

Pure Unsicherheit, wie kann ich dieser begegnen ???

Beitrag von „Mogli89“ vom 5. Dezember 2016 14:31

Hallo,

ich bin seit dem 1.11. im Ref. und habe jetzt die ersten Stunden hinter mir. Meine erste Stunde lief super (Einstiegsstunde). Die anderen Stunden waren so lala. Wenn ich eine Kritik (so klein sie auch war) versuche wegzumachen, hackt es wieder an einer anderen Sache. Ich muss sagen meine Schule ist toll, die Lehrer sind nett, die Schüler sind Klasse und die Fachleiter machen einen sehr netten Eindruck. Allerdings bin ich immer mega nervös und setze mich selber total unter Druck, obwohl die Lehrer sich wirklich Zeit nehmen und mir ein konstruktives Feedback geben. Das ist nicht so... ja passt schon. Sie sagen wirklich was nicht gut war und was in Ordnung war. Habt ihr irgendwelche Tips wie ich der Nervösität und meinen übermäßigen Anforderungen entgegenwirken kann? Rational gesehen denke ich, dass es okay ist. Es ist kein Meister vom Himmel gefallen, ich bin am Anfang der Ausbildung und weiß dass ich noch sehr viel lernen muss und das auch ein bisschen Zeit braucht. Auf emotionaler Ebene denke ich, dass 18 Monate einfach mal sehr wenig sind, mir das Praxissemester fehlt (Ich habe auf Staatsexamen studiert) und ich es einfach gut machen will. 😊

Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 5. Dezember 2016 15:19

Lieber Mogli,

ich weiß nicht, ob es dir weiterhilft, aber so ganz hört das bei manchen Kollegen nie auf. Man wird ruhiger, wenn das Ref vorbei ist, und wenn man eine Stunde in mehreren Klassen halten kann und es das dritte Mal ist, hat man natürlich alles im Kopf.

Und natürlich traut man sich mehr - heute gehe ich in manche Klassen und entscheide erst im Unterricht nach Intuition, welche Form z.B. der Präsentation für welche Gruppe besser ist.

Aber immer noch schlafe ich in der letzten Feriennacht schlecht, insbesondere nach den Sommerferien. Und vielen ganz alten Hasen geht es ebenso.

Unterricht ist eben nicht komplett planbar, es passiert immer etwas Unvorhergesehenes, man hat immer wieder Momente, die noch nie da waren.

Das macht den Job ja auch so spannend.

Beitrag von „Schantalle“ vom 5. Dezember 2016 15:55

Hallo,

Zu unserer Antrittsrede im Ref zitierte jemand Beppo Straßenkehrer aus Momo: "Ein Schritt, ein Besenstrich, ein Atemzug..."

Lass dir Zeit. Lampenfieber gehört am Anfang dazu, heiße es willkommen 🤖

Beitrag von „sonnentanz“ vom 5. Dezember 2016 16:49

Ich finde deine Einstellung sogar sehr gut. Nur wer Selbstzweifel hat, ist in der Lage zu reflektieren und sich zu verbessern.

Wir hatten auch hier im Forum schon genug "hoppla-jetzt-komme-ich"-Refs und solche, die meinen, sie wüssten am besten wie Unterricht geht.

Also willkommen in der Schulwelt und Kopf hoch - es wird besser. 😊 😊

-

Beitrag von „Yummi“ vom 5. Dezember 2016 21:51

Ein eigener, zu hoher Erwartungsdruck wird wohl eher hinderlich als hilfreich sein. Als Ref ist man wohl immer in der Situation, dass man auf der einen Seite Druck von seiten der Ausbildung, insbesondere des Seminars im Hinblick auf augenscheinlich guten Unterricht hat. Auf der anderen Seite erwartet man selbst nur das Beste von sich. Jeder Fehler könnte einem in irgendeiner Art und Weise negativ ausgelegt werden.

Dass dies nicht gesund klingt und ist, da stimmst du mir doch zu oder? Problem ist, dass viele Refs das nicht akzeptieren und etwas dagegen tun, sondern sich plötzlich in einem Teufelskreis befinden.

Das war nicht gut; also Druck dass es nicht mehr passiert. Dann wieder ein Fehler; noch mehr Druck usw.

Mein Tipp: Am Seminar kannst du nichts ändern. Hast du Trautntänzer die irgendeine Show wollen, dann gib sie ihnen.

Die Schulen und die Kollegen sind dagegen idR. völlig okay. Die wissen um die realen Anforderungen im Schuldienst. Es ist völlig okay, dass du Frontalunterricht machst. Es ist okay,

dass nicht jede Stunde super durchgeplant ist. Es ist okay Fehler zu machen. Meine Idealvorstellung, nur mit Kreide in der Lage zu sein, einen Top-Unterricht abzuhalten, schaffe ich auch (noch) nicht. Aber es gibt noch ein wenig Zeit dies zu erreichen 😎

Also genieße es zu unterrichten. Das Seminar macht schon genug Stress.