

Angst vor Unterrichtsversuch

Beitrag von „Flowsen“ vom 26. Januar 2011 14:44

Hi,

naja, wenn Du wirklich dermaßen aufgeregt bist, dann würde ich zu Hause mal die Stunde 'durchspielen', im zweifelsfall auch einige Ausdrücke niederschreiben. Eben den Realfall so gut wie es geht visualisieren. Was man sieht, macht einem dann vielleicht auch weniger Angst 😊
Desweiteren würde ich mir auch immer wieder bewusst machen, dass es 1. Deine allererste (!) selbstgehaltene Stunde überhaupt ist, und 2. zu viel Aufregung trotz guter Planung eins der wenigen Dinge ist (die man selbst unter Kontrolle haben kann), das die Stunde vereiteln kann.

Cool down, das wird schon 😊

Grüße,
Flowsen