

# Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

Beitrag von „BlackandGold“ vom 25. November 2023 11:46

## Zitat von Conni

Kennst du die Pomodoro-Technik? <https://adhsspektrum.com/2013/08/13/adh...t-zur-erholung/>

Du arbeitest eine konkrete Zeit (Timer) an einem konkreten Thema und nur daran, dann gibt es eine Pause, wo man was ganz anderes macht. Üblicherweise 25 min -5 min, je nach Tagesform ggf. kürzer als 25 min. Das dämmt die Möglichkeit, sich ablenken zu lassen und was anderes zu machen, etwas ein. Wenn 25 min zu lang sind, kürzere Intervalle wählen. (Ich kann nicht genau erkennen, ob das dein Problem ist, "Gedankensprünge" können ja im Thema stattfinden oder auch zu ganz anderen Themen, z.b. Staubsaugen statt U-Planung. Bei letzterem wäre es sinnvoll.) Gleichzeitig bieten die Pausen, die unbedingt einzuhalten sind, die Chance, aus einem Hyperfokus (20 Seiten Paper lesen) wieder herauszukommen und sich zu fragen, ob die Seiten 15 bis 20 noch nötig sind.

Wie in der ersten Antwort geschrieben, habe ich auch ADHS und diese Strategie hat mich (auch wenn ich sie nicht mit Namen kannte) durch meine Promotion gebracht und dann auch später durch mein Referendariat.

Trotzdem waren meine Entwürfe regelmäßig schlecht und ich habe oft geschludert bei der Vorbereitung. Mir hat geholfen, dass wir im Kernseminar (glaube ich) eine Liste mit "Dingen, die für einen UB zu erledigen sind" bekommen haben. Diese bin ich dann jedes Mal durchgegangen...