

wirke unsicher

Beitrag von „Hamilkar“ vom 13. Mai 2011 09:28

Hallo Schnurps,

wenn man Deinen letzten Post mit Deinem ersten in diesem Thread vergleicht, kann man einige gegensätzliche Aussagen feststellen. Aber das wollte ich nur einmal sagen, darauf soll jetzt nicht herumgeritten werden.

Also, meiner Erfahrung nach können Bilder (im Kopf) und Selbstsuggestion helfen. Ich glaube jedenfalls, dass man das so nennt. Damit meine ich, dass man sich etwas vorstellt, was dann dank der Vorstellung auch eintritt. Beispielsweise könntest Du dich zu Beginn der Stunde einmal kurz sammeln und konzentrieren und dir sagen: "Ich fülle jetzt diesen Raum aus". Und wenn man das dann will, dann kann das auch klappen (wobei ich nicht behaupten möchte, dass gerade dies bei jedem klappen muss). Weiteres wäre, wenn man zu sich sagt: "Power jetzt!", "Jetzt geht's los!" "Jetzt oder nie!", oder sowas. Das bringt gleich eine ganz andere Dynamik in deine Stimme und in Deine Körpersprache, und entsprechend werden die Reaktionen der Schüler sein sowie Deine Zufriedenheit und Dein "Beruhigtsein", die sich dann einstellen werden. Natürlich sollte man es nicht übertreiben, alles von einem auf den anderen Tag ändern wollen, sondern das braucht ein bisschen Zeit. Aber man kann sich da schon einüben.

Was dir Dein Ausbilder gesagt hat, ist doch ganz nett. Dass man in Unterrichtsbesuchen ein bisschen verunsichert ist, ist normal. Sag Dir beim nächsten einfach: "Nicht mickrig sein!", "Ich 'bin' jetzt meine 1,70 Meter", oder irgendsowas, kannst dir ja selbst weitere Aufputscher ausdenken.

Hamilkar