

# Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

Beitrag von „Maylin85“ vom 20. November 2023 20:44

Kein ADHS, aber ADS. Bei mir herrscht auch chronisches Chaos, es ist alles grundsätzlich immer erst auf den letzten Drücker fertig, die UPP- Entwürfe und Materialien in der Nacht vor der Prüfung um kurz nach 4h morgens. Meine betreuenden Lehrer konnten leider keinen einzigen UB oder UPP Entwurf im Vorfeld gegenlesen, weil mein Kopf nicht arbeitet, solange theoretisch noch Zeitpuffer vorhanden ist. Was mir geholfen hat: entspannte Leute um mich herum, die mich einfach machen lassen haben und das Vertrauen hatten, dass zum Zeitpunkt x schon alles irgendwie verlässlich da ist ☐ Ist es auch.

Falls du dich an Arbeitspläne halten kannst (ich kann das nicht), könnte man sich vielleicht "einfach" vorgezogene Deadlines setzen. Bei den meisten meiner Ref-Kollegen stand z.B. eine Woche vor dem UB bereits die Grobplanung oder zumindest das Stundenthema, der Verlaufsplan und das Material waren 2-3 Tage vorher fertig und dann fehlte nur noch der Entwurf usw.