

Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

Beitrag von „Frechdachs“ vom 20. November 2023 19:41

Das kommt mir so bekannt vor. Habe im ersten Staatsexamen die Prüfungsarbeit wiederholen müssen. Hab erst eine Woche vorher angefangen zu tippen. Ich hatte alles auf Zettel. Jeden, den ich abgetippt hatte, verbrannte ich mit Vergnügen. Ich wollte zwei Tage vor Abgabetermin die Arbeit ausdrucken und binden lassen. Hab sie aus Versehen gelöscht (inklusive Papierkorb usw.).

Bin oft voll der Chaosmensch. Hatte als Kind und als Jugendliche auch die Diagnose ADHS.

Ich würde dir auch empfehlen, dir Tipps von gut strukturierten Menschen zu holen.

Habe mittlerweile selbst eine gute Struktur. In meinem Klassenraum ist zum Beispiel jede Lade und Fach usw beschriftet (teils mit Symbolen). Ich habe auch eine Pinnwand in der Klasse mit den wichtigsten Infos, Terminen usw.

Listen führen habe ich aufgegeben. Ich verliere sie eh oder vergesse, dass ich eine habe. Manchmal existieren mehrere Listen parallel. Ich nutze das Handy als Organiser und habe eine sehr geduldige Chefin (zum Glück). Hab auch lernen müssen, mit meinen Konzentrationslöchern zu leben.

Kinder mit ADHS bzw Autismus kommen bei mir gut zurecht. Mach dir deine Stärken bewusst. ADHS hat nicht nur Nachteile.