



bereitung beginnt schon in den letzten Schultagen. „Es muss klar sein, was zu lernen ist“, sagt Zollneritsch. Dementsprechend sei ein Maximum an Information über das Stoffgebiet und wesentliche Inhalte der Nachprüfung beim Lehrer einzuholen. Auch zu wissen, wie die Prüfung selbst ablaufe, verringere später den Stressfaktor für den Prüfling.

**Und dann?** Abschalten! Ferien genießen! Chillen! Motivation tanken! „Der Juli sollte grundsätzlich der Erholung dienen“, sagt Zollneritsch. Ab August gelte aber der Grundsatz: „Je früher mit einem Lernprogramm begonnen wird, desto besser.“ Der Psychologe rät beispielsweise zu Lerneinheiten am Vormittag und Freizeit am Nachmittag.

Der Stoff sollte dafür portioniert und strukturiert werden, damit in den verbleibenden rund fünf Wochen möglichst viel im Langzeitgedächtnis gespeichert wird. So können Blackouts bei der Prüfung vermieden und Stressresistenz aufgebaut werden. Tun sich beim Erarbeiten des Stoffs Verständ-

nislücken auf, müssen diese möglichst früh geschlossen werden. „Man muss sich rechtzeitig fragen, wer einem diesbezüglich helfen kann“, sagt Zollneritsch.

Antworten liefern können neben Schulfreunden auch Nachhilfelehrer. Das Angebot an Kursen, Camps und Instituten ist mittlerweile umfangreich. Grundsätzlich sei es wichtig, ein auf die individuellen Stärken des Kindes abgestimmtes Programm zu wählen. Ist es zielführender, in der Gruppe

oder alleine zu lernen? – Im Internet gibt es einschlägige Lerntypentests als Orientierungshilfe, auch in den schulpsychologischen Beratungsstellen der Landesschulräte kann man sich kostenlose Tipps holen.



„Es braucht einen klaren Plan“: Schulpsychologe Zollneritsch

**Und die Eltern?** „Es geht um ein beharrliches Begleiten“, rät Zollneritsch: „Der

Prüfungserfolg ist größer, wenn sich die Schüler mental gut unterstützt fühlen.“ Es gehe darum, „Schwierigkeiten besprechbar zu halten“. So werden das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen des Kindes gestärkt.

## BEZIEHUNGSCOACH

# Einzel- oder Paartherapie?

**DER FALL.** Seit drei Jahren beansprucht meine Frau eine Einzeltherapie und möchte, dass ich auch eine mache. Allerdings sehe ich unsere Hauptthemen in der Beziehung und denke an eine Paartherapie. Welche ist nun sinnvoller?

(Christian F.)



Sabine und Roland Bösel  
Beziehungsberater

## Lieber Christian!

Im Rahmen unseres Berufs und auch als privates Ehepaar haben wir Einzel- und Paartherapie am eigenen Leib kennengelernt. Aus dieser Zeit wissen wir: Wenn es um Beziehungsthemen geht, ist es viel effizienter, sich als Paar begleiten zu lassen. In der Einzeltherapie ist es nämlich recht einfach, über den Partner zu klagen.

In der Paartherapie hingegen spricht man die schwierigen Themen in Anwesenheit des Partners aus und findet gemeinsam einen Weg, um ein Problem zu lösen. Der Therapeut sorgt für den nötigen Rahmen. Es ist vielleicht nicht immer angenehm, vor dem anderen Kritisches auszusprechen. Doch man kommt schneller auf den Punkt und man tut sich im Alltag leichter, Neues auszuprobieren, wenn der andere von Anfang an involviert ist.

Eine Paartherapie zu machen, dafür gibt es viele Gründe. Ob Krisen oder wiederkehrende Irritationen, sie alle haben den Vorteil, dass wir durch sie viel lernen können. Wenn Ihre Frau dazu bereit ist, finden wir Ihre Idee gut, eine Paartherapie zu machen. Wir würden Ihnen empfehlen, zuerst einen Imago-Paarworkshop zu besuchen. Das ist noch keine tief gehende Therapie, sondern hat zum Ziel, die Grundelemente einer bewussten Beziehung zu lernen. Danach ist es leichter, in einer Paartherapie Entwicklungsschritte zu setzen.

**Sabine und Roland Bösel** beraten gemeinsam seit Jahrzehnten Paare. Bücher der beiden: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“. [www.boesels.at](http://www.boesels.at)