



# FOKUS MATURA 2026

## Mehr als Lernen - Zukunft gestalten

1 Unser erster Abend



- Kennenlernen und Austausch der eigenen Lernerfahrungen
- Selbstwert stärken
- Ziele definieren

2 Zweites Treffen



- Selbstmotivation und Selbststeuerung
- Mythos Lerntypen?
- Konzentration steigern

3 Dritte Arbeitsrunde



- Zeitmanagement
- Prioritäten setzen
- To-Do Listen und andere Möglichkeiten
- Wie wichtig sind Pausen?
- Kennst du Aufschieberitis?

4 Vierter Abend



- effektive Lernstrategien
- optimale Lernumgebung

5 Fünftes Treffen



- Prüfungsangst
- Fehlerkultur
- Growth Mindset

6 Unser sechster Austausch



- Theaterpädagogische Übungen zur Vorbereitung der mündlichen Matura
- Präsentationstechniken
- Raus aus der Komfortzone

7 Siebter Abend



- Prüfungsvorbereitung
- Lernen unter Druck

### Immer Teil jedes Abends

- versch. Entspannungstechniken
- Übungen zur Konzentrationsförderung
- Integration frühkindlicher Reflexe
- versch. Atemtechniken
- Zeit für offene Fragen
- Aufgaben für die Woche
- What's App Gruppe

**Lass uns handeln:** Fragen und Anmeldung unter 0664/445 10 50 oder [barbaralehner1@gmail.com](mailto:barbaralehner1@gmail.com)

**Wir freuen uns auf dich!**

Roswitha & Barbara

Mag. Roswitha Druckenthaner und Barbara Lehner

Entspannt ins Maturajahr!



# FOKUS MATURA 2026

Mehr als Lernen - Zukunft gestalten



Mag. Roswitha Druckenthaner

Professorin Oberstufe  
Theaterpädagogin  
Systemischer Coach  
Supervisorin



Barbara Lehner

LernCoach  
Mentaltrainerin  
HypnoseCoach  
body'n brain Trainerin

## Preis:

EUR 495,00

+ optional  
2 Einzelcoachings (ca. 80 Min.)  
EUR 282,00

Fragen und Anmeldung unter  
0664/445 10 50 oder [barbaralehner1@gmail.com](mailto:barbaralehner1@gmail.com)

0664/511 4 228 oder  
[coaching@roswitha-druckenthaner.at](mailto:coaching@roswitha-druckenthaner.at)  
[www.roswitha-druckenthaner.at](http://www.roswitha-druckenthaner.at)

Begrenzte Teilnehmerzahl



**Bis bald!**

Roswitha & Barbara

Entspannt ins Maturajahr!