

Hilfe für die UPP (Unterrichtsplanung/Nervosität)

Beitrag von „LizzyB“ vom 25. September 2012 22:45

Ich kann deine Panik gut nachvollziehen. Mir ging es zeitweise auch nicht viel besser. Was mir extremst geholfen hat, war die Möglichkeit, vorher mal bei einer Refrendarin an unserer Schule mit in die Examensprüfung zu gehen. Danach weiß man, dass auch am Examenstag nur mit Wasser gekocht wird. Und: Such dir Unterstützung. Das fängt an bei netten Kollegen die das "Catering" übernehmen über Tipps zur Auswahl der UPP-Themen bis zum Gegenlesen der Entwürfe.

Was du dir auf jeden Fall bewusst machen solltest: Du hast noch NIE einen UB unter so perfekten Bedingungen gehalten wie am Examenstag. Du bist perfekt vorbereitet. Deine Schüler sind super pünktlich, konzentriert und top motiviert. Du musst dich an dem Tag auf nichts anderes konzentrieren. Du kriegst auch kein negatives Feedback nach den Stunden sondern darfst sagen, was du zu sagen hast und fertig.

Ach ja: Ich würde drüber nachdenken, auch jemanden mit in die Examensprüfung zu nehmen. Hat mir total geholfen zur Beruhigung, und der Kollegin hat es im Hinblick auf ihr Examen auch was gebracht.

Übrigens: Ich musste mir im Vorfeld von meinen Seminarleitern auch einiges an Kritik anhören und wurde nicht gerade mit guten Noten überhäuft. Meine Examensnoten waren dann aber besser als alles was ich im Verlauf der Ausbildung jemals geschafft hab. 🤔

Zum Thema durchfallen: Häufig habe ich mitbekommen, dass das nicht mit Methodenentscheidungen oder so begründet wurde, sondern mit "mangelnder Lehrerpersönlichkeit". Also, lass dich nicht klein machen. Du bist Seiteneinsteiger. Du hast Lebens- und (mindestens aus den letzten zwei Jahren) reichlich Unterrichtserfahrung. Damit kannst du punkten. So schwer es auch manchmal ist: Behalt die Nerven. Bald hast du's geschafft! 👍