

# Ich habe Angst

**Beitrag von „Trine“ vom 5. März 2005 12:41**

Hallo und traurige Grüße in die Runde.

Ich befinde mich gerade in der Vorbereitung auf den großen Tag. Und das Schlimme ist, ich habe große Angst. Kennt ihr das? Wie geht ihr damit um? Mein Problem ist, dass ich damit rechne, dass ein Prüfer versuchen wird, mich durchfallen zu lassen. Wer kennt eine solche Situation? Was hat euch/dir geholfen?

Traurige Grüße. Trine 😞😞

---

**Beitrag von „Super-Lion“ vom 5. März 2005 12:50**

Hallo Trine,

das Problem mit der Angst kenne ich auch. Bereits im Studium litt ich nämlich unter Prüfungsangst. Mir war es meist so schlecht, dass ich tagelang fast nichts gegessen habe. War im Hinblick auf meine Figur positiv, aber das hat ganz schön Nerven gekostet.

Irgendwann habe ich dann 'mal das Buch "Sorge Dich nicht, lebe" gefunden. Und wenn auch manches darin Quatsch ist, so habe ich doch eines bis heute behalten.

Dale Carnegie empfiehlt einem hier, sich den schlimmsten Ausgang, somit den Worst Case, vor's Auge zu führen. Also, was kann Dir schlimmstenfalls passieren? Du könntest durchfallen. Und dann? Dann könntest Du die Prüfung doch sicherlich wiederholen,... Man befreit sich von der blockierenden Angst und tut dann alles mit den neugewonnenen Kräften, dass es zum Worst Case nicht kommt.

War jetzt nur die Kurzfassung. Im Buch wird's wirklich anschaulich mit Beispielen erklärt.

Und so handele ich heute meist auch.

Weiß jetzt nicht, ob Dir das weitergeholfen hat, aber vielleicht weißt Du nun, dass es anderen auch so geht bzw. dass jemand an Dich denkt.

Glaube auch nicht, dass Dich der Prüfer durchfallen lassen will. Was hätte er davon????

Ganz liebe Grüße

Super-Lion

---

**Beitrag von „Finni“ vom 5. März 2005 13:02**

Hallo!

Ich habe den großen Tag schon hinter mir, aber an die Angst kann ich mich noch gut erinnern. Ich denke, dass ist auch ganz normal. Freunde helfen immer sehr gut in solchen Situationen. Und am Abend vorher solltest du dir unbedingt etwas gutes tun, um dich abzulenken.

Zum Durchfallen lassen: Ich weiß nicht, wie deine Situation konkret ist, aber der Prüfer ist an diesem Tag nicht allein. Die gesamte Prüfungskommission hat da ja auch noch ein Wörtchen mitzureden.

Ich drücke dir die Daumen! Kopf hoch!

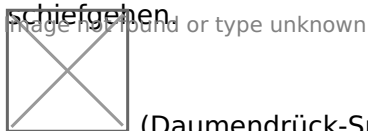
LG, Finni

---

### Beitrag von „Referendarin“ vom 5. März 2005 14:35

Mir hat immer der Gedanke an die Zeit danach geholfen. Denk am besten immer daran: Nach diesem Tag ist der ganze Stress vorbei; dann hast du keinen Ref-Stress und keine Prüfungen mehr, endlich wieder etwas Zeit und der ganze Druck ist mit einem Mal weg.

Mir - und auch allen Mitreferendaren, von deren Prüfung ich weiß - ging es so, dass wir zwar vorher nervös waren, aber sobald die Prüfungsstunden anfangen, war die Nervosität plötzlich weg. Das fand ich auch sehr beruhigend. Du wirst in der Prüfungssituation deinen vertrauten Klassenraum und vertraute Schüler um dich haben und wenn die Stunde im Vorfeld richtig gut geplant ist, kann dann kaum noch was schiefgehen.



Ich drücke dir ganz feste die Daumen! (Daumendrück-Smiley gab's leider nicht.)

Viele Grüße,

von Ex-Referendarin, die das Leben nach der Prüfung und nach dem Referendariat sehr genießt. 😊

---

### Beitrag von „Trine“ vom 5. März 2005 14:40

Dank an euch alle.

Ich sitze einfach in einem Loch und die Angst lähmt mich total. Ich weiß einfach nicht mehr was richtig ist, da mich mein Fachleiter sehr verunsichert hat.

LG, Trine

## Beitrag von „Schnuppe“ vom 5. März 2005 16:57

Hallo Trine!

Angst vor dem großen Tag kennt sicher jeder. Ich hatte das Glück mich kurz davor zu verlieben, sodass ich so mit Glückshormonen zugehörnt gewesen bin, dass mich das Examen relativ kalt gelassen hat. Dies hilft dir in deiner konkreten Situation natürlich nicht weiter.

Ich kann dir auch nur raten, dass du versuchst, gegen deine Angst anzugehen. Wie kommst du darauf, dass du von einem Prüfer abgesägt werden könntest?! Ist es aufgrund deiner Vornoten denn gut möglich, dass du durchfällst? Bei entsprechenden Vornoten kann man sich ja ein paar Patzer leisten.

Letztlich hat es mir und meinen Refkollegen sehr geholfen, die Stunden immer wieder durchzugehen wegen eventueller Fallstricke und sie auch durchzuspielen, damit man sicherer wird. Du solltest irgendwann an den Punkt kommen, dir zu sagen, dass du alles getan hast, um eine gute Prüfung abzulegen und dann soll die Prüfung kommen. Was an dem Tag passiert kann leider niemand sagen und die Willkür einzelner hat schon den ein oder anderen reingerissen. Aber DU musst mit dir und deiner Arbeit zufrieden sein, das ist erstmal ganz wichtig. Vertrau auf deine Stärke und deine Schüler, die sich sicher sehr für dich ins Zeug legen werden.

Ich drück dir die Daumen!

Und wenn die Angst zu groß wird, mach einen Spaziergang lass dir den Kopf frei pusten genieß den Schnee und die Sonne die sich darin spiegelt. Auch wenn es dir momentan wie der wichtigste Moment deines Lebens vorkommt. Egal was passiert an Tag X, es geht immer irgendwie weiter.

Kopf hoch und toi, toi, toi



schnuppe

---

## Beitrag von „Trine“ vom 5. März 2005 17:39

Hallo Schnuppe,

meine Vornoten sind eher durchwachsen, sprich ich habe kein Polster. Der TAg X ist entscheidend. Zudem bin ich überhaupt kein Prüfungsmensch. Ich verhalte mich in den Prüfungsstunden ganz anders, bin viel zu aufgeregt und unflexibel.

Ach..

LG, Trine

---

### **Beitrag von „Schnuppe“ vom 5. März 2005 17:54**

Trine,

hast du es schon mal mit Entspannungsübungen versucht. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht, als es mir im Ref. total mies wegen des Leistungs- und Notendrucks ging. Einige Übungen kann man auch noch recht kurzfristig erlernen.

Schnuppe

---

### **Beitrag von „uta\_mar“ vom 5. März 2005 19:45**

Hi Trine!

Leider kann ich da auch wenig helfen. Ich wolltte nur sagen, dass es mir da ähnlich geht. Meine Prüfung ist in drei Monaten, so dass ich noch nicht direkt bei der Planung bin. Aber bei einem Unterrichtsbesuch in dieser Woche hieß auch am Ende so lapidar: "Sie müssen noch viel lernen!" Das muss zwar wahrscheinlich jeder, der noch am Anfang seiner Lehrerlaufbahn ist, aber ich mache mir jetzt total Sorgen, dass ich halt bis Juni nicht mehr genug lernen kann.

Viele Grüße

Uta

---

### **Beitrag von „sirius“ vom 5. März 2005 21:16**

Hi Trine,

ich kenne das Gefühl sehr gut, auch wenn das Ref bei mir schon `ne ganze Weile her ist. Bei

mir war es so, dass ich vor dem 1. Staatsexamen wesentlich mehr Angst hatte, ich bin fast gestorben vor den mündlichen Prüfungen, doch sobald ich im Prüfungszimmer auf dem Stuhl saß und es losging war ich die Ruhe selbst.

Im Ref habe ich meine Stunden immer mit meinen Mentoren durchgesprochen, denn diese konnten aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung Fallstricke und Probleme in der Planung meist gut erkennen.

Mein Material und die Entwürfe versuchte ich möglichst zeitig fertig zu haben, das Klassenzimmer habe ich (wenn das möglich war) gerne schon am Tag vorher vorbereitet, so dass ich am Prüfungstag nicht mehr gestresst durch die Gegend heitzen musste um fertig zu werden.

Kurz vor Beginn bin ich in Gedanken die Stunde noch mal durchgegangen, zur Sicherheit hatte ich eine Grobskizze bzw einen Ablauf vorne auf dem Pult liegen. Außerdem habe ich mir für wichtige Stellen des Unterrichtsverlaufs Impulse überlegt, falls der Unterrichtsfluss mal zum Stocken kommen sollte. Am Abend vor der Prüfung empfiehlt es sich meiner Meinung nach, gar nichts mehr für die Schule zu machen sondern sich mit etwas anderem abzulenken (ich weiß, dass das schwer ist).

Auch in der Vorbereitungszeit solltest du Dir immer mal wieder Auszeiten gönnen um aufzutanken, faulenzern, schlafen, lesen oder was dir sonst Spaß macht.

Zu guter letzt:lass dich von niemand verunsichern, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Versuch dich auf deine Stärken zu konzentrieren und grüble nicht zu viel über deine "Schwächen" nach. Glaub an Dich, du hast es bis hierher geschafft und der Rest klappt auch noch! Liebe Grüße, sirius 😊

---

## Beitrag von „carla“ vom 6. März 2005 11:24

Hallo Trine,

auch wenn es bis zu meiner eigenen Prüfung noch einige Monate dauert, kann ich das Gefühl gut verstehen!



Image not found or type unknown

'virtuelles Knuddeln'

Die meisten Dinge, mit denen ich versuche diesr elendigen Nervosität Herr zu werden, wurden hier schon genannt, und ich kann Sirius nur zustimmen:

Zitat

habe ich meine Stunden immer mit meinen Mentoren durchgesprochen, denn diese konnten aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung Fallstricke und Probleme in der Planung meist gut erkennen.

Mein Material und die Entwürfe versuchte ich möglichst zeitig fertig zu haben, das Klassenzimmer habe ich (wenn das möglich war) gerne schon am Tag vorher vorbereitet, so dass ich am Prüfungstag nicht mehr gestresst durch die Gegend heitzen musste um fertig zu werden

Mir hilft das Feedback von Kollegen vorher ziemlich gut, und ich versuche am Abend vorher so eine etwas 'sture' Haltung einzunehmen: Diese Stunde habe ich für diese Klasse nach bestem Wissen und Gewissen geplant, diese und jene Fehler sind beseitigt, für diese oder jene Stelle habe ich Plan B im Kopf und JETZT IST ES GUT SO!!! (und das werde ich auch gegen Fachleiter u.ä. verteidigen)

Und dann ab in die Badewanne, vor den Fernseher oder ins Bett - aber weit weg vom Schreibtisch.

Klingt vielleicht etwas merkwürdig, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass Stunden durch zig-maliges Umplanen kurz vor Schluss nicht besser, dafür aber die Nerven immer dünner werden. Und falls in einem in der Stunde noch etwas auffällt, was man hätte anders/besser machen können, bringt man das eben in der Reflexion - kommt ja bei den meisten FL auch sehr gut! 😊

Ich weis nicht, in welchem Bundesland du im Ref bist, zumindest hier in NRW ist es so, dass die Prüfungskommission aus einer ganzen Reihe von Leuten besteht und ein einziger FL nicht über Nicht/Bestehen entscheiden kann. Konzentrier dich darauf, gut durch die Stunden zu kommen und so die anderen Prüfungsteilnehmer zu überzeugen, sich zu sehr auf denjenigen zu konzentrieren, der Schwierigkeiten machen könnte, lähmt nur.

Alles Gute für die Prüfung!!!!

carla

---

## Beitrag von „NerD“ vom 6. März 2005 18:42

Salut,

ich kann mich Schnuppe nur anschließen. Versuche Dir einige Atemtechniken anzugewöhnen. Ich hatte ja mal so richtig Angst vor dem Examen, mit Bauchschmerzen und was allem so dazu gehört. Kurz vor dem Examen habe ich an einem Theater-Workshop teilgenommen, wo u.a. auch Atemtechniken vorgestellt wurden. Die habe ich dann gezielt angewendet und meine Aufregung (die negativen Schmetterlinge im Bauch) legte sich.

Ansonsten drücke ich Dir die Daumen: der Tag wird schneller rum sein als Du gucken kannst!