in der Willy-Brandt-Schule

Wie komme ich mit Drive durch den Prüfungsstress?

Das zeigte Prüfungscoach Dr. Timo Nolle den interessierten Schülerinnen und Schülern der WBS nach den Herbstferien. Der Vortrag richtete sich gezielt an diejenigen, die in Prüfungssituationen oft nervös sind und so ihr eigentliches Potential nicht in ein entsprechend gutes Prüfungsergebnis umsetzen können. Dieses „Drama“ ist das Arbeitsfeld von Dr. Timo Nolle, systemischer Therapeut und Erziehungswissenschaftler: „Es gibt Leute, die in der Schule total gut sind und dann das Abi einfach total in den Sand setzen und das entspricht dann in keinster Weise deren kognitiver Leistungsfähigkeit.“ Hier wünscht sich Dr. Nolle, dass Lehrerinnen und Lehrer mehr Unterstützung bieten können. Das vorhandene hohe Potential von jungen Menschen entdecken und fördern, das ist auch das Ziel des Gütesiegels für Schulen, die hochbegabte Schülerinnen und Schüler besonders fördern wie die WBS. In diesem Rahmen wurde der Vortrag vom Hessischen Kultusministerium unterstützt.

Circa 60 anwesende Schülerinnen und Schüler, die sich auf Fachabitur, mittlere Reife oder den Abschluss ihrer Ausbildung vorbereiten, folgten der Einladung. Ihnen zeigte Dr. Nolle, wie man mit guter Lernstrategie und mentaler Vorbereitung Nervosität und Blackouts vermeidet, auch in Klassenarbeiten und bei Referaten. Besonders beliebt bei den Schülern sind das „Intervall-Lernen“ und eine mentale Lernstrategie zum besseren Erfassen und Merken der inhaltlichen Zusammenhänge, die noch während des Vortrags und in den Tagen danach ausprobiert wurde. So kann das Lernrepertoire vom reinen Auswendiglernen („USB-Stick-Lernen“) hin zum verständnisbringenden Lernen erweitert werden und die nächste Prüfung kann kommen!

Text: Sonja Gruber, Willy-Brandt-Schule,

Foto mit freundlicher Genehmigung von Dr. Timo Nolle.