

# Meine UPP - ich hab Angst

**Beitrag von „Sophia“ vom 7. Oktober 2004 21:27**

Mir ging es vor einigen Wochen genauso. Ich war unsicher, habe alles in Frage gestellt, die Entscheidungen für die Unterrichtsthemen und die entsprechenden Methoden waren sehr schwierig und zehrend. Bis kurz vorher habe ich noch verändert, gegrübelt und gezweifelt. Mir schien, ich würde die Vorbereitung nie rechtzeitig beenden können. Hinzu kam, dass mir die Prüfungsklassen verändert vorkamen. Alles, was ich im vergangenen Jahr erarbeitet hatte, schien ausgelöscht - mein Unterricht war chaotisch. Möglicherweise hat sich meine Nervosität auch auf die Schüler übertragen.

Die Wochen vor der Prüfung waren wirklich die schlimmsten, aber nachdem alles fertig geplant und die Entwürfe abgegeben waren, ging es mir deutlich besser. Alles war entschieden, ich war bereit und wollte da einfach nur "durch". Auch am Tag selbst war ich ziemlich ruhig und konzentriert (obwohl ich sonst eher eine von der Sorte "Panikmachende" bin). Ich wollte es nur noch schaffen und hinter mich bringen. Ähnliches habe ich von anderen Referendaren gehört. Die Angst legt sich am Tag selbst, man "funktioniert" einfach. Auch die Schüler waren toll bei der Sache. Vertrau dir, wenn die Zeit bisher ganz gut gelaufen ist, musst du dir keine Sorgen machen. Die Prüfer, die dich kennen, unterstützen dich. Jeder weiß, in welcher stressigen Situation du dich befindest, keiner will dich "reinreißen". Wenn deine Planung weitgehend beendet ist, dann versuche nun, dich möglichst zu entspannen und abzulenken. Sag dir: du gibst dein Bestes, nun kannst du es nur noch auf dich zukommen lassen. Letztendlich geht jeder anders mit solchen Stressmomenten um, aber so habe ich es erlebt.

Ich drücke euch allen die Daumen - und freut euch, danach blühen euch Entspannung und Ferien, egal wie es ausgeht!

Sophia