

Coachingreise „Mentale Stärke und Selbstvertrauen“ vom 25.09. – 02.10.2026 in den Club LaSanta auf Lanzarote



WER?

Es gibt insgesamt 25 Teilnahmeplätze für Schülerinnen und Schüler des Schulzentrums Marienhöhe aus den Jahrgangsstufen 10, E-Phase und Q-Phasen. Die Anmeldung ist ab sofort möglich (siehe weiter unten). Alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler werden für die Dauer der Coachingreise durch die Schulleitung vom regulären Unterricht freigestellt. Bitte beachten Sie, dass die diesjährige Reise nicht durch Erasmus+ gefördert werden kann. Einen guten Eindruck in die Coachingfahrt 2025 findest du aktuell auf der Homepage des Schulzentrums Marienhöhe und auf dem Instagram-Schulkanal.

FÜR WEN?

SuS, die von Mentaler Stärke profitieren, Selbstvertrauen und Motivation stärken, sowie Strategien entwickeln möchten, um sich gut und professionell auf die kommenden Schulanforderungen vorzubereiten.

WORUM GEHT ES IN DIESER WOCHE?

Wir setzen in den gemeinsamen Coachingeinheiten morgens und abends einen wesentlichen Schwerpunkt auf wissenschaftlich fundierte Strategien und Methoden zum Aufbau Mentaler Stärke, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit. Außerdem steht die

gemeinsame tägliche Sporterfahrung in einem der größten und modernsten Sportresorts der Welt (www.clublasanta.com) im Vordergrund. Wir finden dort weltweit einzigartige Bedingungen vor und teilen uns die Anlagen mit Weltklasseathletinnen und -athleten, Nationalmannschaften und Teams aus der ganzen Welt. Dieses Coachingangebot ist dazu gedacht einen nachwirkenden und wesentlichen Unterschied im Leben der Teilnehmenden zu machen. In Kooperation mit den Schülerinnen und Schülern des Colegio Arenas Internacional wird es auch darum gehen in einem gemeinsamen Projekt in internationalen Teams „mentales Training in Aktion“ umzusetzen und sich innerhalb des Sportrahmens (Fußball, Badminton, Volleyball, Golf, Kickboxen) auszu probieren. Die Tägliche Gruppen-Coachingimpulse, Achtsamkeitsübungen und Meditationen helfen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch die Stärkung der „Kernkompetenz Selbstregulation“ mit Stress, Überforderung und Ängsten (Prüfungsangst) nachhaltig besser umzugehen und sich selbst und die eigene Stressbiografie besser zu verstehen. Auch das ist ein wichtiger Aspekt von und für die Entwicklung von Selbstvertrauen und schulischem Erfolg.

WER IST DIE PARTNERSCHULE AUF LANZAROTE?

Das Colegio Arenas Internacional Bilingual School auf Lanzarote ist eine der weltweit führenden bilingualen Schulen (www.aislanzarote.com). Die Schülerinnen und Schüler dieser Schule werden auf Spanisch, Englisch, Deutsch und Chinesisch unterrichtet. Der Austausch bietet eine wunderbare Gelegenheit zum Aufbau und der Vertiefung internationaler Vernetzung.

REISEDATEN

Wir fliegen ab Frankfurt nach Arecife und kommen gemeinsam auch wieder in Frankfurt an.

Hinreise: Freitag, 25.09.2026 vormittags

Rückreise: Freitag, 02.10.2026, Ankunft am Abend

LEITUNG DES PROJEKTES:

- Prof. Dr. Thomas Steininger, Leitung Schulpsychologischer Dienst, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut, Hochschullehrer
- Dr. Yves Steininger, M.Sc. Sportpsychologie, M.Sc. Klinische Psychologie, Medizinwissenschaftler, Jugendlichencoach
- Reiner Junek, Lehrer
- Dr. Detlev Steininger, Facharzt für Allgemeinmedizin und Hausarzt in Eberstadt



Teilnahmegebühr p.P.: 1.630€ (Flug und Bustransfer, Unterkunftskosten Apartment mit hochwertiger Halbpension im Club LaSanta, Sportpass, Austauschtreffen mit Partnerschule, und Honorar für die gemeinsamen Coachingeinheiten, 2x täglich ca. 60 Minuten).

Anmeldung:

Bitte melde dich bis zum **15.03.2026** verbindlich an. Das Anmeldeformular erhältst du bei Frau Annette Schiller im Verwaltungsgebäude, oder wende dich an Prof. Dr. Thomas Steininger im Raum A111. Die ausgefüllte Anmeldung bitte ebenfalls bei einer der beiden genannten Stellen abgeben. Die Anmeldung ist durch die Überweisung des Gesamtbetrages auf das auf dem Anmeldeformular genannten Vereinskonto von Anfängergeist e.V. vollständig. Wir behalten uns vor, die Auswahl der Teilnehmenden, deren Anmeldung bis zum 15.03.2026 offiziell eingegangen ist zu koordinieren, sollte die Interessentenzahl die Platzkapazitäten übersteigen. Sollte eine Teilnahme dann nicht möglich sein, wird der Teilnahmebetrag nach dem 15.03.2026 umgehend zurück überwiesen.

