



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

© Prof. Dr. Marcus Eckert, Dekan und Professor für Psychologie, insbesondere Schul- und Entwicklungspsychologie

EINLADUNG FÜR FAMILIEN: fit4future Teens Online-Seminar „Tschüss Prüfungsangst! Strategien und Routinen für mehr Gelassenheit.“

Liebe Eltern,

Lernstress, Prüfungsangst, Schlaflosigkeit – und am Ende wieder ein Blackout in der Schulaufgabe. Was ist nur los im Kopf meines Kindes? Wie kann ich helfen, ohne noch mehr Druck auszuüben?

Im Online-Seminar bietet **Prof. Dr. Marcus Eckert Hilfe zur Selbsthilfe**: Er erklärt wissenschaftlich, was Stress, Angst und Prüfungsdruck im Gehirn bewirken. Gleichzeitig gibt der Schul- und Entwicklungspsychologe konkrete, alltagstaugliche Tipps für mehr Gelassenheit, Motivation und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Denn **ein positives Mindset erleichtert den Umgang mit belastenden Situationen**.

Ein kleiner Einblick:

Eltern erfahren, wie ...

- ... sich Stress aus der Sicht von Jugendlichen anfühlt.
- ... sie bei der Stressbewältigung und Vorbereitung auf Prüfungssituationen helfen können.
- ... sie das Selbstvertrauen ihres Kindes stärken und so mehr Gelassenheit fördern.

Jugendliche erfahren, ...

- ... wie Stress entsteht und was er mit Körper und Geist macht.
- ... mit welchen Tricks sie Prüfungsangst besiegen und aus der Druckspirale rauskommen.
- ... warum Fehler wichtig sind, wie sie eigene Stärken entdecken und Selbstvertrauen aufbauen.

Datum: Dienstag, 24.06.2025
17.00-18.30 Uhr
Ort: Online – Microsoft Teams



Bitte melden Sie sich für die Teilnahme über diesen Link oder den QR-Code an.

Holen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind alltagstaugliche Tipps und Ideen und stellen Sie Ihre Fragen an unseren Experten! Laden Sie auch andere Eltern ein – das Seminar ist frei zugänglich.

Herzliche Grüße

Dr. Florian Kreuzpointner
Programmleitung fit4future