

Angst vor Examenstag

Beitrag von „LiVHessen“ vom 24. März 2023 17:40

Hallo ihr Lieben,

ich stehe kurz vorm 2. Examen und habe jetzt schon so große Angst, obwohl es noch paar Wochen hin sind.

Ich habe so Angst durchzufallen, obwohl meine Vornoten ganz gut sind. Mache das Ref in Hessen.

Wie seid ihr mit der Aufregung/Angst umgegangen? Mir macht auch so Angst, dass man nicht alleine für sich verantwortlich ist, sondern die Kinder müssen ja auch gut mit machen.

LG

Beitrag von „CDL“ vom 24. März 2023 17:49

Ich habe gezielt Übungen gemacht gegen Aufregung und Prüfungsangst aus dem Bereich des autonomen Trainings, sowie der Meditation. Zielgerichtet, täglich und dann auch an den Prüfungstagen selbst, um ruhiger zu werden und zu bleiben. Das hat mir sehr geholfen, genau wie mir selbst zu erlauben, nicht perfekt sein zu müssen in den Prüfungen' sondern dafür lieber vorab genügend Schlaf zu bekommen. Gegen akute Nervosität vorab hat mir auch oft einfach ein Spaziergang mit dem Hund geholfen. Zu meinen Prüfungsklassen hatte ich ein gutes Verhältnis, habe denen aber auch deutlich gemacht, wie wichtig diese Prüfung für mich ist und ihnen deutlich gemacht, dass es so wie sonst auch nicht schlimm wäre, wenn sie etwas Falsches sagen würden, aber umgekehrt ein Problem für mich, wenn sie vor lauter Schreck über die fremden Personen im Raum gar nicht mitarbeiten würden. Auch das hat gut funktioniert und meine Klassen haben am Prüfungstag jeweils sehr gut mitgearbeitet.

Was machst du denn, wenn die Aufregung kommt, um dich zu beruhigen?

Beitrag von „LiVHessen“ vom 24. März 2023 18:06

Hmmm nehme tatsächlich homöopathische Mittel dagegen. So Trainings haben bei mir bisher nicht viel geholfen.

Ja. Das werde ich den Kindern auch sagen. Aber hab auch ein Kind in der Klasse, dass sich auch bei Besuch daneben benehmen und nicht zusammenreißen kann.

Beitrag von „LenaPrinzessin“ vom 24. März 2023 18:42

Hallo, LiV.

Sehr gut kann ich deine Situation nachvollziehen. Mir ging es ähnlich, zumal ich zu diesem Zeitpunkt leider keine Rückdeckung mehr durch meine Mentor*innen hatte.

Ebenso wie du habe ich auf homöopathische Mittel (Dystologes, falls dir das was sagt; ist rein pflanzlich) zurückgegriffen. Was ebenfalls helfen kann, ist Coaching durch einen Life-Coach. Das ist zwar teuer, aber da es ja um die Bewertung deiner Leistung im Hinblick auf den Rest deiner Karriere geht, finde ich, sollte nichts zu teuer sein.

Ich halte beides für ein probates und hilfreiches Mittel, wobei das Coaching dir langfristig in Hinsicht auf solche Situationen hilft und ein homöopathisches Mittel nur kurzfristig unterstützt und bei abruptem Absetzen nach einer Anspannungssituation (so war es bei mir mal) zu Verstimmungen führen kann.

Wenn du gute Vornoten hast, sieht es doch insgesamt schon mal ganz gut aus. Vielleicht machst du dich mal schlau, wie "schlecht" du mit diesen Noten im Examen überhaupt sein müsstest, um durchzufallen - möglicherweise nimmt dir das den Druck auch noch. Das hat mir auch geholfen ;).

In jedem Fall wünsche ich dir viel Erfolg bei deinem Examen. Alles Gute!

Beitrag von „LiVHessen“ vom 24. März 2023 18:47

Danke dir für deine Tipps.

Ich war früher wegen den Ängsten in Therapie. Also habe mich schon einmal „professionell“ damit auseinandergesetzt. Sie werden nicht weggehen.

Ja, wenn ich nur mit der Mindestanforderung bestehe, habe ich noch eine 2 vorm Komma. Also es geht wirklich nur noch darum, durchzukommen.

Aber trotzdem ist die Angst da.

Beitrag von „Friesin“ vom 24. März 2023 19:28

mir ging es genauso 😞

Zur Beruhigung: Die Schüler machen meist ganz toll mit, sie fühlen sich erfahrungsgemäß solidarisch mit dem Referendarsprüfling!

Beitrag von „Kieselsteinchen“ vom 26. März 2023 20:02

Spartipp: Liebesperlen statt Globoli; selber Wirkeffekt (Placebo) nur um einiges günstiger - und dazu noch bunter!

Beitrag von „CandyAndy“ vom 27. März 2023 07:52

Heutzutage wird doch eh alles eingestellt, was nicht bei 3 auf dem Baum ist.

Beitrag von „laleona“ vom 27. März 2023 11:13

[Zitat von LiVHessen](#)

Aber hab auch ein Kind in der Klasse, dass sich auch bei Besuch daneben benehmen und nicht zusammenreißen kann.

Und dann zeigst du dein pädagogisches Können und schüttest dein Füllhorn an Maßnahmen, Überlegungen, Hilfen, Unterstützung über diesem Kind, den Prüfern und der ganzen Welt aus!

Im Ernst: Eine mir bekannte Referenadrin sollte in der LP eine 3 bekommen (empörend!), da der Inhalt nicht richtig oder irgendwas anderes, ABER aufgrund eines Störers, den sie "behutsam" zum Unterricht zurückführte (sie zeigte ihr pädagogisches Geschick urch diverse

Maßnahmen in der Stunde) bekam sie eine 2. Wörtlich so mitgeteilt.

Sie das Kind als Chance, dein Können zu zeigen. Sie werden dich dafür lieben!

Beitrag von „griding“ vom 27. März 2023 16:03

Also, an dem Tag werden dir eh alle Mitglieder der Prüfungskommission sehr wohlgesonnen sein. Jeder weiß, dass du da nervös bist und du einen super langen Tag haben wirst.

Beitrag von „Papergirl“ vom 5. April 2023 18:33

Ich fühle mit Dir, ich bin auch bald dran. Im Gegensatz zu Dir bekommen wir keine Vorboten, keine Protokolle, nichts. Die Besuche vorher werden lediglich nachbesprochen und je länger das Referendariat dauert, desto unklarer werden einige Dinge.

Ich mache jetzt also einfach, so gut ich kann, plane meinen Unterricht, das Material und lese nochmal quer, was die Didaktik etc. angeht.

Mehr kann ich nicht tun. Ein Tipp wurde mir gegeben: Ich solle nochmal meine Notizen nach den UB angucken, da jede:r Seminarleiter:in andere Ansprüche und Ansichten hat, versuche ich, möglichst den "Geschmack" zu treffen und die kritisierten Punkte selbst anzusprechen. Nach dem Motto, im 3. UB war mein Sprechanteil zu hoch, daher habe ich mich hier für einen stummen Impuls und Gruppenarbeit entschieden, um die aktive Lernzeit der SuS zu erhöhen. So in der Art

Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 5. April 2023 18:36

[Zitat von LiVHessen](#)

Aber hab auch ein Kind in der Klasse, dass sich auch bei Besuch daneben benehmen und nicht zusammenreißen kann.

Wenn du das vorher weißt, kannst du ja entsprechende Maßnahmen vorbereiten und auch entsprechend dann durchführen. Und das ganze kommt auch in den Unterrichtsentwurf. Dann ist das ganze doch kein Problem.

Beitrag von „Der Weg ist das Ziel“ vom 20. April 2023 01:00

Die ganzen tausend Gedanken, die ich mir zu meinen Stunden gemacht hatte, kamen von Kommissionsseite gar nicht ins Gespräch. Es war alles wirklich sehr viel entspannter, als ich 2 Jahre lang dachte. Du hast dir Gedanken über deine Stunden und über die Kinder gemacht. Wenn da Nachfragen kommen, wirst du darauf adäquat antworten können und auch (sogar spontan) Alternativen im Kopf haben. Nur Mut!