

Hallo, ich bin Antje Klees.

Ich begleite Schüler:innen dabei, ihr Lernen besser zu steuern, Prüfungsstress zu verringern und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Eltern unterstütze ich dabei, den passenden Coachingweg für ihr Kind zu finden.



18 Jahre Gymnasiallehrerin



Trainerin für Stressmanagement



Mentaltrainerin



PAC® Prüfungs- und
Auftrittscoaching für Kinder
und Jugendliche



Online oder vor Ort in Bad Nauheim

Kontakt

Antje Klees

info@lerne-traeume-lebe.de

Mobil 0152 – 06140773

Tel. 06032 – 70 18 85 6

www.lerne-traeume-lebe.de

Instagram: @lernetraeumelebe

LinkedIn: antje-klees-lerne-traeume-lebe

Direkt zu den Angeboten



Lerncoaching



**Prüfungs- &
Auftrittscoaching**

Kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren

www.lerne-traeume-lebe.de

Wenn Lernen und
Prüfungsdruck
belasten, braucht
Ihr Kind passende
Unterstützung.



Für Schülerinnen und Eltern

Lernen mit Plan. Prüfungen mit mehr Sicherheit.

Individuelles Coaching für Schüler:innen der Klassen 5 bis 13, und für Eltern, die passende Unterstützung für ihr Kind suchen.



Lerncoaching

Effizienter lernen.
Motivierter dranbleiben.
Eigene Stärken nutzen.



Prüfungs- & Auftrittscoaching

Ruhiger in Prüfungen.
Sicherer auftreten.
Zeigen, was du kannst.



Auf den nächsten Seiten siehst du,
welches Coaching zu deiner Situation passt.

www.lerne-traeume-lebe.de

Wenn Lernen viel
Zeit kostet und
trotzdem wenig
hängen bleibt, braucht
Ihr Kind Strategien,
die wirklich zu ihm
passen.



Lerncoaching

Lernen, das zu dir und deinem Alltag passt.

Du sitzt lange am Schreibtisch, schiebst den Lernstart vor dir her oder weißt nicht, welche Lernmethode wirklich zu dir passt? Im Lerncoaching schauen wir gemeinsam darauf, was dich gerade ausbremst und wie Lernen für dich klarer und leichter werden kann.



Lernkompetenz

- passende Lernmethoden finden
- Stoff sinnvoll strukturieren
- Wissen besser abrufen



Selbststeuerung

- realistisch planen
- ins Tun kommen
- mit Ablenkungen umgehen



Motivation & Selbstvertrauen

- Aufschieben verstehen
- dranbleiben
- eigene Fortschritte sehen

Für wen?

Klasse 5–10

Oberstufe / Abitur

Elternberatung möglich



Kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren
online oder vor Ort in Bad Nauheim



Wenn Prüfungen
und Präsentationen
belasten, braucht
Ihr Kind passende
Unterstützung.



Für Schüler:innen und Eltern

Prüfungs- & Auftrittscoaching

Ruhiger in Prüfungen. Sicherer auftreten.
Zeigen, was du kannst.

Wenn der Stoff zu Hause sitzt, in der Prüfung aber plötzlich alles weg ist, braucht es mehr als nur noch mehr Lernen. Im Coaching schauen wir, was dich in Prüfungen oder Präsentationen unter Druck setzt, und entwickeln passende Strategien für deine Situation.



Kompetenz

Ich weiß, was ich tue.

- Vorbereitung strukturieren
- passende Lernstrategien
- den Prüfungstag klug planen



Leichtigkeit

Ich kann zeigen, was ich kann.

- Stresssignale erkennen
- Anspannung regulieren
- nach Blackouts zurückfinden



Motivation

Ich weiß, wofür ich es tue.

- Aufschieben verstehen
- Druck einordnen
- eigene Ziele klären

Typische Themen

Prüfungsstress

Blackouts

mündliche Prüfungen

Präsentationen

Selbstzweifel

Aufschieben



Kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren
online oder vor Ort in Bad Nauheim

