

Hilfe für die UPP (Unterrichtsplanung/Nervosität)

Beitrag von „Bardeen“ vom 18. September 2012 17:36

Hallo liebe Foren-Gemeinde,

ich bin der Verzweiflung nahe, da ich nicht weiß, wie ich meine UPP bestehen soll, die im Januar ansteht. Im ersten halben Jahr meiner Ausbildung schien alles bestens zu laufen, da meine Beurteilungen durch die Seminarleiter eigentlich immer ganz gut klangen. Aber dann kam auf einmal fast nur noch Kritik, und meine Noten waren auch sehr ernüchternd.

Ich habe dabei ein paar grundsätzliche Probleme: Die Vorbereitung von Unterrichtsbesuchen (und somit auch der Prüfung) fällt mir extrem schwer. Ich kann unter Druck keine Ideen entwickeln und kann auch mit der Kritik der Seminarleiter in der Praxis nicht viel anfangen, weil sie mir immer viel zu allgemein ist und auch nach Nachfragen nicht wirklich konkret wird (Wann setze ich eine bestimmte Methode denn nun sinnvoll ein? Wie gehe ich mit Unterrichtsstörungen um? Wie hätte für dieses Stundenziel und diese Lerngruppe eine gute Stunde en detail ausgesehen?). Und paradoxerweise fallen mir die Unterrichtsreihen, die ich schonmal gemacht habe, auch schwerer als neue.

Ich muss auch sagen, dass mir der Unterrichtsstil, der im Seminar propagiert wird, nicht gerade liegt. Ich kann mich mit vielen Dingen, die da gefordert werden, einfach nicht identifizieren. Als Seiteneinsteiger sehe ich Vieles eben aus einer anderen Perspektive. Je mehr ich versuche, den Unterricht so zu machen, wie er (meiner Meinung nach) von den Seminarleitern erwartet wird, desto unglücklicher bin ich mit den Ergebnissen.

Und in letzter Zeit bin ich durch diesen ganzen Druck (je näher die Prüfung rückt) extrem nervös und ängstlich geworden, was meine Situation nicht gerade vereinfacht. Dadurch haue ich dauernd irgendwelche simplen Dinge durcheinander: Uhrzeiten der Stunden, Räume, Schülernamen, Aufsichten etc.

Auch das Unterrichten fällt mir durch die Nervosität zunehmend schwerer: Ich kann mich schlecht auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren. Dadurch bricht schnell Unruhe unter den Schülern aus, was mich wieder nervöser macht.

Manchmal ist es so schlimm, dass ich morgens so nervös bin, dass ich keine Nahrung bei mir behalten kann. Und das passiert auch immer häufiger.

Ich möchte im Moment eigentlich nur meine UPP hinter mich bringen. Die Note ist mir inzwischen egal. Hauptsache ich komme durch.

Nur wie soll ich das schaffen? Was muss ich als Minimum bringen, um zu bestehen? (Dabei finde ich es selber traurig, dass ich schon gar nicht mehr auf ein gutes Ergebnis hinarbeite, aber das traue ich mir nach den letzten Unterrichtsbesuchen einfach nicht mehr zu.)

Beitrag von „parallelrechner“ vom 21. September 2012 07:25

Zunächst erst einmal die gute Nachricht: Nach der bestandenen Prüfung beginnt ein neues Leben. Keine Unterrichtsbesuche mehr - nur noch der ganz normale Unterrichtsalltag. Ist stressig genug, aber auch aushaltbar. Und vor allem bestimmt Du Deine Arbeitszeiten und -belastungen in weiten Grenzen selbst. Klar, die äußeren Zwänge (Termindruck, Klausuren, Noten, curriculare Vorgaben) sind immer noch da, aber Du kontrollierst Dein Leben wieder selbst. So empfinde ich jedenfalls mein "neues" Leben nach OBAS.

Betrachte die jetzige Situation als lange aber bald positiv endende Durststrecke. Wenn die körperlichen Störungen Dich massiv beeinflussen, benötigst Du ärztliche Hilfe. Ein Gespräch mit Deinen Betreuern an der Schule (vielleicht auch mit der Schulleitung), ein Gespräch mit deinem Hauptseminarleiter. Alles Dinge, die helfen können.

In welchem Bundesland bist du unterwegs?

Viele Grüße
Chris

Beitrag von „Bardeen“ vom 22. September 2012 11:17

Ich wünschte, ich könnte das Ganze so positiv sehen. Wenn ich die Prüfung bestehe, werde ich wahrscheinlich auch so erleichtert sein, wie Du es beschreibst. Aber ich weiß im Moment einfach nicht, wie ich das schaffen soll.

Vom letzten Jahrgang habe ich gehört, dass dort auch Kandidaten, die gut vorbenotet waren, durch die Prüfung gefallen sind. Und ich habe jetzt schon große Schwierigkeiten.

[Zitat von parallelrechner](#)

Wenn die körperlichen Störungen Dich massiv beeinflussen, benötigst Du ärztliche Hilfe.

Ich war schon bei meinem Hausarzt, der mir etwas zur Beruhigung verschrieben hat. Aber er hat gesagt, dass die Ursache letztlich nicht körperlich sei und mir nur ein Fachmann helfen könne, wenn es schlimmer werden sollte. Vor einer psychiatrischen Behandlung schrecke ich aber noch zurück.

[Zitat von parallelrechner](#)

Ein Gespräch mit Deinen Betreuern an der Schule (vielleicht auch mit der Schulleitung),
ein Gespräch mit deinem Hauptseminarleiter.

Meine Betreuer an der Schule meinten, ich solle mir keine Sorgen machen. Physik sei so ein absolutes Mangelfach, da käme ich schon irgendwie durch. Ich habe aber so meine Zweifel, dass die Prüfer das genauso sehen. Und zwischen mir und meinem Hauptseminarleiter stimmt die Chemie nicht, daher sind Gespräche mit ihm immer extrem schwierig. Als ich mich das letzte Mal von ihm habe beraten lassen, ging es mir danach noch schlechter als vorher. Irgendwie habe ich seine Aussagen so empfunden, dass er mir durch die Blume sagen wollte, ich sei überhaupt nicht geeignet.

[Zitat von parallelrechner](#)

In welchem Bundesland bist du unterwegs?

In NRW.

Viele Grüße
Daniel

Beitrag von „Piksieben“ vom 22. September 2012 16:10

Oje. Du drehst ja wirklich am Rad.

Noch zwei Wochen, dann sind erst einmal Herbstferien. Zeit, einmal durchzuatmen und das ganze Ding zu entdramatisieren.

Du bist nicht in Lebensgefahr. Du hast nur eine Prüfung. Wenn du die nicht bestehst, dann kannst du die sogar noch einmal wiederholen. Du wirst gebraucht - gib jetzt nicht auf, du würdest dich nur ärgern. Jetzt hast du es so weit geschafft, jetzt schaffst du auch noch den Endspurt. Und wenn nicht - kein Weltuntergang.

Ich kenne das sehr gut, unter dem Druck des ständigen Bewertetwerden einzuknicken. Zumal die eigene Meinung auch nicht zu zählen scheint. Und überhaupt gehen die einem alle auf die Nerven. wacko 🤔 😡

Mach weiter, Tag für Tag, Stunde für Stunde, du findest auch deine Form wieder. Bestimmt.

Viel Erfolg!!

Beitrag von „Bardeen“ vom 23. September 2012 16:09

Zitat von Piksieben

Du bist nicht in Lebensgefahr. Du hast nur eine Prüfung. Wenn du die nicht bestehst, dann kannst du die sogar noch einmal wiederholen. Du wirst gebraucht - gib jetzt nicht auf, du würdest dich nur ärgern. Jetzt hast du es so weit geschafft, jetzt schaffst du auch noch den Endspurt. Und wenn nicht - kein Weltuntergang.

Das ist natürlich leicht gesagt, wenn man die Prüfung schon bestanden hat. Das Hauptproblem ist ja, dass ich mir überhaupt nicht sicher bin, was ich in der UPP zeigen soll bzw. was die Prüfer von mir sehen wollen.

Dabei hatte ich vorher noch nie Prüfungsangst. Allerdings habe ich als Schüler und an der Uni nie große Probleme gehabt. Da war ich mir einfach sicher, das zu können, was von mir verlangt wurde. Jetzt weiß ich noch nicht mal wirklich, was von mir verlangt wird.

Beitrag von „Piksieben“ vom 23. September 2012 16:35

Zitat von Bardeen

Das ist natürlich leicht gesagt, wenn man die Prüfung schon bestanden hat.

Tja, was willst du denn hören? Dass alles ganz furchtbar ist und du bestimmt durchfallen wirst?

Wieso weißt du nicht, was von dir erwartet wird?

Uns hat man das von Anfang an klar gesagt. Wir sollen zeigen, dass wir eine exzellente Unterrichtsstunde hinkriegen. Die gut geplant und an der Zielgruppe orientiert ist und für die Lernenden einen echten Lernzuwachs hat. Wir sollen zeigen, dass wir methodisch gut aufgestellt sind, auf eventuelle Zwischenfälle reagieren können und in der Lage sind, das, was wir im Unterricht erlebt haben, zu reflektieren und eventuell Alternativen zu entwickeln.

Unter diesen Voraussetzungen habe ich meine Prüfungsstunden vorbereitet. Mit langem zeitlichen Vorlauf und im Hinblick auf die Prüfung habe ich die Stunden vorher gestaltet.

Ob ich bestehe, konnte ich, wie alle anderen, vorher nicht wissen.

Einer von uns fiel wirklich durch, wiederholte aber und bestand dann.

Welche Art von Hilfe suchst du? Du musst durchhalten, dich gut vorbereiten und hoffen, dass dann alles glatt läuft. Für dein Seelenheil ist eine Beratung durch die Fachleiter nicht so hilfreich, da würde ich lieber keine Schwächen zeigen.

Wenn du das nicht allein oder mit der Hilfe von Freunden schaffst, professionelle Hilfe suchen.

Beitrag von „LizzyB“ vom 25. September 2012 22:45

Ich kann deine Panik gut nachvollziehen. Mir ging es zeitweise auch nicht viel besser. Was mir extremst geholfen hat, war die Möglichkeit, vorher mal bei einer Refrendarin an unserer Schule mit in die Examensprüfung zu gehen. Danach weiß man, dass auch am Examenstag nur mit Wasser gekocht wird. Und: Such dir Unterstützung. Das fängt an bei netten Kollegen die das "Catering" übernehmen über Tipps zur Auswahl der UPP-Themen bis zum Gegenlesen der Entwürfe.

Was du dir auf jeden Fall bewusst machen solltest: Du hast noch NIE einen UB unter so perfekten Bedingungen gehalten wie am Examenstag. Du bist perfekt vorbereitet. Deine Schüler sind super pünktlich, konzentriert und top motiviert. Du musst dich an dem Tag auf nichts anderes konzentrieren. Du kriegst auch kein negatives Feedback nach den Stunden sondern darfst sagen, was du zu sagen hast und fertig.

Ach ja: Ich würde drüber nachdenken, auch jemanden mit in die Examensprüfung zu nehmen. Hat mir total geholfen zur Beruhigung, und der Kollegin hat es im Hinblick auf ihr Examen auch was gebracht.

Übrigens: Ich musste mir im Vorfeld von meinen Seminarleitern auch einiges an Kritik anhören und wurde nicht gerade mit guten Noten überhäuft. Meine Examensnoten waren dann aber besser als alles was ich im Verlauf der Ausbildung jemals geschafft hab. 🤔

Zum Thema durchfallen: Häufig habe ich mitbekommen, dass das nicht mit Methodenentscheidungen oder so begründet wurde, sondern mit "mangelnder Lehrerpersönlichkeit". Also, lass dich nicht klein machen. Du bist Seiteneinsteiger. Du hast Lebens- und (mindestens aus den letzten zwei Jahren) reichlich Unterrichtserfahrung. Damit kannst du punkten. So schwer es auch manchmal ist: Behalt die Nerven. Bald hast du's geschafft! 🙌