

Angst vor Unterrichtsversuch

Beitrag von „Carrie“ vom 26. Januar 2011 11:26

Hallo zusammen,

ich halt nächsten Mittwoch im Rahmen meines Praktikums eine Unterrichtsstunde. Und ich bin jetzt schon ziemlich aufgeregt, fast panisch (Herzrasen, schweißige Finger) wenn ich daran denke. Das ist extrem belastend. Der betreuende Lehrer ist nett, er findet meinen Stundenentwurf sehr gut. Die biserigen Stunden die ich gehalten habe wurden alle gelobt und es hat mir sehr viel Spaß gemacht zu unterrichten.

Doch diese tagelange Aufregung zuvor macht mir echt zu schaffen. Ich muss ständig daran denken und ich kann gedanklich nicht dagegen ankämpfen.

Natürlich gehört Aufregung irgendwie dazu, aber bei mir übersteigt sie schon das übliche Maß und ich denke, ich könnte souveräner auftreten und besser auf die Schüler eingehen, wenn ich nicht so unter Stress stünde.

Übrigens war ich jedesmal so aufgeregt. Vor den Schülern habe ich aber keine Angst.

Hat jemand einen Tipp, was ich gegen diese übertriebene Aufregung tun könnte???

Carrie