

# Nervosität in Prüungen

## **Beitrag von „colognejen“ vom 22. Januar 2010 11:59**

Hallo ihr Lieben,

ich bin nun in den letzten Zügen meines Referendariats und die UPP rück langsam näher. In den ersten beiden Ausbildungshalbjahren sind meine UBs recht gut gelaufen, ich war selbstsicher und mit mir zu frieden.

Nun habe ich zwei Unterrichtsbesuche im dreier Bereich hinter mir. Ich weiß, dass ist kein Beinbruch und da spassiert schonmal, aber ich bin total verunsichert. Vor den UBs mache ich mir über Tausend und eine Sache Gedanken und gehe dementsprechend nervös in die Prüfung. Ich will es ja schließlich gut machen.

Das führt nur leider dazu, dass ich total hektisch werde, mich hetzen lasse und mir irgendwie nicht mehr selbst treu bin, sondern in der Stunde, wenn etwas vielleicht nicht ganz rund läuft, überlege, wie es die Fachleiter haben möchte. Zudem wird mein Sprechtempo unbewusst total schnell.

Ich habe totale Angst, dass ich diese Nervosität nicht ablegen kann und dadurch evtl. die UPP kippt.

Hat jemand Tipps zur Bewältigung und Strategien für die konkrete Situation?

DANKE, DANKE!!!

---

## **Beitrag von „PeterKa“ vom 22. Januar 2010 13:17**

Generell sind Enstpannungstechniken wie autogenes Training und dergleichen vielleicht in der Lage dir Unterstützung zu geben.

Ansonsten solltest du die Gliederung der Stunde genau planen und mit Kollegen absprechen. Vielleicht hilft dir auch die Darstellung in Form einer Mindmap den Überblick zu behalten und dich nicht von Abweichungen verunsichern zu lassen.

Ein Handzettel auf dem "Langsam reden" steht ist auch keine schlechte Idee, du kannst auch einen Schüler bitten, dir ein Zeichen zu geben, wenn du zu schnell redest.

Gruß  
Peter

---

### **Beitrag von „cano“ vom 30. Januar 2010 20:25**

hallo,

das kenne ich. Wie gesagt ist es sehr sehr sehr wichtig eine übersichtliche Gliederung zu machen. Das kann man auch mit meinen Schülern vergleichen: Sie hatten bei Vorträgen immer Probleme, da sie auf ihrem Orientierungsblatt nie wussten, wo sie genau sind und was sie jetzt genau sagen müssen, da sie sich auf dem Blatt erst mal wieder zurecht finden müssen. Seitdem sie gelernt haben, die Informationen übersichtlich auf Karteikärtchen zu schreiben, sprachen sie schön langsam und wussten genau wie und was sie jetzt sagen müssen. Wenn du das Problem hast, dass du schnell sprichst, dann solltest du auch schon wie gesagt irgendwie dran erinnern lassen. Eine bessere Methode aber wäre es zum Beispiel eine Kette anzuziehen, die auch etwas "rasselt". Wenn du nämlich schnell sprichst, wirst du denke ich mal auf irgendeine Art hektisch ( Hände bewegen sich schnell hin und her ). Wenn du nun an eine Hand eine Kette anhängst und sich deine Hand schnell bewegt, dann macht es Geräusche, die dich dann dran erinnern, dass du langsamer reden sollst.

Lg Cano