

Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

Beitrag von „Schumio“ vom 20. November 2023 17:00

Hallo zusammen,

ich absolviere mein Ref in Hessen mit zwei MINT Fächern und habe ADHS. Das habe ich schon mein ganzes Leben lang, bin mir also über die Besonderheiten im klaren. Warum wende ich mich an das Forum?

Das Problem: Ich habe eine sehr ineffiziente UB-Lehrprobenvorbereitung. Ich habe häufige Gedankensprünge, was gerade in Anbetracht der langen Vorbereitungszeit von UBs problematisch ist. Konkret fehlt mir eine Struktur mit einem Zeitplan, welche Punkte von einem Unterrichtsbesuch wann abgearbeitet sein sollten.

Gibt es hier weitere LiV mit oder ohne ADHS die das Problem kennen und ein System entwickelt haben, was bei der Vorbereitung hilft? Der restliche Unterricht ist davon im geringeren Maße betroffen, da nicht in so einer Genauigkeit wie bei den UBs geplant wird.

VG