

Angst vor der Wiederholungsprüfung

Beitrag von „Someday“ vom 12. Januar 2023 20:31

Hallo

Ich habe in etwas mehr als einer Woche meine Wiederholungsprüfung der praktischen Examensprüfung.

Neben der Nervosität steigt auch die Angst vor dem Versagen.

Meine Ausbildungsleiterin (Mentorin) hat zu mir etwas gesagt, was mich jetzt in meiner Stundenplanung total verwirrt hat und an meiner Stunde zweifeln lässt.

Habt ihr Tipps, wie ich meine Nerven und die Angst unter Kontrolle bekommen kann? ☺

Beitrag von „Quittengelee“ vom 12. Januar 2023 21:00

Alkohol 

Nein im Ernst, was hat sie denn gesagt, irgendwas, dass sich noch ändern ließe oder sich überhaupt lohnte, zu ändern?

Ansonsten... mir hat nach panisch durchwachten Nächten vor der Prüfung nur geholfen, mir vorzunehmen, irgendwie durchzuhalten, selbst wenn ich bloß mit einer 4 bestehe. Durchhalten, alle Anwesenden im Hintergrund ausblenden und auf deine SuS konzentrieren 

Beitrag von „Someday“ vom 12. Januar 2023 21:29

Hallo Quittengelee,

Danke für deine Antwort.

Genau diese Nächte habe ich im Moment. ☺

Das ist auch mein Plan. 4 gewinnt.

Es geht um eine Religionsstunde und mache da ein Gleichnis.

Sie meinte, nachdem ich es ihr vorgestellt hatte und sie mir Rückmeldung gegeben hat, dass sie keinen Unterschied zu einer Grundschule sehen würde. Aber so ganz beiläufig.

Ich bin mittlerweile so nervös, dass ich mir jetzt den Kopf zerbreche wie ich da jetzt fachliche Tiefe reinbringen kann. Eine Freundin und Kollegin meinte aber zu mir, dass das definitiv für die RS+ geeignet ist und absolut keine Grundschulstunde ist.

Beitrag von „Piksieben“ vom 12. Januar 2023 23:33

Bitte nicht in Panik die Stunde umschmeißen, bloß weil dich die Mentorin irritiert hat. Das führt nur noch zu mehr Verwirrung. Es ist halt jetzt so, und du gibst dein Bestes, mehr kannst du nicht machen - außer die Nerven bewahren.

Eine Woche geht auch vorbei. Versuch dich ein bisschen abzulenken. Geh raus, auch wenn es regnet. Mach den Kopf frei. Das ist ganz wichtig einen Tag vor der Prüfung.

Aber egal was wir jetzt schreiben, so richtig helfen tut natürlich nur die Woche, die eben auch vorbei gehen wird. Versuche dich wenigstens ein bisschen zu freuen, dass du es soweit geschafft hast und auf der Zielgeraden zu einem neuen Leben bist.

Viel Erfolg!

Beitrag von „CDL“ vom 12. Januar 2023 23:55

Zitat von Someday

Habt ihr Tipps, wie ich meine Nerven und die Angst unter Kontrolle bekommen kann? ☐

Durchatmen.

Deine Planung dann noch einmal in aller Ruhe mit einem Mitanwärter oder einer Mitanwärterin desselben Faches durchsprechen. Nicht alles umwerfen, aber gemeinsam einmal dran feilen.

Wieder durchatmen.

Meditieren oder autogenes Training oder Achtsamkeitsübungen oder Sport oder Spaziergang in der Natur machen, um zur Ruhe zu kommen. Am besten jeden Tag einschließlich des Prüfungstages.

Wieder durchatmen.

Mit einem lieben Menschen sprechen, der dich bestärkt.

Durchatmen.

Etwas unternehmen, was dich möglichst komplett ablenkt, aber weniger Kraft kostet als dir zurückgibt.

Tief durchatmen.

Möglichst früh schlafen gehen die Woche über und dabei Grundregeln der "Schlafhygiene" beachten.

Wenn du dann morgens vor dem Spiegel im Bad stehst und dir die Zähne putzt, sieh dir direkt in die Augen und sag dir selbst, dass du das schaffen wirst, dass du an dich glaubst, dass du gut für dich sorgst und kämpfst. Es hilft, sich das nicht nur leise im Kopf, sondern auch laut zu sagen. Dabei den Augenkontakt nicht verlieren, damit du mit dir selbst in Beziehung gehst. Klingt banal, ist es auch, dennoch funktioniert Selbstbestärkung.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 13. Januar 2023 18:39

Oh man, das ist aber auch super hilfreich von der Mentorin. Wie kann man nur so dösbaddelich sein? Entweder sie hat einen knackigen Tip, oder sie sollte für immer schweigen. Du hast die Ziele doch fachlich angemessen ausgewählt, dafür sitzt man ja ewig an der Planung. Und das kannst du dann hinterher auch so reflektieren.

Und: hab Freude mit deinen SuS, es geht um das, was du ihnen mitgeben willst 😊