

# Frustration und Selbstzweifel

**Beitrag von „Lehrzweig“ vom 25. August 2022 16:19**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ich schreibe hier einen Beitrag in das Forum, weil ich im Moment total am Ende bin. Ich habe meine erste UPP nicht bestanden und habe bald meinen zweiten Versuch. Gestern habe ich eine Stunde gehalten, die eine Katastrophe war. Von meiner Ausbildungslehrerin habe ich dann auch eine entsprechende Rückmeldung bekommen. Ich verstehe und sehe ein, was ich falsch gemacht habe, aber so kurz vor der Prüfung noch solche gravierende Mängel aufzuweisen ist niederschmetternd. Ich weiß, was ich falsch gemacht habe und ich weiß auch, dass ich es besser machen kann. Mein Problem ist, dass das nun schon öfter passiert ist und ich nicht weiß, warum mir immer dieselben Fehler passieren. Meine Vermutung ist, dass ich mehr Zeit und Gedanken in die Planung stecken muss. Ich weiß nicht, wie viel Zeit andere Referendare in ihre Planung stecken, aber ich glaube, dass ich mich selbst mehr disziplinieren muss intensiver an meinen Planungen zu arbeiten und diese stärker hinterfrage und das ich meine Planungen zu schnell "wegschiebe". Vielleicht brauche ich auch mehr Input von außen.

Vor allem waren meine UBs vor der nicht bestandenen Prüfung gar nicht so schlecht und meine Vorbenotung von der Schule und dem ZfsL waren 2 und 1. Erst die nicht bestandene Prüfung hat die Angst so richtig geschürt.

Hinzu kommt natürlich noch die Scham vor den Kolleg/innen schlechten Unterricht gezeigt zu haben. Das Feedback, das ich bekomme, ist inhaltlich immer richtig nur je nach Kolleg/in vom Ton her schon sehr herablassend. Außerdem natürlich die Angst davor, die Prüfung nicht zu bestehen in Kombination mit starken Selbstzweifeln, ob ich überhaupt für den Job geeignet bin. Das ist teilweise so stark, dass ich mich gar nicht mehr auf das Wichtige, nämlich die Unterrichtsplanung konzentrieren kann, sodass sich alle Gedanken nur noch um die Angst drehen. Ich bin unfassbar frustriert mit mir selbst und versuche permanent die Tränen zurückzuhalten.

Ich habe Angst, dass der schlechte Unterricht zu mehr Angst führt und dass ich so in eine Negativspirale reingerate.

Wahrscheinlich muss ich einfach den Hintern mehr hochkriegen und intensiver an meinen Stunden feilen, versuchen mir das sachliche aus der Kritik der Anderen zu nehmen und versuchen es mir nicht so zu Herzen gehen zu lassen. Wie die Angst bezwungen werden soll, weiß ich allerdings noch nicht.

Habt ihr Tipps und Ratschläge für mich? Was denkt ihr über meine ganze Situation? Wie würdet ihr mit der Angst und den Selbstzweifeln umgehen, wie mit den Planungsproblemen?

Ich hoffe, dass vielleicht ein paar Leute antworten und das Alles aufzuschreiben hat schonmal ein bisschen gut getan. Danke für eure Aufmerksamkeit!

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 25. August 2022 19:10**

Erstmal: Es tut mir leid, dass Du Deine UPP nicht bestanden hast und nun auch noch direkt schlechtes Feedback bekommen hast. Wir können natürlich nur Ferndiagnosen stellen. Und wahrscheinlich ist auch nicht mehr viel Zeit, oder? Wann ist die 2. UPP?

#### [Zitat von Lehrzweg](#)

Meine Vermutung ist, dass ich mehr Zeit und Gedanken in die Planung stecken muss.

Da frage ich schon mal direkt nach: Wann fängst Du mit Deinen Planungen an? Wieviele Wochen sind es dann noch bis zum UB?

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 25. August 2022 19:15**

Direkt nachgefragt:

Du bist mit einer 1,X vorbenotet, bist in der Prüfung (überraschend!) durchgefallen und die Kolleg\*innen (die also zu dieser Vornote beigetragen haben) haben jetzt dir gegenüber eine komplett andere Haltung, einen scharfen, herablassenden Ton?

Fehlen uns ein paar Informationen zur Einschätzung oder sind deine KuK total unempathisch und sehr seltsam?

Sonst schließe ich mich Sissys Fragen an: wenn du selbst das Gefühl hast, du müsstest disziplinierter an die Sache herangehen: was machst du jetzt und was denkst du wäre besser? Kannst du es aufbringen und welche Hilfe von außen brauchst du, um es aufbringen zu können?

---

### **Beitrag von „Lehrzweg“ vom 25. August 2022 22:15**

#### [Zitat von Sissymaus](#)

Da frage ich schon mal direkt nach: Wann fängst Du mit Deinen Planungen an?  
Wieviele Wochen sind es dann noch bis zum UB?

Meine UPP ist am 20 Oktober und ich habe in beiden Fächern bis jetzt nur eine Idee, was ich machen möchte. Am 08 September habe ich noch meinen letzten UB den ich gerade plane, da steht bereits der Verlauf mit den Thema und dem Stundenziel natürlich. Das heist bei dem UB z.B. habe ich so 3 Wochen vorher angefangen.

---

#### **Beitrag von „DeadPoet“ vom 25. August 2022 22:19**

Wir haben damals die Termine unserer Lehrproben nicht so lange im Voraus erfahren. Also mehr als 3 Wochen vorher hab ich damals sicher nicht angefangen - musste ja schauen, wie der Unterricht in der Klasse vor der Lehrprobe läuft und die Stunde auch darauf einstellen.

---

#### **Beitrag von „Lehrzwerger“ vom 25. August 2022 22:20**

#### [Zitat von chilipaprika](#)

Du bist mit einer 1,X vorbenotet, bist in der Prüfung (überraschend!) durchgefallen und die Kolleg\*innen (die also zu dieser Vornote beigetragen haben) haben jetzt dir gegenüber eine komplett andere Haltung, einen scharfen, herablassenden Ton?

In diesem Fall sind es Kolleg\*innen, bei denen ich vorher keinen Ausbildungsunterricht hatte.

#### [Zitat von chilipaprika](#)

was machst du jetzt und was denkst du wäre besser? Kannst du es aufbringen und welche Hilfe von außen brauchst du, um es aufbringen zu können?

Ich habe mir vorgenommen klarer Arbeitszeiten einzuhalten, die öfter durch Pausen durchbrochen sind, sodass ich stringenter arbeite und mich weniger leicht ablenken lasse. Außerdem habe ich mir vorgenommen, mir mehr Feedback von mehreren Kolleg\*innen einzuholen und vor allem auch bevor ich die Stunden halte.

---

## Beitrag von „Zauberwald“ vom 25. August 2022 22:25

Kannst du dich mit anderen aus deinem Seminar austauschen? Wir sind zu zweit oder dritt immer miteinander und gegenseitig die Stunden vorher durchgegangen, haben uns geholfen. Aber so zeitig, dass man auch noch was ändern konnte. Das hat einen sicherer gemacht. Es gab ja noch kein Internet, eduki & Co.

---

## Beitrag von „pppp“ vom 27. August 2022 13:19

### Zitat von Lehrzweig

Meine UPP ist am 20 Oktober und ich habe in beiden Fächern bis jetzt nur eine Idee, was ich machen möchte. Am 08 September habe ich noch meinen letzten UB den ich gerade plane, da steht bereits der Verlauf mit den Thema und dem Stundenziel natürlich. Das heist bei dem UB z.B. habe ich so 3 Wochen vorher angefangen.

Da das Thema noch nicht so ganz steht: Womit würdest du dich denn am wohlsten fühlen? Mit welchen Kompetenzen/Inhalten/Methoden? Womit bist du bisher am besten gefahren? Bei deinen Vornoten kann ja nicht alles schiefgelaufen sein 😊

Wenn ich du wäre, würde ich mir meine "Idealstunde" (sprich: in der man gut glänzen kann, hier auf Erfahrungswerte der UBs zurückgreifen) überlegen und schauen, ob/wie ich die Reihe so gestalten kann, dass die Schüler\*innen in der Stunde alles können, was sie können müssen. Kommt natürlich auch drauf an, wieviel Spielraum du bei deinen Ausbildungslehrern hast.