

Versagensangst, Depression, Frustration

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 11:13

Hallo Leute 😞

ich wollte einfach mal loswerden wie schlecht es mir im Ref ergeht 😞 Ich bin total überfordert, meine Unterrichtsbesuche laufen sowas von schlecht, mein Schulleiter fand alle Besuche bisher nicht gut und ich bin echt der Depression nahe. Ich weiß nicht was ich machen soll 😞 ich weiß auch nicht was ich falsch mache! wenn ich die Stunden plane, kommen sie mir immer ganz gut vor und dann finden alle sie einfach nur schlecht.

Mit den Schülern komme ich gut klar und wenn ich alleine in der Klasse stehe, macht es mir auch Spaß, aber sobald ein Besuch ansteht läuft immer alles schief 😞

Ich bin so frustriert und glaube auch nicht, dass ich in die zweite Phase nach den Sommerferien kommen werde 😞

Erght es jemanden vielleicht so ähnlich wie mir? Wenn ich nicht in die zweite Phase komme, breche ich ab, das habe ich mir schon fest vorgenommen. Leider weiß ich zwar nicht was ich stattdessen machen soll, aber ich kann mir das nicht noch ein halbes Jahr antun. ich leide richtig 😞

Beitrag von „Trantor“ vom 5. Mai 2015 11:32

Woran liegt es denn deiner Meinung nach in den UBs?

Beitrag von „Super-Lion“ vom 5. Mai 2015 15:20

Besprichst Du denn die Unterrichtsentwürfe im Vorfeld mit Deinem Mentor oder Deinen Kollegen?

Zeigst Du Ihnen Deine Ausarbeitungen, wenn Du sie fertig hast?

Was fand Dein Schulleiter an den Besuchen nicht gut? Woran kannst Du arbeiten?

Wie lauten die Zielvereinbarungen Deiner Lehrbeauftragten am Seminar?

Beitrag von „Ava“ vom 5. Mai 2015 15:35

Hey...

ich habe auch gerade im Februar das Ref angefangen und weiß, dass es manchmal echt deprimierende Tage gibt.

Bekommst Du denn in der Schule keine Hilfe für die UB?

Ich nerve vor einem UB immer alle ganz kräftig, Mentoren, Klassenlehrer/innen meiner Lerngruppe, andere Fachlehrer/innen... 😊

Aber das darf ich auch, schließlich bin ich Reffi, ich brauche noch Hilfe, und mir wurde gleich am Anfang in der Schule gesagt dass es "sehr wichtig ist, dass Du bei den Hospis glänzt. Und dafür helfen wir Dir, wo wir können."

Man muss sich die Hilfe dann natürlich auch holen, Tipps annehmen, dafür mal bei anderen Dingen helfen/einspringen usw... aber generell

gehört es doch zur Aufgabe der Schule, Dich das Handwerk zu lehren?!?

Was hat denn Dein/e Mentor/in bei der Nachbesprechung gesagt? Eigentlich muss der/die Dich ja da ein bißchen stützen?

Beitrag von „nomegusta“ vom 5. Mai 2015 15:50

[Zitat von OLGgast](#)

meine Unterrichtsbesuche laufen sowas von schlecht, mein Schulleiter fand alle Besuche bisher nicht gut

Du kannst doch bis jetzt höchstens 2 gehabt haben, oder? Lade den Rektor doch auch mal in deinen normalen Unterricht ein, habe ich auch gemacht. Zeig ihm eine deiner normalen Stunden und gib ihm eine Verlaufsplanung an die Hand, vielleicht auch einen Beobachtungsauftrag. Das kommt gut an, du handelst transparent und er sieht, dass es dir wichtig ist, dich zu verbessern. Dasselbe würde ich auch den Mentoren/ Fachlehrern anbieten.

Beitrag von „Firelilly“ vom 5. Mai 2015 17:43

Zitat von Ava

Ich nerve vor einem UB immer alle ganz kräftig, Mentoren, Klassenlehrer/innen meiner Lerngruppe, andere Fachlehrer/innen... 😊

Ich hingegen habe nicht einmal meinen Mentor (hatte einen für beide Fächer) zu UBs im Vorwege gefragt. Mitreferendare hatten in der Regel auch ganz andere Stile, da konnte ich nichts annehmen.

Im Endeffekt wollte ich mein Ding machen, hatte genaue Vorstellungen wie ich den Bildungsplan am besten umsetzen würde und war überzeugt, dass ich das fachlich tiefer mit den SuS bearbeiten könnte als meine langgedienten Kollegen, die sich im Lauf der Jahre dem gesunkenen Niveau ergeben hatten, es konnten oder vllt wollten.

Habe mir dann brav die Rückmeldungen nach so Stunden angehört und dann für mich selbst entschieden, was ich sinnvoll finde und was nicht.

Ja, es stimmt, man sollte sich auch zum Teil an den Wünschen derjenigen orientieren, die einen bewerten. Habe mich für die UBs auch sicher ein wenig "verbogen", vor allem was den Methodenzirkus angeht. Dennoch habe ich trotzdem mein Ding gemacht, meinen Stil entwickelt und weil ich hinter dem stand, was ich gemacht habe, dieses in Nachbesprechungen auch gut vertreten können. Dies kam teilweise sehr gut an, teilweise hätten die lieber anderen Zirkus gesehen, aber gegen eine Stunde auf hohem Niveau mit Schüleraktivierung kann man per se wenig Destruktives sagen. Kann mich insgesamt überhaupt nicht beklagen über die Noten, obwohl ich weiß Gott meine eigenen Ansichten und Konzepte hatte, und kann dem Threadersteller nur raten da ein Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Man muss seine Stunden auch verkaufen können und muss dahinter stehen. Natürlich auch Kritik annehmen können oder zumindest gut darin sein es vorzutäuschen.

Lass Dich bloß nicht verunsichern, wenn Du Deine Fächer inhaltlich drauf hast, dann zieh daraus Selbstbewusstsein.

Ich allein war mir sicher, dass ich mit nahezu an eins grenzender Wahrscheinlichkeit fachwissenschaftlich mehr drauf habe als meine Prüfer, der Schulleiter und auch der Fachleiter. Wenn man allein in der Sachanalyse ordentlich einen raushaut, das Ganze dann didaktisch reduziert, weil man an der Schule ja eh nicht in die Tiefe gehen kann und der Bildungsplan nur oberflächliche Kompetenzen verlangt, dann hat man auch schon einmal eine solide Basis. Fancy Methoden waren auch nicht gerade meine Stärke, aber so what!

Mir haben im Endeffekt einfach folgende Überlegungen bei der UB Planung geholfen:

1. Schritt: Was steht im Bildungsplan an Zielen, was die SuS können sollen. Ein für die Reihe passendes Ziel raussuchen und sich nur noch auf dieses Ziel fokussieren.
2. Schritt: Überlege, wie kann man dieses Ziel möglichst im Unterricht fachlich so tiefgehend bearbeiten, dass man gerade eben noch dem Vorwurf entgeht, dass die Stunde auf Uniniveau und damit über der Schülerrealität gewesen sei. (Meine Devise war, die SuS ordentlich zu

fordern und wenn es dann mal Kommentare bezüglich Überforderung gab, einfach auf das gesunkene Niveau des SuS verweisen oder den Anspruch, dass das Gymnasium die allgemeine Hochschulreife vermitteln soll und man dieses Niveau erreichen möchte. Allein der Satz: "Zu ihrer Zeit, Herr "Prüfer XY", war so ein hohes Niveau ja noch Gang und Gäbe, stimmt's?" hat in der Nachbesprechung schon einmal Erinnerungen an gute alte Zeiten mobilisiert.

Schritt 1+2 mache ich auch im Alltag noch so bei der Planung einer jeden Stunde.

Wenn man dann also inhaltlich die ambitionierten Stundenziele festgezurrut hat (z.B. Die SuS sollen einen Reaktionsmechanismus in der Chemie auf Beispiele anwenden können), dann kommt der "UB Schritt", für den man im Alltag meist zu wenig Zeit bleibt:

"UB Schritt": Stunde aufblasen. Man kloppt jetzt einen bunten Einstieg an den Anfang, verpackt in Naturwissenschaft das Ganze irgendwie problemorientiert, zeigt hier und da nen ganz kurzen Filmausschnitt zu dem Thema, bringt ein paar Alltagsprodukte mit, bei deren Produktion die Reaktion eine Rolle spielt, denkt sich ein lustiges Spiel zum Überprüfen des Lernziels aus, bastelt irgendwelche Modelle zur Visualisierung der Vorgänge etc.

Gerade wenn man nen Knallerniveau fährt macht es immer was her, wenn man eine abgespeckte Version für schwache SuS anbietet. Dann kann man auch immer sagen "Uniniveau hin oder her, ich habe ja auch die Version für Dummies angeboten...". Binnendifferenzierung macht man (ich zumindest nicht) natürlich nicht, wenn kein Prüfer dabei ist und man ein volles Deputat hat in den ersten Jahren, aber allein das Wort im Entwurf lässt jeden Didaktikfetischisten aufhorchen.

Ich hab das so gemacht, dass die SuS den Reaktionsmechanismus an zwei Beispielen üben konnten, an einem simpel gebauten Molekül und für die Cracks an einem cyclischen Molekül, was einfach räumlich komplizierter gebaut war, und was eben so nicht jeder x-beliebige Lehrer macht.

Beim Ausschmücken der Stunde kann man dann auch die ganzen modernen Dödeleien unterbringen, vom Einsatz des Smartboards über Gruppenarbeit bis hin zum, Gott bewahre, Gallery walk.

Achtung: Ich empfehle aber dringlichst zu allererst das fachliche fest zu machen und danach zu entscheiden, was an Methodenkrams man da irgendwie reinbomben kann so, dass das irgendwie zum Stundenziel passt. Keinesfalls andersherum planen, dieser Methodenzirkus versperrt einem dann nur die Sicht auf das wichtigste, die zu erlernende Kompetenz.

Beitrag von „Ava“ vom 5. Mai 2015 19:18

Aha, weil ich um Hilfe bitte bin ich also fachlich inkompetent im Umkehrschluss? Ich sehe meine Stärken auch im Fachlichen und fühle mich da sehr kompetent und bekomme das auch stets

zurückgemeldet.

Unterrichten und Schule hat aber sehr viel mehr Facetten, die man alleine als Anfänger/in - glaube ich - kaum bewältigen kann.

Das fängt schon damit an, dass Du zu Beginn Deine Lerngruppen nicht kennst, organisatorische Abläufe, Regeln, Zuständigkeiten, Formalia etc... nicht kennst.

Und genau für sowas braucht man nette Kolleg/innen, die einem helfen.

Und ganz ehrlich, selbst der/die Superlehrer/in schlechthin kann sicherlich immer wieder durch andere lernen. Oft sind es schon kleine Tipps und Erfahrungswerte, die mir viel nützen.

Meine Mentoren und andere Kolleg/innen sind übrigens keineswegs alle ausgebrannt und unterrichten auf niedrigem Niveau, ganz im Gegenteil!

Es plant mir auch niemand ne Stunde zurecht, die Grundlage einer guten Hospi - wird mir immer gesagt - ist, dass man selbst dahinter steht.

Und hier geht es doch nun darum, dass der TE deprimiert ist, weil es schlechtes Feedback gibt. Wir wissen nicht, ob es an seinem Unterricht, oder den SL liegt.

Aber sicherlich möchte der TE ein gutes Examen machen.

Und auch sicherlich gibt es in beiden Fällen Kolleg/innen, die da beraten könnten. Weil sie vielleicht selbst gerade aus dem Ref raus sind, oder weil sie einfach guten Unterricht machen.

Und mal ganz dreist gesagt: Wenn Du fachlich kompetenter bist als Dein gesamtes Kollegium und Seminarleitungen, hast Du entweder Deine glänzende Prof.-Karriere für den Schuldienst an den Nagel gehängt, bist an einer absoluten Deppenschule oder... unterschätzt vielleicht Deine Kolleg/innen, mit denen Du anscheinend ja auch wenig zu tun haben willst.

Beitrag von „nomegusta“ vom 5. Mai 2015 19:26

Zitat von Ava

Aha, weil ich um Hilfe bitte bin ich also fachlich inkompetent im Umkehrschluss? Ich sehe meine Stärken auch im Fachlichen und fühle mich da sehr kompetent und bekomme das auch stets zurückgemeldet.

Huch, wie schnell fühlst du dich denn angegriffen? Es ist eben jeder anders. Firelilly hat doch nur beschrieben, wie bei ihr lief/ läuft.

Beitrag von „Ava“ vom 5. Mai 2015 19:32

Nein, das war etwas provokant gemeint.

Weil es dem TE - meiner Meinung nach - nichts nützt, wenn er schlechtes Feedback bekommt und deshalb ne Krise hat, wenn jemand hier - auf doch von mir als etwas arrogant empfundene Weise - zum besten gibt, wie er/sie das Ref ohne Unterstützung gemeistert hat, quasi als einzige kompetente Kraft an Schule und Seminar.

Selbst wenn das stimmt: was nützt das dem TE? Der möchte besseres Feedback und dafür braucht er vielleicht Input von außen.

Beitrag von „benminor7“ vom 5. Mai 2015 19:44

Zitat von Firelilly

Ich hingegen habe nicht einmal meinen Mentor (hatte einen für beide Fächer) zu UBs im Vorwege gefragt. Mitreferendare hatten in der Regel auch ganz andere Stile, da konnte ich nichts annehmen.

Im Endeffekt wollte ich mein Ding machen, hatte genaue Vorstellungen wie ich den Bildungsplan am besten umsetzen würde und war überzeugt, dass ich das fachlich tiefer mit den SuS bearbeiten könnte als meine langgedienten Kollegen, die sich im Lauf der Jahre dem gesunkenen Niveau ergeben hatten, es konnten oder vllt wollten.

Habe mir dann brav die Rückmeldungen nach so Stunden angehört und dann für mich selbst entschieden, was ich sinnvoll finde und was nicht.

Ja, es stimmt, man sollte sich auch zum Teil an den Wünschen derjenigen orientieren, die einen bewerten. Habe mich für die UBs auch sicher ein wenig "verbogen", vor allem was den Methodenzirkus angeht. Dennoch habe ich trotzdem mein Ding gemacht, meinen Stil entwickelt und weil ich hinter dem stand, was ich gemacht habe, dieses in Nachbesprechungen auch gut vertreten können. Dies kam teilweise sehr gut an, teilweise hätten die lieber anderen Zirkus gesehen, aber gegen eine Stunde auf hohem Niveau mit Schüleraktivierung kann man per se wenig Destruktives sagen. Kann mich insgesamt überhaupt nicht beklagen über die Noten, obwohl ich weiß Gott meine eigenen Ansichten und Konzepte hatte, und kann dem Threadersteller nur raten da ein Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Man muss seine Stunden auch verkaufen können und muss dahinter stehen. Natürlich auch Kritik annehmen können oder zumindest gut darin sein es vorzutäuschen.

Lass Dich bloß nicht verunsichern, wenn Du Deine Fächer inhaltlich drauf hast, dann zieh daraus Selbstbewusstsein.

Ich allein war mir sicher, dass ich mit nahezu an eins grenzender Wahrscheinlichkeit

fachwissenschaftlich mehr drauf habe als meine Prüfer, der Schulleiter und auch der Fachleiter. Wenn man allein in der Sachanalyse ordentlich einen raushaut, das Ganze dann didaktisch reduziert, weil man an der Schule ja eh nicht in die Tiefe gehen kann und der Bildungsplan nur oberflächliche Kompetenzen verlangt, dann hat man auch schon einmal eine solide Basis. Fancy Methoden waren auch nicht gerade meine Stärke, aber so what!

Mir haben im Endeffekt einfach folgende Überlegungen bei der UB Planung geholfen:

1. Schritt: Was steht im Bildungsplan an Zielen, was die SuS können sollen. Ein für die Reihe passendes Ziel raussuchen und sich nur noch auf dieses Ziel fokussieren.
2. Schritt: Überlege, wie kann man dieses Ziel möglichst im Unterricht fachlich so tiefgehend bearbeiten, dass man gerade eben noch dem Vorwurf entgeht, dass die Stunde auf Uniniveau und damit über der Schülerrealität gewesen sei. (Meine Devise war, die SuS ordentlich zu fordern und wenn es dann mal Kommentare bezüglich Überforderung gab, einfach auf das gesunkene Niveau des SuS verweisen oder den Anspruch, dass das Gymnasium die allgemeine Hochschulreife vermitteln soll und man dieses Niveau erreichen möchte. Allein der Satz: "Zu ihrer Zeit, Herr "Prüfer XY", war so ein hohes Niveau ja noch Gang und Gäbe, stimmt's?" hat in der Nachbesprechung schon einmal Erinnerungen an gute alte Zeiten mobilisiert.

Schritt 1+2 mache ich auch im Alltag noch so bei der Planung einer jeden Stunde.

Wenn man dann also inhaltlich die ambitionierten Stundenziele festgezurrut hat (z.B. Die SuS sollen einen Reaktionsmechanismus in der Chemie auf Beispiele anwenden können), dann kommt der "UB Schritt", für den man im Alltag meist zu wenig Zeit bleibt:

"UB Schritt": Stunde aufblasen. Man kloppt jetzt einen bunten Einstieg an den Anfang, verpackt in Naturwissenschaft das Ganze irgendwie problemorientiert, zeigt hier und da nen ganz kurzen Filmausschnitt zu dem Thema, bringt ein paar Alltagsprodukte mit, bei deren Produktion die Reaktion eine Rolle spielt, denkt sich ein lustiges Spiel zum Überprüfen des Lernziels aus, bastelt irgendwelche Modelle zur Visualisierung der Vorgänge etc.

Gerade wenn man nen Knallerniveau fährt macht es immer was her, wenn man eine abgespeckte Version für schwache SuS anbietet. Dann kann man auch immer sagen "Uniniveau hin oder her, ich habe ja auch die Version für Dummies angeboten...". Binnendifferenzierung macht man (ich zumindest nicht) natürlich nicht, wenn kein Prüfer dabei ist und man ein volles Deputat hat in den ersten Jahren, aber allein das Wort im Entwurf lässt jeden Didaktikfetischisten aufhorchen.

Ich hab das so gemacht, dass die SuS den Reaktionsmechanismus an zwei Beispielen üben konnten, an einem simpel gebauten Molekül und für die Cracks an einem

cyclischen Molekül, was einfach räumlich komplizierter gebaut war, und was eben so nicht jeder x-beliebige Lehrer macht.

Beim Ausschmücken der Stunde kann man dann auch die ganzen modernen Dödeleien unterbringen, vom Einsatz des Smartboards über Gruppenarbeit bis hin zum, Gott bewahre, Gallery walk.

Achtung: Ich empfehle aber dringlichst zu allererst das fachliche fest zu machen und danach zu entscheiden, was an Methodenkräms man da irgendwie reinbomben kann so, dass das irgendwie zum Stundenziel passt. Keinesfalls andersherum planen, dieser Methodenzirkus versperrt einem dann nur die Sicht auf das wichtigste, die zu erlernende Kompetenz.

Alles anzeigen

Wow, dieser Beitrag enthält, auf unterhaltsame Weise, so viele wertvolle Tipps. Wertung + Daumen hoch 🙌

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 20:23

Zitat von Ava

Bekommst Du denn in der Schule keine Hilfe für die UB?

Ich nerve vor einem UB immer alle ganz kräftig, Mentoren, Klassenlehrer/innen meiner Lerngruppe, andere Fachlehrer/innen... 😊

Aber das darf ich auch, schließlich bin ich Reffi, ich brauche noch Hilfe, und mir wurde gleich am Anfang in der Schule gesagt dass es "sehr wichtig ist, dass Du bei den Hospis glänzt. Und dafür helfen wir Dir, wo wir können."

Man muss sich die Hilfe dann natürlich auch holen, Tipps annehmen, dafür mal bei anderen Dingen helfen/einspringen usw... aber generell gehört es doch zur Aufgabe der Schule, Dich das Handwerk zu lehren?!?

Was hat denn Dein/e Mentor/in bei der Nachbesprechung gesagt? Eigentlich muss der/die Dich ja da ein bißchen stützen?

Alles anzeigen

Meine Mentoren sind eigentlich sehr hilfsbereit, aber es funktioniert trotzdem nicht. Es heißt immer nur : "besser planen, besser organisieren" aber es läuft halt trotzdem nicht

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 20:25

Zitat von nomegusta

Du kannst doch bis jetzt höchstens 2 gehabt haben, oder? Lade den Rektor doch auch mal in deinen normalen Unterricht ein, habe ich auch gemacht. Zeig ihm eine deiner normalen Stunden und gib ihm eine Verlaufsplanung an die Hand, vielleicht auch einen Beobachtungsauftrag. Das kommt gut an, du handelst transparent und er sieht, dass es dir wichtig ist, dich zu verbessern. Dasselbe würde ich auch den Mentoren/ Fachlehrern anbieten.

Ja, ich hatte bisher 2, der dritte steht an und ich habe einfach das Gefühl, dass das wieder nichts wird. Ich glaube einfach ich kann den Anforderungen nicht gerecht werden 😞
Und das mit dem Rektor einladen ist eine gute Idee, aber das würde ich mich in meiner Lage gerade überhaupt nicht trauen

Beitrag von „nomegusta“ vom 5. Mai 2015 20:39

Zitat von OLGgast

Meine Mentoren sind eigentlich sehr hilfsbereit, aber es funktioniert trotzdem nicht. Es heißt immer nur : "besser planen, besser organisieren" aber es läuft halt trotzdem nicht

Sprichst du mit ihnen auch deine Verlaufsplanung durch? Ich bin bei jedem UB gleich vorgegangen.

Bei den ersten 3 UB, die man ja noch im Unterricht des Mentors macht, hat mir meine Mentorin immer ein Thema vorgegeben. Ich hab dazu eine Verlaufsskizze erstellt und das Groblernziel formuliert und das dann mit der Mentorin zusammen besprochen. Auch Fragen, die ich hatte, hab ich mir für diese Besprechung schon einmal aufgeschrieben und sie gestellt.

Die Tipps hab ich mir notiert und dann zu Hause den Entwurf geschrieben. Diesen hat mir meine Mentorin Korrektur gelesen und Anmerkungen dazu geschrieben. Die Anmerkungen hab ich wieder beherzigt und schließlich (zuletzt) das Material (Formulierung/ Visualisierung des Arbeitsauftrags, Infotexte für die Schüler, Arbeitsaufträge...) angefertigt und ihr auch wieder zur

Korrektur zukommen lassen.

Wie gehst du vor?

Beitrag von „nomegusta“ vom 5. Mai 2015 20:43

Vielleicht beschreibst du mal, was genau schlecht läuft? Dann hat möglicherweise jemand hier einen Ratschlag für dich. Es kann doch nicht alles mies sein, was du machst!

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 20:49

Zitat von nomegusta

Sprichst du mit ihnen auch deine Verlaufsplanung durch? Ich bin bei jedem UB gleich vorgegangen.

Bei den ersten 3 UB, die man ja noch im Unterricht des Mentors macht, hat mir meine Mentorin immer ein Thema vorgegeben. Ich hab dazu eine Verlaufsskizze erstellt und das Groblernziel formuliert und das dann mit der Mentorin zusammen besprochen. Auch Fragen, die ich hatte, hab ich mir für diese Besprechung schon einmal aufgeschrieben und sie gestellt.

Die Tipps hab ich mir notiert und dann zu Hause den Entwurf geschrieben. Diesen hat mir meine Mentorin Korrektur gelesen und Anmerkungen dazu geschrieben. Die Anmerkungen hab ich wieder beherzigt und schließlich (zuletzt) das Material (Formulierung/ Visualisierung des Arbeitsauftrags, Infotexte für die Schüler, Arbeitsaufträge...) angefertigt und ihr auch wieder zur Korrektur zukommen lassen.

Wie gehst du vor?

Ich bespreche die Stunden schon, aber ich muss meine Ausarbeitungen immer 3 Tage vor dem Besuch abgeben. Da ich immer nur 2 Tage an der Schule bin, mein Mentor nur einen Tag, ist es sehr schwierig vor dem Besuch alles so detailliert wie du zu besprechen. Ich hätte das so machen müssen, aber der Zug ist jetzt abgefahren. Ich hab meinen dritten Besuch (2. Besuch in diesem Fach) schon bald und ich kann die Stunde jetzt nicht mehr besprechen. Hab die Ausarbeitung meinem Mentor zugesandt, aber das bringt halt nichts, weil mein Ausbilder sie ja

auch schon bekommen hat.

Ich hätte alles früher machen müssen, aber in letzter Zeit lagen die Termine so eng bei einander und mir ging's mental überhaupt nicht gut

Hab so Angst vor dem anstehenden Besuch, mir wird übel wenn ich daran denke... 😞

Beitrag von „nomegusta“ vom 5. Mai 2015 20:59

Ein effektives Zeitmanagement ist wichtig, musst du dir zukünftig unbedingt antrainieren. Ich hatte mir von Anfang an das Ziel gesetzt (und es zum Glück auch immer einhalten können), den Entwurf 1 Woche vor dem UB fertig zu haben und der Mentorin zu schicken. So hat man noch genügend Zeit, um eventuelle Änderungen vorzunehmen. Das Material ist dann meist schnell hergestellt. Wo fühlst du dich momentan am unsichersten? Was kannst du da noch ändern?

Beitrag von „Meike.“ vom 5. Mai 2015 21:01

Angst ist kein guter Ratgeber. Stell doch deine Unterrichtsidee mal rechtzeitig hier ein, vielleicht denken ein paar Fachkollegen mit.

Und wenn du schon körperliche Symptome bekommst, wäre auch ein Arztbesuch mal gut, oder? Bevor du nervlich zusammenklappst, würde ich ja präventiv tätig werden.

Wie solidarisch sind deine Ref-Kollegen? Kannst du dir da support holen?

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 21:04

[Zitat von nomegusta](#)

Ein effektives Zeitmanagement ist wichtig, musst du dir zukünftig unbedingt antrainieren. Ich hatte mir von Anfang an das Ziel gesetzt (und es zum Glück auch immer einhalten können), den Entwurf 1 Woche vor dem UB fertig zu haben und der

Mentorin zu schicken. So hat man noch genügend Zeit, um eventuelle Änderungen vorzunehmen. Das Material ist dann meist schnell hergestellt. Wo fühlst du dich momentan am unsichersten? Was kannst du da noch ändern?

Da ich das Gefühl habe, dass mein dritter Besuch ebenfalls schief gehen wird, habe ich Angst, dass ich nicht in die zweite Phase komme.. Das ist eigentlich mein Hauptproblem 😞 Wenn ich nicht in die zweite Phase nach den Sommerferien komme, habe ich mir auch schon überlegt abzubereiten. Ich kann und möchte das einfach nicht.

Meine Probleme sind im Ablauf.. Ich habe beispielsweise die Tafel als Medium gewählt, bin aber total unsicher im Umgang mit der Tafel und frage mich jetzt, hätte ich nicht lieber doch den OHP wählen sollen. Außerdem habe ich eine Erarbeitungsphase an der Moderationswand eingeplant und diese scheint mir jetzt sowas von sinnfrei. Ich würde am liebsten den kompletten Unterricht nochmal umstellen, aber das geht ja jetzt nicht mehr 😞

Beitrag von „nometusta“ vom 5. Mai 2015 21:21

Meinst du Unsicherheit beim Tafelschreiben? Verwende Wortkarten und Magneten im UB, zum Beispiel für die Visualisierung vom Arbeitsauftrag. Übrigens kannst du einzelne Inhalte immer noch ändern, du reflektierst den Unterricht ja hinterher. Wenn du die Änderung sinnvoll begründen kannst, wird dir das auch positiv angerechnet, denn du hast 1. erkannt und eingesetzt, was geeigneter ist und 2. etwas gelernt.

Beitrag von „Piksieben“ vom 5. Mai 2015 21:39

Hallo OLGast, versuche doch als erstes, ein bisschen Dramatik herauszunehmen und das Ganze ein bisschen zu versachlichen. Wenn du die Tafel als Medium gewählt hast - gut! Dann ist das jetzt so. Dann zieh das nicht in Zweifel, sondern mach das Beste draus. Du machst dich ja ganz verrückt!

Es gibt Phasen, die muss man einfach irgendwie durchstehen. Die Welt wird nicht untergehen, wenn du nicht in die zweite Phase kommst, mach es so gut du es kannst, danach wirst du weitersehen.

Im Moment musst du nur die Nerven bewahren. Hast du jemand zum Reden, auch, um dich ein wenig abzulenken, "runterzukommen"?

Ich muss in solchen stressigen Situationen immer daran denken, was mein Fahrlehrer zu mir sagte: "Und vergessen Sie nicht zu atmen."

Also: Vergiss nicht zu atmen 😊 😊

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 21:44

[Zitat von nomegusta](#)

Meinst du Unsicherheit beim Tafelschreiben? Verwende Wortkarten und Magneten im UB, zum Beispiel für die Visualisierung vom Arbeitsauftrag. Übrigens kannst du einzelne Inhalte immer noch ändern, du reflektierst den Unterricht ja hinterher. Wenn du die Änderung sinnvoll begründen kannst, wird dir das auch positiv angerechnet, denn du hast 1. erkannt und eingesetzt, was geeigneter ist und 2. etwas gelernt.

Auch wenn die Ausarbeitung schon beim Ausbilder liegt?

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 21:52

[Zitat von Piksieben](#)

Hallo OLGast, versuche doch als erstes, ein bisschen Dramatik herauszunehmen und das Ganze ein bisschen zu versachlichen. Wenn du die Tafel als Medium gewählt hast - gut! Dann ist das jetzt so. Dann zieh das nicht in Zweifel, sondern mach das Beste draus. Du machst dich ja ganz verrückt!

Es gibt Phasen, die muss man einfach irgendwie durchstehen. Die Welt wird nicht untergehen, wenn du nicht in die zweite Phase kommst, mach es so gut du es kannst, danach wirst du weitersehen.

Im Moment musst du nur die Nerven bewahren. Hast du jemand zum Reden, auch, um dich ein wenig abzulenken, "runterzukommen"?

Ich muss in solchen stressigen Situationen immer daran denken, was mein Fahrlehrer zu mir sagte: "Und vergessen Sie nicht zu atmen."

Also: Vergiss nicht zu atmen 😊 😊

Hallo!! Das stimmt schon, aber ich bin so nervös und kann an nichts anderes denken 😞
Und doch für mich würde die Welt untergehen und ich würde ganz sicher abbrechen. Ich habe niemanden zum Reden, weil die meisten verstehen nicht wie das mit´m Ref läuft. Für sie ist es halt total einfach den Schülern "ein Arbeitsblatt hinzuklatschen" und schwierig dürfte es ja auch nicht sein, weil "man hat ja studiert".

Aber deswegen habe ich mich auch hier registriert und freue mich total über die vielen Antworten, die ich bekomme

Das mit dem Atmen klappt echt nicht so gut in letzter Zeit, aber ich werde es versuchen 🤔

Beitrag von „Super-Lion“ vom 5. Mai 2015 22:43

Ich verstehe diese Lehrbeauftragten nicht, die die Entwürfe 3 Tage vorher wollen. Was für ein Bullshit. Bei der Lehrprobe bekommen sie diese auch nur eine halbe Stunde vorher.

Wenn Du wirklich noch etwas ändern willst, würde ich dies dem Lehrbeauftragten mailen und fragen, ob es noch möglich ist.

Auf der anderen Seite ist die Frage, ob es dann besser wird als bislang, da Du wieder arg in Zeitnot kommen wirst.

An welchem Seminar bist Du denn?

Kopf hoch.

Und als Tipp: Lese mal das Buch "Sorge Dich nicht, lebe!". Das hat mir zu Studienzeiten in Prüfungszeiten echt den Kopf freigemacht.

Was wäre denn wirklich sooooo schlimm daran, wenn Du verlängern müsstest?

Alles Gute.

Herzliche Grüße

Super-Lion

Beitrag von „nomegusta“ vom 5. Mai 2015 22:44

Ich bin auch noch im Ref, habe gerade die Lehrproben hinter mich gebracht und freue mich auf mein Zeugnis im Sommer. Aber die Zeit war/ ist schon echt hart. Vor allem die Phase mit dem Seminar am Nachmittag, welches einem oft unnötig Zeit fürs Vorbereiten raubt, hat mich tierisch angestrengt. Ich saß oft verzweifelt abends vorm PC und hatte keinerlei zündende Idee. Du bist aber auf jeden Fall nicht alleine!!! Was mir auch noch geholfen hat: Gutes Material besorgen, sich danach in der Schule und im Seminar umgucken, für den Eigenbedarf kopieren soweit möglich und auch selbst investieren/ kaufen, vor allem welches mit Ideen zur Stundengestaltung bzw. Lehrerhandreichungen. Ich profitiere täglich davon und finde, ich habe jetzt gegen Ende des Refs eine super Bibliothek zusammen, wo ich mir Anregungen holen kann. Das Internet gibt meistens doch nicht so viel her und man klickt sich doch nur gefrustet hin und her. Vor allem 4teachers ist für mich regelmäßig eine Enttäuschung.

Beitrag von „Pausenbrot“ vom 8. Mai 2015 16:27

Zitat von OLGgast

Meine Probleme sind im Ablauf.. Ich habe beispielsweise die Tafel als Medium gewählt, bin aber total unsicher im Umgang mit der Tafel und frage mich jetzt, hätte ich nicht lieber doch den OHP wählen sollen. Außerdem habe ich eine Erarbeitungsphase an der Moderationswand eingeplant und diese scheint mir jetzt sowas von sinnfrei. Ich würde am liebsten den kompletten Unterricht nochmal umstellen, aber das geht ja jetzt nicht mehr 😞

Du hast die Tafel aus einem bestimmten Grund gewählt. Den rufst du dir jetzt in Erinnerung und schreibst ihn auf. Dann erarbeitest du an der Moderationswand, weil ... Du kannst deine Entscheidungen nur aufgrund deines jetzigen Wissens- und Erfahrungsstandes treffen. Dann machst du es genauso, weil deine Idee prima ist, wie sie ist. Stell dich vor deine Schüler und erarbeite fröhlich mit Moderationswand, der Inhalt ist das, was zählt, nicht der Gegenstand auf den man schreibt.

Solange die Rückmeldung so unkonkret ist oder nicht bei dir durchdringt kannst du nur das machen, was du IM MOMENT für richtig hältst und das dann eben auch begründen.

Wenn dir hinterher jemand sagt, dass xy besser gewesen wäre, weil... dann sag: "ah stimmt, super Idee" und schreibs dir auf. Sachlich bleiben, konkrete Kritik einfordern.

Und beherzige den Rat von oben, geh in eine Beratungsstelle, zum Arzt oder/ und versuche dich an Entspannungsverfahren o.ä. (MBSR!) Das erscheint jetzt als zusätzlicher Stress aber es ist

wichtig, um aus deinen nicht zielführendem Gedankenkreislauf herauszukommen.

Beitrag von „Maylin85“ vom 8. Mai 2015 17:35

Ich finde, wenn man schon im Vorfeld ein schlechtes Bauchgefühl hat, ist es legitim, Dinge noch einmal zu ändern. Auch wenn der Entwurf schon abgeschickt ist. Ich habe z.B. auch einmal kurzfristig eine Sicherungsphase geändert & ein Arbeitsblatt umgestellt und der Fachleiterin dann eben morgens die aktualisierte Version in die Hand gedrückt. Mit der Begründung, dass mir nach einmal drüber schlafen x, y, z eben doch nicht mehr schlüssig schien und ich eine andere Vorgehensweise für zielführender halte. Das sollte zwar auch nicht sein, war aber letztlich dann auch kein großes Problem. Wichtig ist ja vor allem, dass die Stunde läuft. Und wenn du den OHP nehmen willst, dann nimm ihn, auch spontan und wenn es nicht angekündigt oder festgeschrieben ist. Du kannst ja in der Nachbesprechung auch ehrlich sagen, dass du dich in dem Moment damit wohler gefühlt hast.. oder dass du es aus Gründen der Zeitersparnis gemacht hast, weil du auf Folie schneller schreibst als an der Tafel... oder weil du die Lerngruppe am OHP besser im Blick hast.. oder oder oder.. wichtig ist, die Entscheidung zu begründen und dazu zu stehen.

Beitrag von „Piksieben“ vom 8. Mai 2015 19:52

Hm, ich weiß nicht, ob das in der Situation eine gute Idee ist, den Unterrichtsentwurf noch zu ändern. Das kann leicht als erneute Unsicherheit ausgelegt werden.

Man kann trotzdem in einer Stunde vom Plan abweichen, wenn das sinnvoll erscheint. Das flexible Reagieren auf das, was in der Stunde passiert, gehört doch zum Alltagsgeschäft und muss erlernt werden. Ich erinnere mich, dass mein Improvisationstalent in einem UB ausdrücklich gelobt wurde.

Beitrag von „OLGgast“ vom 10. Mai 2015 18:31

 [Zitat von nomegusta](#)

Ich bin auch noch im Ref, habe gerade die Lehrproben hinter mich gebracht und freue mich auf mein Zeugnis im Sommer. Aber die Zeit war/ ist schon echt hart. Vor allem die Phase mit dem Seminar am Nachmittag, welches einem oft unnötig Zeit fürs Vorbereiten raubt, hat mich tierisch angestrengt. Ich saß oft verzweifelt abends vorm PC und hatte keinerlei zündende Idee. Du bist aber auf jeden Fall nicht alleine!!! Was mir auch noch geholfen hat: Gutes Material besorgen, sich danach in der Schule und im Seminar umgucken, für den Eigenbedarf kopieren soweit möglich und auch selbst investieren/ kaufen, vor allem welches mit Ideen zur Stundengestaltung bzw. Lehrerhandreichungen. Ich profitiere täglich davon und finde, ich habe jetzt gegen Ende des Refs eine super Bibliothek zusammen, wo ich mir Anregungen holen kann. Das Internet gibt meistens doch nicht so viel her und man klickt sich doch nur gefrustet hin und her. Vor allem 4teachers ist für mich regelmäßig eine Enttäuschung.

Kannst du mir/ uns Bücher empfehlen?

Beitrag von „OLGgast“ vom 10. Mai 2015 18:35

Hallo zusammen,

ich freue mich so riesig, dass ich so viele Antworten bekomme! Ich muss sagen: es geht mir auch schon viel besser! Ich habe viele eurer Ratschläge beherzigt und ja.. der Beratungsbesuch war auch überhaupt nicht so schlimm wie ich dachte! Mein Fachleiter hatte schon ein paar Kritikpunkte, aber im Großen und Ganzen fand er es ganz solide. Puuh ich bin so erleichtert diese Phase hinter mich gebracht zu haben!


Beitrag von „nomegusta“ vom 10. Mai 2015 21:32

Also, ich hab mir eben zur Unterrichtsvorbereitung Material und Bücher gekauft, welches/ welche zu meinen Fächern passen (Deutsch, Haushalt und Textil und Biologie für Primarstufe und Sek 1). Klar kann ich da gerne erzählen, was ich mir geholt habe. Aber allgemein (Methodik) gut fand ich:

- Alexander Ferray: 77 motivierende Unterrichtseinstiege für die Grundschule (auch für Sek 1 geeignet)

- Alexander Ferray: 77 effektive Unterrichtsabschlüsse für die Grundschule (auch für Sek 1 geeignet)
- Kenneth Shore: Die große Hausapotheke gegen Unterrichtsstörungen
- Ludger Brüning/ Tobias Saum: Erfolgreich unterrichten durch Kooperatives Lernen. Strategien zur Schüleraktivierung Bd. 1 und 2 (eher für Sek 1 geeignet)

Und eine ENTfehlung: Alles von Hilbert Meyer!

Super, dass es so gut geklappt hat!!! 

Beitrag von „Meike.“ vom 10. Mai 2015 21:54

[Zitat von nomegusta](#)

Und eine ENTfehlung: Alles von Hilbert Meyer!

DAS kann man gar nicht oft und nachhaltig genug ENTfehlen. Schreibtischtäter ohne den geringsten Bezug zur Realität! Macht Refis nur wuschig.

Beitrag von „Trantor“ vom 11. Mai 2015 08:10

[Zitat von Meike.](#)

DAS kann man gar nicht oft und nachhaltig genug ENTfehlen. Schreibtischtäter ohne den geringsten Bezug zur Realität! Macht Refis nur wuschig.

Aber immer gut als Quellenangabe im Unterrichtsentwurf 

Beitrag von „neleabels“ vom 12. Mai 2015 10:51

Zitat von Meike.

DAS kann man gar nicht oft und nachhaltig genug ENTfehlen. Schreibtischtäter ohne den geringsten Bezug zur Realität! Macht Refis nur wuschig.

Wenn ich mich über das Phänomen Meyer nicht gerade wieder aufregen muss, kann er eigentlich ganz lustig sein. Man nehme das Prinzip "Was ist guter Unterricht", die grandiose Spätsammlung seines Lebenswerkes, die eigentlich nur eine Trivialitätensammlung ist.

Mir kommt das, auf das Beispiel Kochkunst transferiert, so vor, als ob ein Kochwissenschaftler, der seit seiner Gesellenprüfung keine Küche von innen gesehen hat aber mit revolutionärsten, wenngleich im Restaurantbetrieb untauglichen Rezeptsammlungen berühmt geworden, als Ertrag seiner jahrzehntelangen Forschungen folgende Prinzipien "Was ist gutes Essen" aufgestellt hat:

1. Das Essen muss beim Gast warm ankommen.
 2. Es darf nicht völlig versalzen sein.
 3. Man muss davon satt werden können.
 4. Nudeln niemals kürzer als 4 Minuten und niemals länger als eine Stunde kochen!
 5. Wenn das Steak schwarz ist, dann ist es angebrannt.
- etc.

Und alle Welt feiert den wackeren Theoretikkoch nun ob seiner außerordentlichen, bestimmt nur durch seine jahrzehntelange Forschung erworbenen fachliche Weisheit. Das ist doch ein Beleg für die Notwendigkeit der universitären, theoretischen Küchenkunst.

Nele

Beitrag von „nomegusta“ vom 12. Mai 2015 13:06

Zitat von neleabels

an nehme das Prinzip "Was ist guter Unterricht", die grandiose Spätsammlung seines Lebenswerkes, die eigentlich nur eine Trivialitätensammlung ist.

Diese 10 Prinzipien oder Merkmale mussten wir für das [Pädagogik](#)-Colloquium "draufhaben" und runterbeten können! 😊

Beitrag von „Mimimaus“ vom 12. Mai 2015 13:31

hm, ja.....es sind zehn Trivialitäten....aber: wenn ich mir manchmal so Unterrichtsentwürfe angucke (und auch meine ersten...) sehe ich doch, wie unbeachtet die oft gelassen werden...