

Versagensangst, Depression, Frustration

Beitrag von „Pausenbrot“ vom 8. Mai 2015 16:27

Zitat von OLGast

Meine Probleme sind im Ablauf.. Ich habe beispielsweise die Tafel als Medium gewählt, bin aber total unsicher im Umgang mit der Tafel und frage mich jetzt, hätte ich nicht lieber doch den OHP wählen sollen. Außerdem habe ich eine Erarbeitungsphase an der Moderationswand eingeplant und diese scheint mir jetzt sowas von sinnfrei. Ich würde am liebsten den kompletten Unterricht nochmal umstellen, aber das geht ja jetzt nicht mehr 😞

Du hast die Tafel aus einem bestimmten Grund gewählt. Den rufst du dir jetzt in Erinnerung und schreibst ihn auf. Dann erarbeitest du an der Moderationswand, weil ... Du kannst deine Entscheidungen nur aufgrund deines jetzigen Wissens- und Erfahrungsstandes treffen. Dann machst du es genauso, weil deine Idee prima ist, wie sie ist. Stell dich vor deine Schüler und erarbeite fröhlich mit Moderationswand, der Inhalt ist das, was zählt, nicht der Gegenstand auf den man schreibt.

Solange die Rückmeldung so unkonkret ist oder nicht bei dir durchdringt kannst du nur das machen, was du IM MOMENT für richtig hältst und das dann eben auch begründen.

Wenn dir hinterher jemand sagt, dass xy besser gewesen wäre, weil... dann sag: "ah stimmt, super Idee" und schreibs dir auf. Sachlich bleiben, konkrete Kritik einfordern.

Und beherzige den Rat von oben, geh in eine Beratungsstelle, zum Arzt oder/ und versuche dich an Entspannungsverfahren o.ä. (MBSR!) Das erscheint jetzt als zusätzlicher Stress aber es ist wichtig, um aus deinen nicht zielführendem Gedankenkreislauf herauszukommen.