

Angst vor Unterrichtsversuch

Beitrag von „Carrie“ vom 26. Januar 2011 11:26

Hallo zusammen,

ich halt nächsten Mittwoch im Rahmen meines Praktikums eine Unterrichtsstunde. Und ich bin jetzt schon ziemlich aufgeregt, fast panisch (Herzrasen, schweißige Finger) wenn ich daran denke. Das ist extrem belastend. Der betreuende Lehrer ist nett, er findet meinen Stundenentwurf sehr gut. Die biserigen Stunden die ich gehalten habe wurden alle gelobt und es hat mir sehr viel Spaß gemacht zu unterrichten.

Doch diese tagelange Aufregung zuvor macht mir echt zu schaffen. Ich muss ständig daran denken und ich kann gedanklich nicht dagegen ankämpfen.

Natürlich gehört Aufregung irgendwie dazu, aber bei mir übersteigt sie schon das übliche Maß und ich denke, ich könnte souveräner auftreten und besser auf die Schüler eingehen, wenn ich nicht so unter Stress stünde.

Übrigens war ich jedesmal so aufgeregt. Vor den Schülern habe ich aber keine Angst.

Hat jemand einen Tipp, was ich gegen diese übertriebene Aufregung tun könnte???

Carrie

Beitrag von „Flowsen“ vom 26. Januar 2011 14:44

Hi,

naja, wenn Du wirklich dermaßen aufgeregt bist, dann würde ich zu Hause mal die Stunde 'durchspielen', im zweifelsfall auch einige Ausdrücke niederschreiben. Eben den Realfall so gut wie es geht visualisieren. Was man sieht, macht einem dann vielleicht auch weniger Angst 😊 Des Weiteren würde ich mir auch immer wieder bewusst machen, dass es 1. Deine allererste (!) selbstgehaltene Stunde überhaupt ist, und 2. zu viel Aufregung trotz guter Planung eins der wenigen Dinge ist (die man selbst unter Kontrolle haben kann), das die Stunde vereiteln kann.

Cool down, das wird schon 😊

Grüße,
Flowsen

Beitrag von „Enachen“ vom 26. Januar 2011 17:55

Hallo,

Ich denke das geht jedem so....mir ging es in meinem ersten Praktikum ähnlich und am Ende ist trotzdem alles gut gelaufen.

Die Klasse kennst du doch sicher schon, oder? Ich finde den Tipp gut sich schon mal Formulierungen oder Fragen, die du den Schülern stellen willst vorher aufzuschreiben - das gibt Sicherheit. Lass dir doch vielleicht auch von dem Lehrer schon Tipps zum Umgang mit einzelnen Schülern geben, auch das kann dir vielleicht helfen die Aufregung abzubauen.

Viel Erfolg - das wird schon! 😊

Beitrag von „lost child“ vom 26. Januar 2011 18:49

Hallo,

Keine Panik: das vergeht. 😊

Ich hatte auch ziemlichen Respekt vor meinem letzten Praktikum und war vor den ersten Stunden dort auch so aufgeregt. Wenn man aber erst mal ein paar Stunden am Stück gehalten hat, dann ist die Aufregung wie verflogen. Ich war jedenfalls am Ende des Praktikums was das betrifft ziemlich routiniert und hätte es auf Grund der vielen zu haltenden Stunden gar nicht geschafft, mich vorher wegen jeder einzelnen verrückt zu machen.

Wie schon gesagt, solltest du die Stunde einfach mal in Gedanken durchgehen und dir die Fragestellungen und mögliche Alternativen überlegen. Dann bist du schon ziemlich gut gewappnet.

Denk dir einfach: Ich bin hier, um zu ÜBEN und niemand verlangt von mir, dass ich diese Stunde perfekt und völlig fehlerfrei halte. Was kann dir schon passieren? Eigentlich gar nichts.



Nur Mut und viel Erfolg!

Beitrag von „Carrie“ vom 30. Januar 2011 12:04

Vielen Dank für Eure Tipps!

Leider hat bis jetzt nichts geholfen. Ich habe jetzt schon Baldrian ausprobiert, mir wichtige Formulierungen aufgeschrieben und die Stunde für mich geprobt.

Trotzdem habe ich richtige Panik die Stunde zu halten. Ich fürchte mich so vor dem Moment, an dem ich vorne Stehe und ich die nächsten 45 Minuten leiten muss.

Es ist das 6. Mal, dass ich Unterricht halte. Die anderen Male haben gut geklappt und ich war auch nicht so nervös wie jetzt.

Am liebsten würde ich davon laufen!

Hat jemand noch einen guten Rat, was ich tun kann? Ich weiß echt nicht weiter...

Beitrag von „Biohazard“ vom 30. Januar 2011 15:05

Hallo Carrie

Ich denke jeder kennt das, aber du weißt doch auch, wenn man dann die ersten Worte gesagt hat, ist die Aufregung wie weggeblasen! Du wirst das schon schaffen. Vielleicht sagst du auch den Schülern vorher, dass du sehr aufgeregzt bist, weil du noch nicht so oft selbst unterrichtest hast und wenn du nicht eine totale Chaotenklasse hast (was ich ja nicht denke) dann wird das schon alles gut über die Bühne gehen.

Viel Erfolg

Beitrag von „Niggel“ vom 30. Januar 2011 15:53

Hallo Carrie,

WAS macht dir denn genau so viel Angst? Vielleicht kann man dir dann gezielter helfen!

Aber: Denk daran, die Schüler tun dir im Allgemeinen nichts. Ganz im Gegenteil! Meistens freuen sich die Schüler doch darauf mal von jmd. anderem unterrichtet zu werden, der zudem auch noch jung ist und frischen Wind reinbringt. Meistens sind das ja auch aufwendige und schöne Stunden, die auch den Schülern Spaß machen, also freuen sie sich eher, als dass sie dich und deine Std. "doof" finden.

Auch der Lehrer der Klasse und die anderen Praktikanten werden dir nichts Böses wollen. Wenn sie etwas an deiner Std. kritisieren, kannst du daraus nur lernen.

Eigne dir zu der Std. einfach auch viel Fachwissen an, so dass du dich fachlich sicher fühlen kannst und für Fragen gewappnet bist. Das sollte dir zusätzlich Sicherheit geben.

Im Normalfall sollte man den Schülern gegenüber ehrlich sein, also z. B. sagen, wenn es einem schlecht geht, weil man krank ist o. Ä., denn meistens haben sie dafür echt Verständnis und verhalten sich dann auch dementsprechend. Ob ich in deinem Fall sagen würde, dass du aufgereggt bist, weil du noch unsicher bist, weiß ich nicht. Das solltest du anhand der Klasse entscheiden.

Aber ganz wichtig: Mach dich von dem Gedanken frei, dass du eine perfekte Std. abliefern musst! Das musst du nicht! Und ganz abgesehen davon, gibt es DIE perfekte Std gar nicht, da man immer etwas anders machen kann, auch wenn eine Std. super läuft 😊

Also: Kopf hoch und immer die Ruhe bewahren! Du schaffst das schon!

Beitrag von „nani“ vom 31. Januar 2011 09:06

Wie verläuft denn Deine Stunde? Vermutlich ist sie eher schülerzentriert? Dann hast Du doch gar nicht so viel zu tun, sondern leitest "nur" den Einstieg und gibst den Arbeitsauftrag. Den Rest machen die Schüler. Wenn ich mir das gesagt habe, war ich viel entspannter...

Beitrag von „Gänseblume“ vom 1. Februar 2011 18:13

Meine Taktik in solchen Situationen: ich stelle mir vor, was alles schiefgehen kann. Richtig bildlich. Und wenn ich gedanklich richtig in Panik bin, frage ich mich:

- Ist das jetzt wirklich entscheidend für dein weiteres Leben?
- Gibt es wirklich nichts schlimmeres als diesen Unterrichtsbesuch?
- Hat diese Situation in 5 Jahren noch irgendeine Bedeutung?

Manchmal muss man die eigene Perspektive einfach zurechtrücken. Selbst ein vergeigter Unterrichtsbesuch (was ja das schlimmste ist, was passieren kann) bedeutet nicht den Weltuntergang.

Oder du siehst das ganze in globalen Zusammenhängen. In Afrika verhungern Kinder, irgendwo sterben Menschen an schlimmen Krankheiten,... ist dieser UB es wirklich wert, sich so verrückt zu machen? Von allen schlimmen Dingen, die so passieren, ist ein UB noch eines der

Mir hilft das immer, mir zu verdeutlichen, dass ich nicht sooo wichtig bin wie man es sich manchmal selber weismacht.