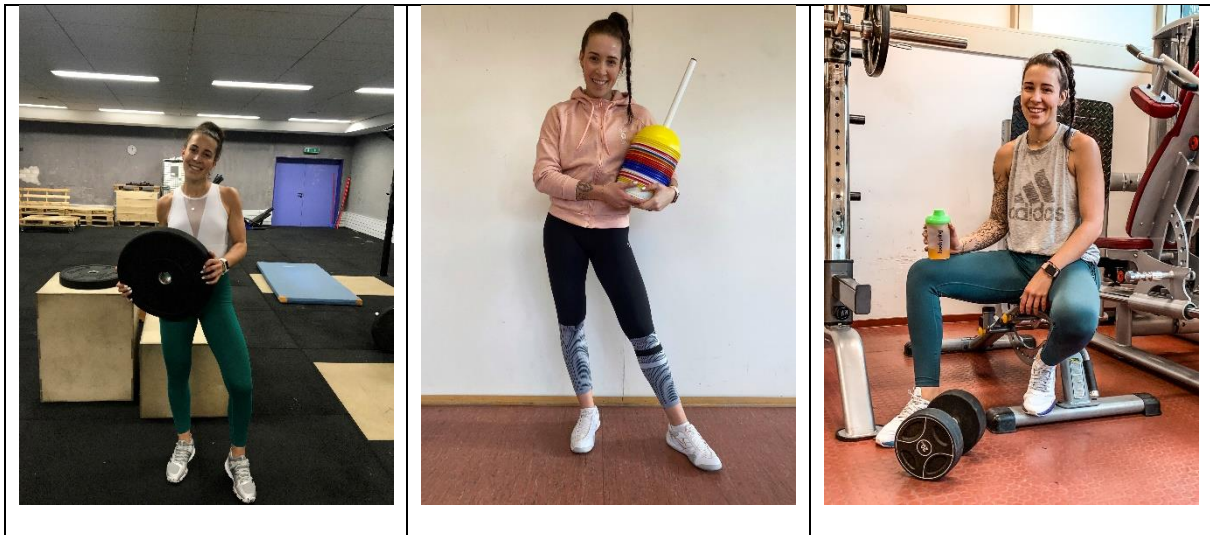


# Mentales Deutsch-Abi-Training: 3. Mentales Einüben – die letzten Tage vor dem Deutsch-Abi



Liebe Schülerinnen und Schüler,

erinnert ihr euch, was die Weltfechterin Anne zum mentalen Training in ihrem Artikel schrieb: „... Man lernt nur durch Wiederholung und Übung. Genauso verhält es sich auch im mentalen Training. Die Strategien, die man mit dem Sportpsychologen bespricht und erarbeitet, müssen zu Beginn so häufig wie möglich im Training unter ‚einfachen Bedingungen‘ geübt werden. Man muss die Strategien quasi abrufen können, ohne darüber lange nachzudenken. Nur so wird man diese im Wettkampf unter Druckbedingungen anwenden können. Also auch hier gilt: Übung macht den Meister!“



Fotos: FIE/Augusto Bizzi

Ihr fechtet nicht bei irgendeiner Weltmeisterschaft oder gar wie Anne Ende Juli/Anfang August 2024 bei der Olympiade in Paris um Titel, ihr kämpft für euer Abitur, nach Möglichkeit für ein gutes Abitur, ein Kampf für die eigene Zukunft. Ich versuche euch konkret und gezielt auf das Deutsch-Abitur vorzubereiten, aber euren Beitrag müsst ihr schon leisten! Ihr müsst funktionieren, ohne nachzudenken, ohne abzuschweifen, ohne zu grübeln – einfach trotz aufkommender Abi-Panik nur funktionieren! Alles klar?!

## **Mentales Training zuhause Tage vor dem schriftlichen Deutsch-Abitur**

In den Tagen vor dem Deutsch-Abitur vor dem Schlafengehen nochmals den Aufbau der vorgewählten Aufsatzform durchgehen, vielleicht sich erneut den Inhalt der Werke vergegenwärtigen, aber alles im Schnelldurchgang.

Nächster Schritt: Sich in den letzten fünf bis sechs Tagen ganz intensiv die Deutsch-Abitur-Prüfung vorstellen, so konkret wie nur möglich. Die Übung beginnt: Die Augen schließen! Der Abi-Raum taucht vor mir auf, ich nehme mir die Zeit, immer tiefer in ihn einzutauchen, Teil von ihm zu werden, mein Herz beginnt immer heftiger zu schlagen, ich atme ruhig und tief weiter:

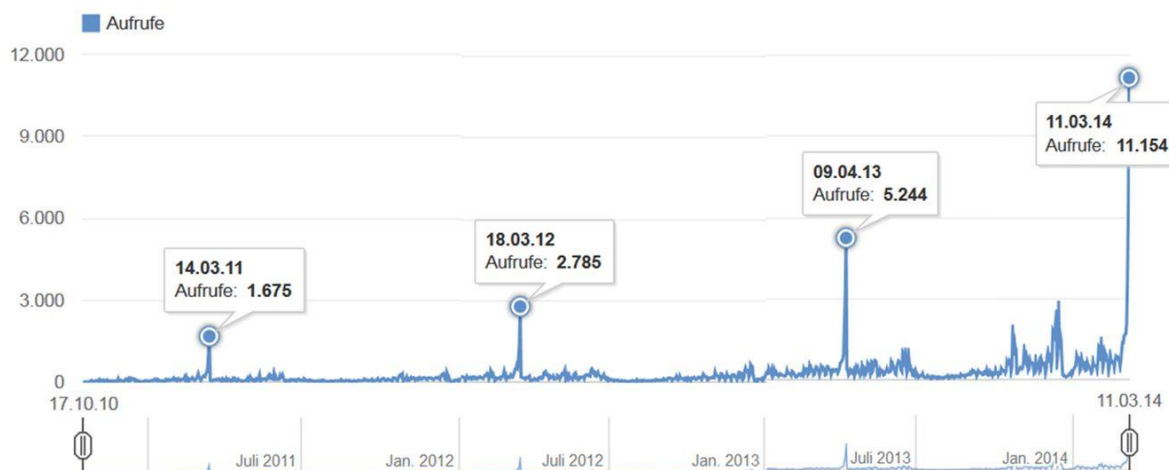
- Ich setze mich hin.
- Ich fülle die Kopfzeile von zehn weißen Reinschrift-Blättern aus und nummeriere sie schon durch.
- Ich lege mir alles parat: Füller, Ersatzpatronen, Stifte, Marker, Lineal.
- Ich bin voll konzentriert und durchdenke meine Aufsatzform.
- Es ist acht Uhr: Ich schlage sofort meine favorisierte Aufgabe auf, z.B. den Werkvergleich.
- Ich schaue mir die Textstelle an, ordne sie ein, konzentriere mich kurz auf die zweite Aufgabe (verstehe ich sie halbwegs? – mehr muss nicht sein!) und lege los.
- Ich schreibe die Einleitung.
- Ich bin gut vorbereitet, ich werde es gut packen. Das Deutsch-Abitur wird ein Erfolg! Ich freue mich!

## **Weitere Tipps**

Der **große Teddybär** und die anderen Plüschtiere sollten auf dem Tisch noch so viel Platz lassen, dass man problemlos sein Abitur schreiben kann.

Auch **Armbanduhr-Muffel** sollten sich zu einer Armbanduhr bequemen. Sie können nicht sicher sein, ob sie von ihrem Platz aus gut eine Uhr sehen können.

Es ist total idiotisch, bis vier Uhr morgens vor dem Abitur das aufholen zu wollen, was man zwei Jahre „verpennte“. Die Klickzahlen zu meinen Deutsch-Sendungen sind **nach Mitternacht – direkt vor dem Schriftlichen – noch gewaltig hoch**. Am Vortag selbst 10.000 und mehr Klicks.



Ausgefallener Tipp, selbst erprobt: **Stoffwiederholung im Dauerlauf**. Das Gehirn ist durchblutet und die gleichförmige Bewegung schafft in einem Ruhe – die Idealform des Lernens.

Beim Lernen: **Handy ausschalten und in einen anderen Raum** legen, es darf nicht sichtbar sein!

Nach **schriftlichen (!) Tages- und Wochenplänen lernen** und jedes Lernen danach genüsslich und deutlich sichtbar abhaken. Pausen und Ausgleich nicht vergessen!

Okay, angekommen: Wie sollen denn bitte **schriftliche Tages- und Wochenpläne** ausschauen? Ich verfasse euch noch eine Datei mit Blanko-Plänen für das gesamte Abitur mit allen Fächern und schreibe genau auf, wie ihr vorgeht. Ihr ahnt nicht, welche Erleichterung ihr euch und eurem Gehirn verschafft, dazu gibt es psychologische Studien! Diese Datei mache ich für euch, wenn ich hier mit dem mentalen Training fertig bin! **Link:** <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/beruhigende-uebersicht-statt-abi-panik/>

Nehmt euch zum **mentalen Training** bitte die Zeit, die es braucht, und **wiederholt es täglich** – ungefähr eine Woche vor dem Schriftlichen!

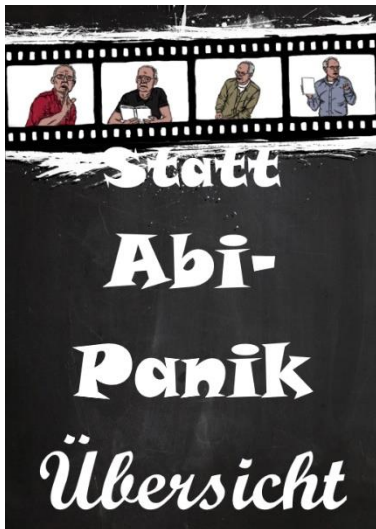
Euch ganz viel Zuversicht in der totalen Stressphase direkt vor den  
Abi-Prüfungen!  
Klaus Schenck



# Material-Übersicht mit Links

(Stand: März 2024) [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

## Gezielte Hilfe in der Abi-Vorbereitungsphase



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/beruhigende-uebersicht-statt-abi-panik/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/mentales-deutsch-abi-training-1-trainingsidee/>



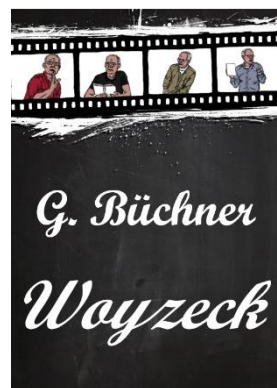
*Power-Tipps  
für Abi-Gestresste  
von  
Therapiehund  
Rocky*

<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/power-tipps-fuer-abi-gestresste-von-therapiehund-rocky/>

## Aktuelles und Neues



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/th-mann-mario-und-der-zauberer-links-zu-sendungen-und-manuskripten-einstieg-interpretation-wiederholung-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/g-buechner-woyzeck-links-zu-sendungen-und-manuskripten-einstieg-interpretation-wiederholung-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/koeppen-werk-komplett-fertig-alle-sendungen-und-manuskripte-im-netz-heute-alles-durchgearbeitet-morgen-parat-fuer-klausur-d-abi/>



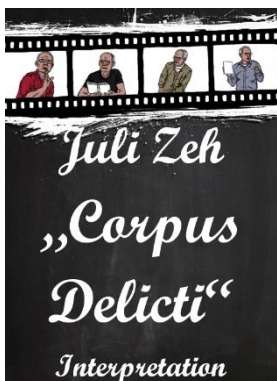
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>

**Inhalt:** in Briefform, auf YouTube, Personen-Kurzübersicht – **umfassende Werkübersicht:** auf YouTube, als Manuskript, Markierung zentraler Stellen – **Interpretation:** in Briefform, als Manuskript, auf YouTube, als Wissenstest



## Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/deutschlandweit bis 2024

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023--baden-wuerttemberg/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/j-zeh-corpus-delicti-links-zu-sendungen-und-manuskripten-einstieg-interpretation-wiederholung-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/th-mann-bekenntnisse-des-hochstaplers-felix-krull-links-zu-sendungen-und-manuskripten-einstieg-interpretation-wiederholung-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>

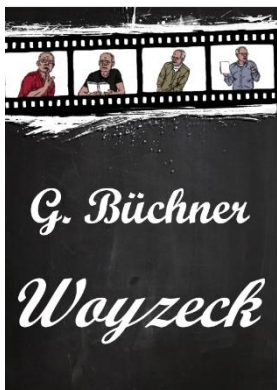


<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/f-kafka-der-verschollene-links-zu-sendungen-und-manuskripten-einstieg-interpretation-wiederholung-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>

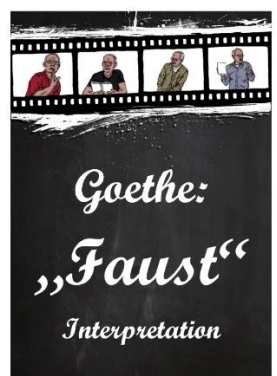


<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/koeppen-werk-komplett-fertig-alle-sendungen-und-manuskripte-im-netz-heute-alles-durchgearbeitet-morgen-parat-fuer-klausur-d-abi/>

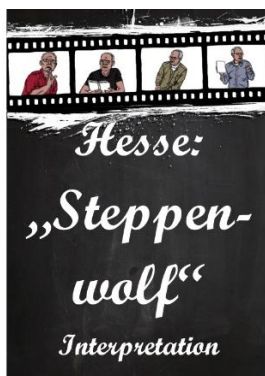
## Pflichtlektüre für das Deutsch-Abitur/deutschlandweit 2025



## Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2022



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/j-w-v-goethe-faust-i-links-zur-sendung-und-zu-schuelerarbeiten-einstieg-ueberblick-kreative-arbeiten-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/h-hesse-der-steppenwolf-links-zur-sendung-und-zu-materialien-einstieg-ueberblick-kreative-arbeiten-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>

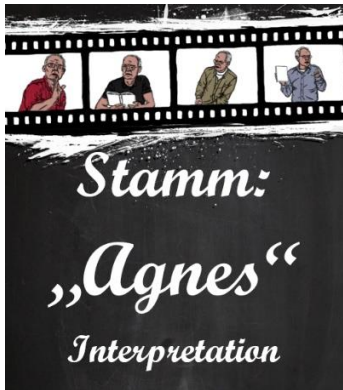


<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/e-t-a-hoffmann-der-goldne-topf-links-zu-sendungen-und-materialien-einstieg-ueberblick-kreatives-arbeiten-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>

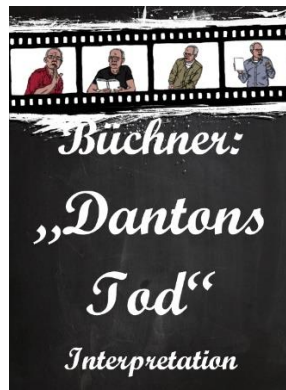


<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/h-u-treichel-der-verlorene-links-zur-sendung-und-zum-manuskript-einstieg-und-ueberblick-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>

## Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2018



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---stamm-agnes/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---buechner-dantons-tod/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---frisch-homo-faber/index.html>

## Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2012



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kleist-kohlhaas/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kafka-prozess/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---duerrenmatt-besuch-der-alten-dame/index.html>

## Weitere Deutsch-Pflichtlektüre



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi--pflichtlektuere---nordrhein-westfalen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-raeuber/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-kabale-und-liebe/index.html>

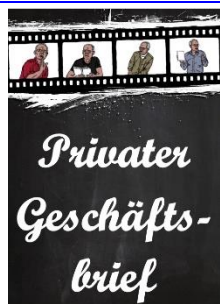


## Klassenarbeiten/Abschlussprüfung: Mittelstufe + Berufsschule

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten-berufsschule-mittelstufe/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/kreatives-schreiben/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/privater-geschaeftsbrief/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/stellungnahme/index.html>

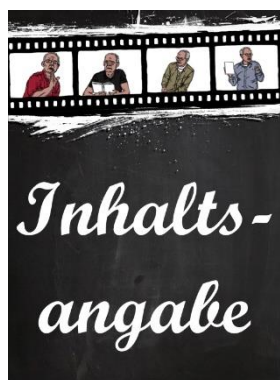


<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/schaubildbeschreibung/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/freie-erörterung/index.html>

## Zentrale Deutsch-Materialien



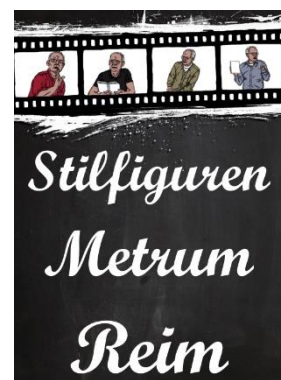
<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/inhaltsangabe/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/textinterpretation/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/gedichtinterpretation/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/lyrik/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/texterörterung/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/textanalyse/index.html>



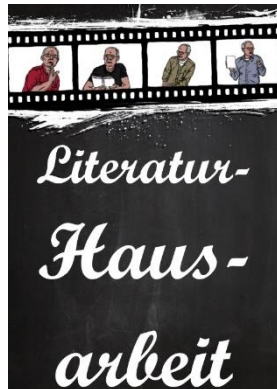
<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/grammatik/grammatik-uebungen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/zeichensetzung/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/rechtschreibung/komplette-deutsche-rechtschreibung-ab-2006/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/hausarbeiten-k11-12/hausarbeit-klasse-11-brecht-galilei/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/praesentationen/strategien--anwendertipps/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/vergleich-literatur--kunst--und-musikgeschichte/index.html>

## Psychologie-Themen



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaeetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-stillen-in-der-schule-1-vom-glueck-der-introversion/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/disziplin-erfolgsfaktor-in-der-schule-einfuehrung/>



<https://www.klausschenck.de/ks/psychologie/psychologie-unterricht-als-staerkenseminar/index.html>

## Ermutigung zu einer Schülerzeitung – 22 Artikel



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/redaktionsgroesse-zwei-pizza-regel/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/nicht-piensen-geld-scheisserle-kreieren/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/printausgabe-vs-internet-zeitung/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/trommelt-euch-in-die-lokalpresse/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/geheimwaffe-beim-vorstellungsgespraech-die-schuelerzeitung/>



**Klaus Schenck, OSR. a.D.**

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=Sugl-meaxt4>

**„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:**

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

