



Foto: Gallus

Catherine (neben Lehrerin) hat gut lachen. Dank Mentalcoaching hat sie ihre Prüfungsangst überwunden und eine tolle Matura hingelegt.

„Jetzt weiß ich, dass ich alles schaffen kann“

Die Matura, Meilenstein und Zerreißprobe für die Schüler. Auch für Catherine aus Bregenz. Dass sie im entscheidenden Moment doch die Nerven behielt, verdankt sie in erster Linie ihrem Können. Aber auch einem Mentaltrainer.

VON CHANTAL DORN

Gerade ist sie von der Maturareise zurück. „Eine Woche Türkei, herrlich. Keine Uhr, kein Lernplan, kein Muss, nur dürfen“, freut sich Catherine. Die 18-Jährige weiß es zu schätzen. Denn die Vorbereitung auf die Reifeprüfung am Gymnasium Gallusstraße in Bregenz hat nicht nur der Schülerin das Letzte abverlangt, sondern auch ihrer Familie: „Jedes Wort war schon zuviel. Wir mussten sie fast mit Gancehandschuhen anfassen, so angespannt und gereizt war sie“, erinnert sich ihre Mutter.

Am schlimmsten war die Zeit für die gute und als äußerst diszipliniert geltende Gymna-

siastin selbst. „Ich habe Tag und Nacht gelernt. Besonders Mathe. Aber obwohl ich wusste, dass ich es kann und die Reifeprüfung schaffen werde, wurde ich mit jedem Tag, der näher zum Termin rückte, nervöser“, erinnert sich die Schülerin.

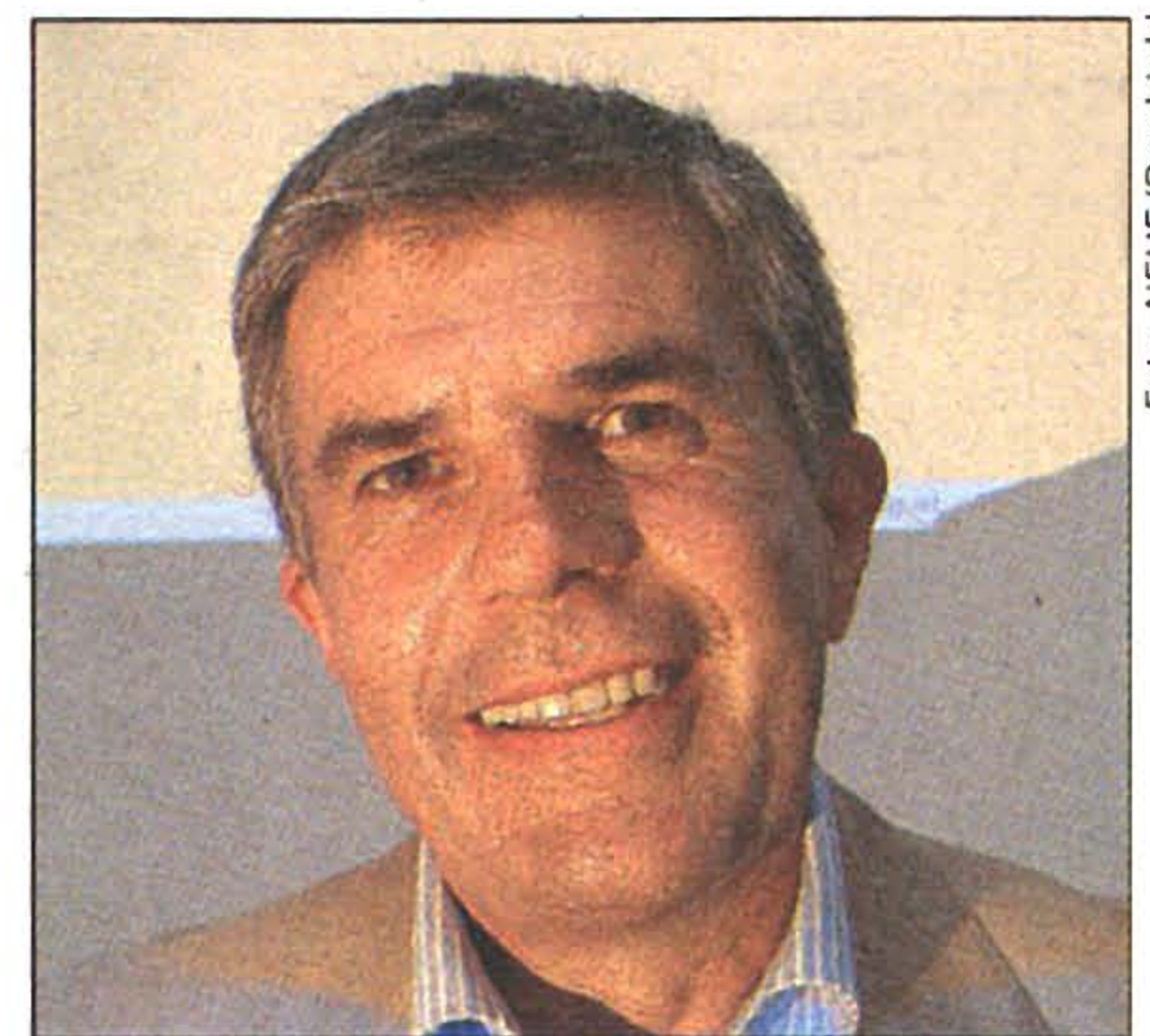
Nachdem Nerventropfen, Tees und Glückssteine auch keine Wirkung zeigen und selbst gutes Zureden nicht mehr hilft, wendet sich die Mutter an Mentaltrainer und Personal-Coach Günter Spiesberger. „Ich besuchte ein Seminar von ihm im Hotel Schwärzler in Bregenz und bat ihn um Rat.“

Spiesberger, der übrigens auch Ski-Olympiasiegerin Michaela Dorfmeister coachte, nahm die Herausforderung

an. Es galt, in vier Wochen die 18-jährige Maturantin mental wieder auf Vordermann zu bringen.

„Ich merkte schon im ersten Gespräch, dass Catherine sehr intelligent ist und nur eine kleine Stütze braucht. Etwas, das ihr Selbstvertrauen wieder ankurbelt“, so Spiesberger. Also arbeitet er mit ihr einen Tag lang intensiv an dem Problem. **Dabei kommt zutage, dass ihre Prüfungsangst nur auf Mathe basiert. Und nur deshalb, weil eine Lehrerin vor Jahren einmal zu ihr gesagt hat: „Das kannst du eh nicht.“**

„In dem Coaching geht es darum, unser Verhalten zu erörtern. Warum reagieren wir auf bestimmte Situationen



Mentaltrainer Günter Spiesberger.

Foto: NEUE/Berchtold

in der Gegenwart zornig oder mit einem Lächeln?“, lautet die zentrale Frage laut Spiesberger. Die Ursache dafür liegt in der Vergangenheit.

Im Fall Catherine sind die Selbstzweifel in Mathe deshalb da, weil sie sich noch so gut an das Gefühl von damals erinnern kann. „Unter die Vergangenheit einen Schlusstrich zu ziehen und neue Türen aufzubrechen, also sein Verhalten zu ändern, sei Knochenarbeit.“

Catherine hat diesbezüglich hart an sich gearbeitet – und die Matura gemeistert. „Jetzt weiß ich, dass ich alles schaffen kann.“

Ihr nächstes Ziel: Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaften.