

# Wie kann ich selbstbewusster unterrichten?

Beitrag von „treasure“ vom 3. November 2025 08:06

Ich hab jetzt mal quergelesen - wenn deine Kurse voll sind, kannst du auch zur Logopädie gehen. Die machen auch oft Lehrertraining, gerade, was Sprechen und Haltung angeht. Sehr effektiv. Ich habe es selbst nicht gemacht, da ich das im Studium hatte, weiß aber von Kolleginnen und Kollegen, dass ihnen das sehr geholfen hat.

Was übrigens tatsächlich auch hilft und was ich in meinen Theater-Übungen im Studium mitgenommen habe, ist der SPIEGEL. Nicht die Zeitung. Wie fühlt sich Lächeln an? Wie lache ich? Wie schaue ich? Wie kann ich meinen Blick intensivieren und meine Haltung präsenter machen? Ausdrücke üben etc. Seit ich diese Übungen gemacht habe, gibt es kein Foto mehr, auf dem ich blöd gucke, es sei denn, jemand hat mich beim Essen oder Blödsinnerzählen aufgenommen. Die Kamera kommt und ich weiß genau, wie mein Gesicht wann wie aussieht. Hilft enorm.

Für mehr Sicherheit im Unterricht habe ich mich akribisch vorbereitet. Jede Sekunde war verplant, meist etwas zu viel, falls es schneller geht als ich es eingeschätzt habe, dann hatte ich immer schon den Start für die nächste Stunde. Mittlerweile mache ich viel im Kopf, einfach weil die Erfahrung viel lehrt und habe mehr Mut für Spontaneität. Früher habe ich mir genaue Notizen gemacht und sie teilweise daheim auch einfach mal durchgesprochen. Klar, auch früher gab es dann schon Exkurse und Spontanes, bei denen ich dann sehr aufgeregt war, ob sie auch klappen, weil eben nicht vorher durchdacht. Aber ohne das wäre der Unterricht ja auch sehr wenig biegsam.

Die 5 Jahre kann ich so ungefähr mitgehen, das weiß ich nicht mehr genau, aber ich habe irgendwann gemerkt: "Hey, du bist nicht mehr nervös, manche Dinge denkst du dir durch und ziehst sie dann durch, dein Unterrichten hat auch ohne 485739576076 Zettel Hand und Fuß" usw.

Das wird! 🤔👍