

Ich habe Angst

Beitrag von „carla“ vom 6. März 2005 11:24

Hallo Trine,

auch wenn es bis zu meiner eigenen Prüfung noch einige Monate dauert, kann ich das Gefühl
 gut verstehen!



'virtuelles Knuddeln'

Die meisten Dinge, mit denen ich versuche dieser elendigen Nervosität Herr zu werden, wurden hier schon genannt, und ich kann Sirius nur zustimmen:

Zitat

habe ich meine Stunden immer mit meinen Mentoren durchgesprochen, denn diese konnten aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung Fallstricke und Probleme in der Planung meist gut erkennen.

Mein Material und die Entwürfe versuchte ich möglichst zeitig fertig zu haben, das Klassenzimmer habe ich (wenn das möglich war) gerne schon am Tag vorher vorbereitet, so dass ich am Prüfungstag nicht mehr gestresst durch die Gegend heitzen musste um fertig zu werden

Mir hilft das Feedback von Kollegen vorher ziemlich gut, und ich versuche am Abend vorher so eine etwas 'sture' Haltung einzunehmen: Diese Stunde habe ich für diese Klasse nach bestem Wissen und Gewissen geplant, diese und jene Fehler sind beseitigt, für diese oder jene Stelle habe ich Plan B im Kopf und JETZT IST ES GUT SO!!! (und das werde ich auch gegen Fachleiter u.ä. verteidigen)

Und dann ab in die Badewanne, vor den Fernseher oder ins Bett - aber weit weg vom Schreibtisch.

Klingt vielleicht etwas merkwürdig, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass Stunden durch zig-maliges Umplanen kurz vor Schluss nicht besser, dafür aber die Nerven immer dünner werden. Und falls in einem in der Stunde noch etwas auffällt, was man hätte anders/besser machen können, bringt man das eben in der Reflexion - kommt ja bei den meisten FL auch sehr gut! 😊

Ich weis nicht, in welchem Bundesland du im Ref bist, zumindest hier in NRW ist es so, dass die Prüfungskommision aus einer ganzen Reihe von Leuten besteht und ein einziger FL nicht über Nicht/Bestehen entscheiden kann. Konzentrier dich darauf, gut durch die Stunden zu kommen und so die anderen Prüfungsteilnehmer zu überzeugen, sich zu sehr auf denjenigen zu

konzentrieren, der Schwierigkeiten machen könnte, lähmt nur.

Alles Gute für die Prüfung!!!!

carla