mehr Leichtigkeit beim Lernen
Alexandra Wolf

«Prüfungen, Notenstress und Leistungsdruck: Raus aus der Perfektionismusfalle!»

Immer mehr Kinder und Jugendliche stehen unter Druck: Sie haben hohe Ansprüche an sich selbst, werfen bei Fehlern oder Hürden während des Lernens frustriert das Handtuch und lassen sich vor Prüfungen schnell verunsichern: «Ich kann das sowieso nicht!», «Die anderen sind alle viel besser und schneller als ich!», «Was ist, wenn ich eine schlechte Note bekomme?».

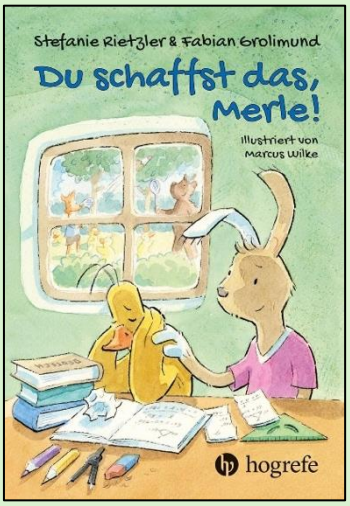
Schon kleine Misserfolge und Fehler belasten sie lange, über gute Noten oder sportliche Erfolge können sie sich hingegen kaum freuen. Selbst gute Noten, Lob und Zuspruch scheinen ihnen kein Selbstvertrauen zu schenken.

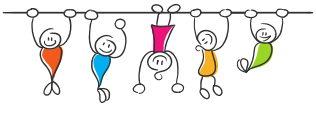
Im einem 90-minütigen, spannenden und praxisbezogenen Vortrag erhalten Sie Antworten auf die folgenden Fragen:

- ✓ **Wie entsteht Perfektionismus?**
- ✓ **Wie können Kinder / Jugendliche lernen, mit Fehlern und Misserfolgen umzugehen?**
- ✓ **Wie stärken Eltern und Lehrpersonen die Selbstwirksamkeit der Kinder / Jugendlichen?**
- ✓ **Was hilft bei Leistungsstress und Prüfungsängsten?**

Der Vortrag wird vom Lerncoach & Bildungsreferentin Alexandra Wolf geleitet und findet am **17. November 2026** um **19.00 Uhr** als Onlinevortrag statt.

Das Buch zum Vortrag:





www.alexandrawolf.ch