

Frustration und Selbstzweifel

Beitrag von „Lehrzweig“ vom 25. August 2022 16:19

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ich schreibe hier einen Beitrag in das Forum, weil ich im Moment total am Ende bin. Ich habe meine erste UPP nicht bestanden und habe bald meinen zweiten Versuch. Gestern habe ich eine Stunde gehalten, die eine Katastrophe war. Von meiner Ausbildungslehrerin habe ich dann auch eine entsprechende Rückmeldung bekommen. Ich verstehe und sehe ein, was ich falsch gemacht habe, aber so kurz vor der Prüfung noch solche gravierende Mängel aufzuweisen ist niederschmetternd. Ich weiß, was ich falsch gemacht habe und ich weiß auch, dass ich es besser machen kann. Mein Problem ist, dass das nun schon öfter passiert ist und ich nicht weiß, warum mir immer dieselben Fehler passieren. Meine Vermutung ist, dass ich mehr Zeit und Gedanken in die Planung stecken muss. Ich weiß nicht, wie viel Zeit andere Referendare in ihre Planung stecken, aber ich glaube, dass ich mich selbst mehr disziplinieren muss intensiver an meinen Planungen zu arbeiten und diese stärker hinterfrage und das ich meine Planungen zu schnell "wegschiebe". Vielleicht brauche ich auch mehr Input von außen.

Vor allem waren meine UBs vor der nicht bestandenen Prüfung gar nicht so schlecht und meine Vorbenotung von der Schule und dem ZfsL waren 2 und 1. Erst die nicht bestandene Prüfung hat die Angst so richtig geschürt.

Hinzu kommt natürlich noch die Scham vor den Kolleg/innen schlechten Unterricht gezeigt zu haben. Das Feedback, das ich bekomme, ist inhaltlich immer richtig nur je nach Kolleg/in vom Ton her schon sehr herablassend. Außerdem natürlich die Angst davor, die Prüfung nicht zu bestehen in Kombination mit starken Selbstzweifeln, ob ich überhaupt für den Job geeignet bin. Das ist teilweise so stark, dass ich mich gar nicht mehr auf das Wichtige, nämlich die Unterrichtsplanung konzentrieren kann, sodass sich alle Gedanken nur noch um die Angst drehen. Ich bin unfassbar frustriert mit mir selbst und versuche permanent die Tränen zurückzuhalten.

Ich habe Angst, dass der schlechte Unterricht zu mehr Angst führt und dass ich so in eine Negativspirale reingerate.

Wahrscheinlich muss ich einfach den Hintern mehr hochkriegen und intensiver an meinen Stunden feilen, versuchen mir das sachliche aus der Kritik der Anderen zu nehmen und versuchen es mir nicht so zu Herzen gehen zu lassen. Wie die Angst bezwungen werden soll, weiß ich allerdings noch nicht.

Habt ihr Tipps und Ratschläge für mich? Was denkt ihr über meine ganze Situation? Wie würdet ihr mit der Angst und den Selbstzweifeln umgehen, wie mit den Planungsproblemen?

Ich hoffe, dass vielleicht ein paar Leute antworten und das Alles aufzuschreiben hat schonmal

ein bisschen gut getan. Danke für eure Aufmerksamkeit!