

Meine Lehrprobe ... und die Nerven

Beitrag von „Hermine“ vom 20. Dezember 2003 11:53

Hallo Carla-Emilia,

wie du selbst schon gesagt hast, das Wichtigste ist, dass das Lernklima in der Klasse gut ist- ich selbst hab auch eine siebte und wir verstehen uns so gut, dass ich auch mal eine Stunde Frontalunterricht machen könnte, und die SuS finden das sogar noch spannend. Und ich denke, deine FL und sonstige Prüfer sehen das für die unbenotete Lehrprobe genauso: Das Arbeitsklima ist super- den Rest kann sie noch lernen. Schlimmer wäre es, wenn es umgekehrt wäre... (Leider sehen das nicht alle Prüfer so, manche sind auch tierisch eifersüchtig...) Also, glaub deinen Prüfern ruhig!

Zum nachts durchschlafen: Geh ja nicht mehr abends deine Lehrprobe gedanklich durch, lenk dich mit irgendwas ab: einem schönen Film, ein spannendes Buch, dazu ein kleines Gläschen Wein... wenn du glaubst, dass das auch nicht hilft, triff dich mit Freunden, die nichts mit deinem Beruf zu tun haben (und sprich ja nicht über die Lehrprobe!)

oder trink abends vor dem Schlafengehen noch einen Schlaf- und Beruhigungstee.

Vor allzu "hammerartigen" Beruhigungsmitteln möchte ich warnen, da du oft am nächsten Morgen immer noch "weggedriftet" bist und dich auch nicht konzentrieren kannst.

Aber jetzt erstmal: Freu dich über die überstandene (Nicht-)Prüfung, denk dir, jetzt kennst du den Ablauf ja schon und genieß dein Wochenende!

Liebe Grüße, Hermine