

## **Die Zeit wird knapp...**

**Beitrag von „CDL“ vom 18. Juli 2022 10:04**

Täglich Meditieren oder autogenes Training oder irgendeine andere tägliche Übung, die dir hilft zu Entspannen und die du bis zu deinen Prüfungen so weit ritualisierst, dass die dann auch während der Prüfungen Entlastung geben kann. Außerdem lange schlafen, etwas lesen, was nichts mit Schule zu tun hat, Freunde treffen, gute Gespräche führen, etwas Sport machen,..... nutzt die Zeit, deine Ressourcen aufzufüllen. Das ist wirklich wichtig.

In den letzten zwei Ferienwochen kannst du dann langsam und in kleinen Dosen wieder täglich etwas für die Schule machen, wie Stoffverteilungspläne erstellen und dir überlegen zu deinen möglichen Themen für Lehrproben, welche Methoden du für deren Umsetzung benötigen würdest, damit du diese dann mit den entsprechenden Klassen rauf und runter üben kannst, um Zeitverluste zu minimieren, die komplexe Methoden generell mit sich bringen. Klare, bekannte Abläufe entlasten dich und die Klasse.