

Ich habe Angst

Beitrag von „sirius“ vom 5. März 2005 21:16

Hi Trine,

ich kenne das Gefühl sehr gut, auch wenn das Ref bei mir schon `ne ganze Weile her ist. Bei mir war es so, dass ich vor dem 1. Staatsexamen wesentlich mehr Angst hatte, ich bin fast gestorben vor den mündlichen Prüfungen, doch sobald ich im Prüfungszimmer auf dem Stuhl saß und es losging war ich die Ruhe selbst.

Im Ref 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.

Kurz vor Beginn bin ich in Gedanken die Stunde noch mal durchgegangen, zur Sicherheit hatte ich eine Grobskizze bzw einen Ablauf vorne auf dem Pult liegen. Außerdem habe ich mir für wichtige Stellen des Unterrichtsverlaufs Impulse überlegt, falls der Unterrichtsfluss mal zum Stocken kommen sollte. Am Abend vor der Prüfung empfiehlt es sich meiner Meinung nach, gar nichts mehr für die Schule zu machen sondern sich mit etwas anderem abzulenken (ich weiß, dass das schwer ist).

Auch in der Vorbereitungszeit solltest du Dir immer mal wieder Auszeiten gönnen um aufzutanken, faulenzen, schlafen, lesen oder was dir sonst Spaß macht.

Zu guter letzt:lass dich von niemand verunsichern, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Versuch dich auf deine Stärken zu konzentrieren und grüble nicht zu viel über deine "Schwächen" nach. Glaub an Dich, du hast es bis hierher geschafft und der Rest klappt auch noch! Liebe Grüße, sirius 😊