

Hilfe für die UPP (Unterrichtsplanung/Nervosität)

Beitrag von „parallelrechner“ vom 21. September 2012 07:25

Zunächst erst einmal die gute Nachricht: Nach der bestandenen Prüfung beginnt ein neues Leben. Keine Unterrichtsbesuche mehr - nur noch der ganz normale Unterrichtsalltag. Ist stressig genug, aber auch aushaltbar. Und vor allem bestimmt Du Deine Arbeitszeiten und -belastungen in weiten Grenzen selbst. Klar, die äußeren Zwänge (Termindruck, Klausuren, Noten, curriculare Vorgaben) sind immer noch da, aber Du kontrollierst Dein Leben wieder selbst. So empfinde ich jedenfalls mein "neues" Leben nach OBAS.

Betrachte die jetzige Situation als lange aber bald positiv endende Durststrecke. Wenn die körperlichen Störungen Dich massiv beeinflussen, benötigst Du ärztliche Hilfe. Ein Gespräch mit Deinen Betreuern an der Schule (vielleicht auch mit der Schulleitung), ein Gespräch mit deinem Hauptseminarleiter. Alles Dinge, die helfen können.

In welchem Bundesland bist du unterwegs?

Viele Grüße

Chris