

## reflexion danach

### **Beitrag von „cleo“ vom 14. Mai 2003 19:49**

Hallo liebe Mitrefis und alle die es schon hinter sich haben,

kennt ihr das Gefühl nach einer Stunde in der man sich schon völlig ausgepauert hat und es zur Besprechung geht, man etwas unsicher der Dinge harrt, die da kommen? Und kennt ihr das Gefühl geistig noch total in der Stunde zu sein und noch nicht die notwendige Distanz gefunden zu haben zu reflektieren? Mir geht es immer so- vor allem gehöre ich zur selbstkritischen Fraktion und mach mich und meine Stunde selbst erst mal runter (clever, gell?).

Kann mir jemand Tipps geben, wie man sich da geschickter verhält? Wie schafft ihr die Gradwanderung zwischen Selbstkritik und Selbstbewusstsein?

Um Tipps wäre ich super-dankbar!!!

Liebe Grüße Cleo  
<br>

---

### **Beitrag von „eulenspiegel“ vom 14. Mai 2003 20:09**

Hallo Cleo,

ich bin da ähnlich veranlagt wie du: sehr kritisch mit mir und meinen Stunden. In der Anfangsphase meines Refs war das allerdings noch viel schlimmer. Inzwischen gehöre ich ja schon zu den "alten Hasen" und habe seit ein paar Wochen mein 2. Staatsexamen in der Tasche. Du bekommst mit der Zeit einfach mehr Routine, was die U-Planung und das "halten" von Unterricht anbelangt. Außerdem erhältst du natürlich auch Feedback von Schülern, Eltern, Kollegen und nicht zuletzt deinen Seminarlehrbeauftragten. Ich hatte das Glück, das dies zumeist positiv ausfiel bzw. ich mit den Kritikpunkten mitgehen konnten, weil sie mir einsichtig waren.

Das Problem des Sofort-Reflektieren-Müssens nach einem U-Besuch ist mir durchaus bekannt. Allerdings habe ich irgendwie gelernt, dass dann recht souverän zu absolvieren. Habe mir immer drei Dinge vorgenommen: zum einen kurz zu schildern wie ich mich während der Stunde gefühlt habe, dann einen Abgleich mit meinen Lernzielen vorgenommen und dann Schlussfolgerungen aus der Stunde gezogen, also was ich wieso beibehalten werde, was ich ändern würde, was ich ausgehend von der Stunde mit meinen Kids noch üben sollte.

Auf keinen Fall darfst du dich und deine Stunde in der Besprechung runtermachen. Da lieferst du den Zuschauern ja die perfekten Vorlagen für die Besprechung. Tipp: fang mit Pan, spreche dann über nicht so gutes und höre wieder mit etwas Positivem auf!<br>

---

### **Beitrag von „Schnuppe“ vom 14. Mai 2003 21:09**

ich kann dich so gut verstehen, und kann dir leider auch nicht den ultimativen tipp geben...

auf jeden fall solltest du versuchen, nachsichtiger mit dir zu sein, bedenke immer, wir sind in der ausbildung und dürfen/sollen noch lernen...

trotzdem kenne ich dieses gefühl total gut, denn wenn man etwas perfektionistisch veranlagt ist, dann findet man an jeder stunde etwas auszusetzen...

ich versuche, die kritik nicht mehr so sehr an mich heranzulassen und sage mir, dass ich mein bestes gebe, und noch viele, viele jahre zeit habe, um meinen beruf zu perfektionieren...

lass dich nicht runterziehen, und denke immer an die dinge, die positiv verlaufen sind...irgendetwas ist immer dabei, und wenn es nur die kleinste kleinigkeit ist, freue dich daran und lass die schlechteren dinge erstmal sacken und versuche sie nach und nach umzusetzen!

ich habe ja ein wenig die hoffnung, dass es etwas besser wird, wenn man alleine unterrichtet, denn dann weiß man zwar selber, dass einiges nicht so dolle gewesen ist, aber man kriegt es hinterher nicht auch noch aufs brot geschmiert...aber vielleicht ist das auch nur eine illusoin, an die ich mich jetzt klammere, damit ich diese zeit durchstehe!

halt die ohren steif und mach dich nicht verrückt!

schnuppe

ps: ist denn das feed-back was du bekommst so kritisch oder geht es mehr von dir aus, dass du dich schlecht machst??<br>

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 14. Mai 2003 21:25**

Hallo cleo,

Ein erstes Urteil, das du dir auch ohne große Distanz zu deiner Stunde bilden kannst, ist immer

"Habe ich das Haupt-Lernziel erreicht?" - das hat man ja schnell im Gefühl. Wenn dem so ist, solltest du die Stunde nicht gleich selbst runtermachen, sondern erst einmal auf diesem wichtigen Punkt beharren, denn das ist ja wohl der Grund, warum du ausgezogen bist, Thema x heute zu behandeln.

Vom LZ ausgehend kannst du dann vorsichtig weitermachen im Gespräch: Haben es alle Schüler erreicht? Wen hätte man noch besser einbeziehen können und wie?

Und dann würde ich erstmal die FL loslegen lassen und nicht gleich bei jedem Punkt den Kopf senken und "mea culpa" murmeln - du hast dir bei deiner Stunde ja etwas gedacht - und auch wenn die eine oder andere methodische Entscheidung angezweifelt werden kann, kannst du deine Gründe dafür präsentieren und verteidigen.

Gut ist es, sich andere Refs mitzunehmen, die dir zwischen Besprechung und Stunde ein bisschen was stecken: vor allem auch Lob. Loben darfst du dich nämlich auch, wenngstens mit Formulierungen wie "Ich fand es schön, dass.... an diesem Punkt konnten die Schüler gut...."

Wenn du dich gleich zu schlecht redest, haben die FL alle Gelegenheit dir gleich NOCH 5 Fehler nachzuweisen - und dann sieht die Stunde schlechter aus, als sie schlussendlich war!

Selbstbewusstsein und "Selbstverteidigung" gehören auch mit zum Geschäft!

Alles Gute,  
Heike  
<br>

---

### **Beitrag von „elefantenflip“ vom 14. Mai 2003 22:55**

Ich habe mir immer im Vorhinein überlegt, was sind die Knackpunkte an der Stunde, was könnte ich schon mal gut einbringen. So hatte ich ein Gerüst, so dass die erste Nervosität verschwand.

In der Besprechung selbst habe ich mich dann an der Skizze entlanggehängt und versucht zu den Punkten Stellung zu nehmen: An der Stelle war das geplant, ist so gelaufen, so nicht, Ziel erreicht/ Ziel nicht erreicht , das mache ich da und da dran fest, Alternativen....

Ich habe meistens erlebt, dass die FL's sehen wollten, das ich bewerten bzw. meine Stunde analysieren kann. Auch wenn es viel zu kritisieren gab und ich viel kritisiert habe, war das nicht unbedingt eine schlechte Stunde, wenn die Reflektion passend war und ich die Knackpunkte benennen konnte.

Ich denke auch, dass es legitim wäre zu sagen, ich brauche noch 5 Minuten, um mich zu sammeln,...,<br>

---

## **Beitrag von „Sonne“ vom 15. Mai 2003 08:13**

Hallo Cleo,

ich kann deinen Frust gut nachvollziehen, aber den ersten wichtigen Schritt hast Du schon getan, nämlich die Erkenntnis gewonnen, dass Du unzufrieden mit deiner Situation bist. Von daher wirst Du in Zukunft nicht nur deine Stunde vorbereiten, sondern Dir auch schon überlegen, was könnte ich in der Reflexion für Dinge sagen, die mir wichtig sind.

Reflexion bedeutet nicht Selbstzerfleischung, daher muss Du dir schon bei der Ausarbeitung der Stunde sachliche Argumente überlegen, warum Du deine Stunde so aufgebaut hast. In der Reflexion hast Du dann verschiedene Möglichkeiten vorzugehen, wie meine Vorschreiber ja auch schon berichtet haben. Bei mir im Seminar war es so, dass man selber erst einmal 10 Minuten sprechen musste. Daher habe ich mit der Einbettung der Stunde in der Unterrichtsreihe begonnen (Die Argumente hierfür kann man sich schon vorher zurechtlegen. Man gewinnt an Sicherheit).

Der wichtigste Punkt ist natürlich zu reflektieren, ist das Hauptlernziel erreicht worden oder nicht. Da Du nach der Stunde eine kleine Pause hast, sollten sich deine Gedanken hierauf konzentrieren. Du solltest dir bei der Planung der Stunde überlegen, anhand welcher Kriterien, Du das Erreichen bzw. Nichterreichen des HLZs erkennen kannst. Vielleicht kommen Dir dann auch Gedanken, aus welchen Gründen Du das HZL nicht erreichen kannst.

Im weiteren habe ich dann entlang des Artikulationsschema die einzelnen Phasen der Stunde reflektiert.

Nicht nur ein kleiner Trost: Mit der Zeit wird man immer effektiver. Wenn Du gerade auf dem Gebiet der Reflexion Fortschritte erzielen kannst, dann bist Du auf dem richtigen Weg, weil Du dir im Vorfeld schon wesentlich konkretere Gedanken gemacht hast, was will ich mit der Stunde erreichen und welche Unwägbarkeiten gibt es, mit den man Leben muss. Dann fallen Dir auch Alternativlösungen ein, wie man es hätte anders machen können. Aber das braucht Zeit. Darum nicht verzweifeln. Bei mir war es auch erst am Ende richtig gut, obwohl ich die ganze Refizeit über sehr engagiert gewesen bin. Wie schon vorher jemand geschrieben hat: Mit der Zeit kommt die Routine.

Viel Erfolg beim Ausprobieren, die Sonne 😊  
<br><br><br>

---

## **Beitrag von „Musikmaus“ vom 15. Mai 2003 10:12**

Hallihallo!

Ich habe bei der Nachbesprechung immer zuerst meine Schüler gelobt, habe erwähnt, dass sie in der Stunde wirklich toll mitgearbeitet haben und dass mich das sehr gefreut hat. Dann bin ich auf die Dinge eingegangen, die mich in der Stunde gestört haben, also alles das was in meinen Augen nicht so lief wie ich es gerne gehabt hätte. Am Ende habe ich dann immer noch gesagt, dass alles andere meinen Vorstellungen in etw2a entsprochen hat. Die Strategie ist bei meinen Dozenten eigentlich immer gut angekommen. Da konnten sie dann einhaken und meine Gedanken weiterentwickeln und LÖsungen für die Problemchen anbieten.

Ich hatte außerdem eine Mentorin, die zwar manchmal seltsame Anwandlungen hatte, aber nach unterrichtsbesuchen immer irgendwie arrangiert hat, dass wir ein paar Minuten allein waren, so dass sie mir sagen konnte was die Dozenten während der Stunde notiert haben und was ich in der Reflektion anbringen sollte. So konnte ich immer die Kritikpunkte, die die Dozenten hatten vorweg nehmen. 😊

In den meisten Fällen haben die sich dann auch mit meinen eigenen gedeckt.

Liebe Grüße, Barbara<br>

---

### **Beitrag von „cleo“ vom 17. Mai 2003 21:31**

Hallo Ihr Lieben,

Danke an alle- Eure Tipps haben mir echt geholfen.

Ich werde sie demnächst ausprobieren und versuchen in Zukunft etwas "cooler" zu bleiben!!

Liebe Grüße

Cleo<br>