

Nervosität in Prüfungen

Beitrag von „PeterKa“ vom 22. Januar 2010 13:17

Generell sind Entspannungstechniken wie autogenes Training und dergleichen vielleicht in der Lage dir Unterstützung zu geben.

Ansonsten solltest du die Gliederung der Stunde genau planen und mit Kollegen absprechen. Vielleicht hilft dir auch die Darstellung in Form einer Mindmap den Überblick zu behalten und dich nicht von Abweichungen verunsichern zu lassen.

Ein Handzettel auf dem "Langsam reden" steht ist auch keine schlechte Idee, du kannst auch einen Schüler bitten, dir ein Zeichen zu geben, wenn du zu schnell redest.

Gruß

Peter