

# reflexion danach

**Beitrag von „eulenspiegel“ vom 14. Mai 2003 20:09**

Hallo Cleo,

ich bin da ähnlich veranlagt wie du: sehr kritisch mit mir und meinen Stunden. In der Anfangsphase meines Refs war das allerdings noch viel schlimmer. Inzwischen gehöre ich ja schon zu den "alten Hasen" und habe seit ein paar Wochen mein 2. Staatsexamen in der Tasche. Du bekommst mit der Zeit einfach mehr Routine, was die U-Planung und das "halten" von Unterricht anbelangt. Außerdem erhältst du natürlich auch Feedback von Schülern, Eltern, Kollegen und nicht zuletzt deinen Seminarlehrbeauftragten. Ich hatte das Glück, dass dies zumeist positiv ausfiel bzw. ich mit den Kritikpunkten mitgehen konnten, weil sie mir einsichtig waren.

Das Problem des Sofort-Reflektieren-Müssens nach einem U-Besuch ist mir durchaus bekannt. Allerdings habe ich irgendwie gelernt, dass dann recht souverän zu absolvieren. Habe mir immer drei Dinge vorgenommen: zum einen kurz zu schildern wie ich mich während der Stunde gefühlt habe, dann einen Abgleich mit meinen Lernzielen vorgenommen und dann Schlussfolgerungen aus der Stunde gezogen, also was ich wieso beibehalten werde, was ich ändern würde, was ich ausgehend von der Stunde mit meinen Kids noch üben sollte.

Auf keinen Fall darfst du dich und deine Stunde in der Besprechung runtermachen. Da lieferst du den Zuschauern ja die perfekten Vorlagen für die Besprechung. Tipp: fang mit Pan, spreche dann über nicht so gutes und höre wieder mit etwas Positivem auf!<br>