

# Hilfe für die UPP (Unterrichtsplanung/Nervosität)

## Beitrag von „Bardeen“ vom 18. September 2012 17:36

Hallo liebe Foren-Gemeinde,

ich bin der Verzweiflung nahe, da ich nicht weiß, wie ich meine UPP bestehen soll, die im Januar ansteht. Im ersten halben Jahr meiner Ausbildung schien alles bestens zu laufen, da meine Beurteilungen durch die Seminarleiter eigentlich immer ganz gut klangen. Aber dann kam auf einmal fast nur noch Kritik, und meine Noten waren auch sehr ernüchternd.

Ich habe dabei ein paar grundsätzliche Probleme: Die Vorbereitung von Unterrichtsbesuchen (und somit auch der Prüfung) fällt mir extrem schwer. Ich kann unter Druck keine Ideen entwickeln und kann auch mit der Kritik der Seminarleiter in der Praxis nicht viel anfangen, weil sie mir immer viel zu allgemein ist und auch nach Nachfragen nicht wirklich konkret wird (Wann setze ich eine bestimmte Methode denn nun sinnvoll ein? Wie gehe ich mit Unterrichtsstörungen um? Wie hätte für dieses Stundenziel und diese Lerngruppe eine gute Stunde en detail ausgesehen?). Und paradoxe Weise fallen mir die Unterrichtsreihen, die ich schonmal gemacht habe, auch schwerer als neue.

Ich muss auch sagen, dass mir der Unterrichtsstil, der im Seminar propagiert wird, nicht gerade liegt. Ich kann mich mit vielen Dingen, die da gefordert werden, einfach nicht identifizieren. Als Seiteneinsteiger sehe ich Vieles eben aus einer anderen Perspektive. Je mehr ich versuche, den Unterricht so zu machen, wie er (meiner Meinung nach) von den Seminarleitern erwartet wird, desto unglücklicher bin ich mit den Ergebnissen.

Und in letzter Zeit bin ich durch diesen ganzen Druck (je näher die Prüfung rückt) extrem nervös und ängstlich geworden, was meine Situation nicht gerade vereinfacht. Dadurch haue ich dauernd irgendwelche simplen Dinge durcheinander: Uhrzeiten der Stunden, Räume, Schülernamen, Aufsichten etc.

Auch das Unterrichten fällt mir durch die Nervosität zunehmend schwerer: Ich kann mich schlecht auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren. Dadurch bricht schnell Unruhe unter den Schülern aus, was mich wieder nervöser macht.

Manchmal ist es so schlimm, dass ich morgens so nervös bin, dass ich keine Nahrung bei mir behalten kann. Und das passiert auch immer häufiger.

Ich möchte im Moment eigentlich nur meine UPP hinter mich bringen. Die Note ist mir inzwischen egal. Hauptsache ich komme durch.

Nur wie soll ich das schaffen? Was muss ich als Minimum bringen, um zu bestehen? (Dabei finde ich es selber traurig, dass ich schon gar nicht mehr auf ein gutes Ergebnis hinarbeitete, aber das traue ich mir nach den letzten Unterrichtsbesuchen einfach nicht mehr zu.)