

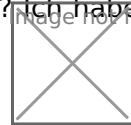
(unnötige) Prüfungs"panik"- - Nichts geht mehr...

Beitrag von „Schmeili“ vom 28. Januar 2007 18:48

Kennt ihr das?

Es geht auf eine (bei mir 2. StEx) Prüfung zu und auf einmal geht nichts mehr??? Ich habe am

Image not found or type unknown



Ich

07.02. Prüfung und ich bekomme meine Entwürfe einfach nicht geschrieben
denke dauernd, das geht nicht und dies geht nicht. Als ob ich noch nie ne Lernausgangslage, Sachanalyse oder sonstige Analysen geschrieben hätte...

Dann kann ich mich wieder nicht konzentrieren usw. Vorhin bin ich (im Regen) ne Runde spazieren gegangen, ich dachte da kann ich mal abschalten - Pustekuchen, wie ein Karussell ist mein Gehirn auf das Wort "Prüfung(stag) programmiert und dreht und dreht und dreht sich...

Nachts kann ich nicht schlafen, weil ich mir auf einmal Gedanken mache, was denn alles schlimmes in der Prüfung passieren könnte (eigtl. nicht viel, denn bin gut vorbenotet worden). Es ist so schrecklich und ich schaffe es weder mal richtig abzuschalten noch mich richtig zu konzentrieren.

Manchmal könnte ich mich einfach in die Ecke setzen und heulen - bringt mich aber ja auch irgendwie nicht weiter...

Dann die aufbauend gemeinten Kommentare: "Schau mal,nur noch 1,5 Wochen, dann hast du alles hinter dir" - Auf mich wirkt das momentan eher wie eine Drohung... Ach man, alles doof irgendwie...

ICH WILL NICHT MEHR!!!

Beitrag von „unter uns“ vom 28. Januar 2007 19:05

Hallo,

ich finde es immer schwer zu sagen, ob man schriftliche Aufgaben, an denen man verzweifelt, "in einem Schwung" runterzuschreiben versuchen soll, oder ob es besser ist, es erst mal zu lassen. ABER wenn ich Dich richtig verstehe, hast Du zeitlich doch noch ein wenig Spielraum, oder? Und scheinbar stehen die Grundkonzepte für die Prüfungsstunden auch schon.

Wenn Du das Gefühl hast, dass nichts geht, kommt das vielleicht daher, dass Du etwas überperfektionistisch bist - vielleicht, weil Du noch zuviel Zeit zum Perfektionistisch-sein hast. Das passiert mir jedenfalls häufiger 😊.

Also, vielleicht versuchst Du doch ein oder zwei Tage eine Auszeit zu nehmen? Das geht aber, glaub ich, nicht mit Spazierengehen, sondern nur mit brutaler Ablenkung 😂. Ins Kino gehen, vielleicht? Empfohlen wurde mir auch mal eine Sportart mit Zählen (!), damit der Kopf beschäftigt ist.

Ich drücke die Daumen!

Unter uns

Beitrag von „zepel“ vom 28. Januar 2007 19:07

Oh Gott ich weiß genau wie du dich fühlst. Ich hab meinen ersten TErmin am 05.02. zwar erst die Präsentation meiner Hausarbeit, aber wenn ich da durchfalle komm ich ja gar nicht erst zu dem Lehrproben in nem Monat. Ich hasse das Referendariat und will dass es vorbei ist. Und ich hasse Knobelaufgaben (Das Thema meiner Arbeit, dass ich irgendwie präsentieren muss) Einfach ätzend solche Momente...

Aber ich habe gehört, dass sie vorbeigehen irgendwann und irgendwie
Nur hilft mir das genausowenig wie dir;)

Beitrag von „puppy“ vom 28. Januar 2007 19:17

gelöscht, da doppelt gepostet

Beitrag von „puppy“ vom 28. Januar 2007 19:18

Zitat

zepel schrieb am 28.01.2007 19:07:

Oh Gott ich weiß genau wie du dich fühlst. Ich hab meinen ersten TErmin am 05.02. zwar erst die Präsentation meiner Hausarbeit, aber wenn ich da durchfalle komm ich ja gar nicht erst zu den Lehrproben in nem Monat.

Glaube schon, dass man trotzdem zur Prüfung antreten darf, wenn man durch die Präsentation fällt...

Mach mir keine Panik... 😊

puppy

Beitrag von „zepel“ vom 28. Januar 2007 22:01

das stimmt.. da komm ich hin. Aber das pädagogische Colloquium direkt nach der Präsentation fällt dann aus. Und dann muss ich alles noch mal machen. Neues Projekt, neue Arbeit, neue Präsentation und dann erst [pädagogik](#). Das hält man doch nicht aus

Beitrag von „puppy“ vom 29. Januar 2007 12:09

Geht mir aber genauso...

Beitrag von „Schmeili“ vom 29. Januar 2007 14:46

Zuviel Zei tzum perfektionistisch sein - Ja, könnte teilweise stimmen. ZUmindest mein Hang zum Perfektionismus, die Zeit eher weniger... Hoffe das ich heute mal weiter komme...

Image not found or type unknown



Beitrag von „sd244“ vom 30. Januar 2007 20:30

Kann die beschriebenen Sachen gut nachvollziehen. Der Prüfungstag geht aber so schnell vorbei. Ich wollte es auch erst nicht glauben - die beiden Stunden vergingen wie im Flug und die Kids waren brav wie nie.

Für die Zeit bis zum Kolloq: Trinkt Cola oder Kaffe, da bekommt man den Durchhänger.

[http://%5burl=http://www.TickerFactory.com/\]](http://%5burl=http://www.TickerFactory.com/])

[IMG]

<http://tickers.TickerFactory.com/ezt/d/4;54;101/st/20070201/e/Endlich+Lehrer/dt/6/k/3342/event.png>

]

Beitrag von „zepel“ vom 5. Februar 2007 12:19

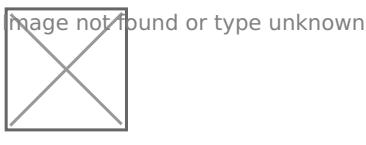
Erstaunlicherweise ist meine PÄD Prüfung schon rum und war sogar ganz gut. Wieso denkt man hinterher immer, dass die Prüfung es gar nicht wert gewesen wäre, den ganzen Stress und so?? Wieso kann man das denn nicht schon vorher erkennen. dann wäre das alles so viel einfacher!;)

Beitrag von „mellie*“ vom 5. Februar 2007 14:40

hey



freut mich, dass dus so toll hinter dic h gebracht hast!!!! glückwunsch!!
hab das colloquium und die präsentation noch vor mir (heut in einer woche)...



grußle und allen mitleidenden viel glück

mellie*

Beitrag von „Schmeili“ vom 5. Februar 2007 23:06

Hier mal ein kurzer Zwischenstand von mir: Übermorgen (am Mittwoch) ist meine Prüfung (der Ticker stimmt irgendwie nicht ganz..) und ich habe es letztendlich doch geschafft, zu beiden Prüfungsstunden alle geforderten Überlegungen und Analysen zu schreiben 😊 Hat mich zwar heute Nacht noch ein paar schlaflose "Minuten" gekostet, aber vollkommen rechtzeitig fertig geworden.

Jetzt muss ich nur noch für die mündliche Prüfung lernen und das ist auch schaffbar (wenngleich eine optimale Vorbereitung anders aussieht).

Ich bin so aufgeregt wie ich es vor einer Prüfung noch nie war. Ich muss mich nachts echt zwingen auf andere Gedanken zu bringen, aber irgendwann klappt es dann.

Es geht voran und die STunde der Wahrheit rückt näher....

LG Schmeili

P.S. Je mehr ich tun musste, desto mehr versuchteich mich hier oder im Netz abzulenken.... bööööses Internet.

Beitrag von „NiciCresso“ vom 6. Februar 2007 19:22

toi toi toi und berichte dann mal wie es lief!! (ich hab am do., 15.feb einzellehrprobe *grusel*)

Beitrag von „leila“ vom 7. Februar 2007 22:34

Uuuuuuunnndddd???????

Ich denke mal, dass wir gratulieren können??

Wünsche schon mal eine gute Nacht und lass mal von dir hören!

VLG Leila