

# **Tipps für Nachhilfe LK 13 Deutsch gesucht**

## **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 5. März 2004 09:00**

Ich bin in der Schule angesprochen worden von meiner AKO, ob ich einer Schülerin aus der 13 LK Deutsch Nachhilfe geben will. Im Gespräch mit der Schülerin zeigte sich, dass sie ihrer Meinung nach immer gut lernt, aber irgendwann wohl in der Klausur so nervös wird, dass sie nur noch zusammenhanglose Sätze schreibt. Die Lehrerin konnte ich noch nicht sprechen, die war krank. Ich bin noch Referendarin, habe gerade angefangen, es fehlt mir also noch an Erfahrung. Ich frage mich nun, wie ich mit der Schülerin üben könnte, da es ja ihr wohl nicht so sehr an den Formulierungs- oder Analysefähigkeiten hapert als eher an ihren Nerven. Habt ihr vielleicht eine gute Idee oder könnt aus Erfahrung berichten? Danke!

---

## **Beitrag von „wolkenstein“ vom 5. März 2004 10:11**

Hört sich eher nach autogenem Training als nach Nachhilfe an... will sagen, was sie zu brauchen scheint, sind Stressbewältigungsmethoden. Eine kurze Sammlung:

1. An Entspannungstechniken heranführen - findest du jede Menge zu im Netz, wichtig ist, ein Entspannungsritual einzuschleifen. Du kannst z. B. damit anfangen, dass sie auf einer Matte liegt, Musik läuft, du führst sie durch die Entspannungsübung (gut funktioniert: zuerst Atemrhythmus regeln (auf 5 einatmen - 3 halten - auf 8 ausatmen). Dann Körperteil für Körperteil anspannen - halten - loslassen, also Füße - Unterschenkel - Oberschenkel usw bis rauf zum Kopf. Dann ganz anspannen - halten - loslassen. Beim nächsten Mal läuft wieder die Musik, aber sie macht das Ganze im Sitzen. Beim nächsten Mal reduzierst du auf Sitzen - Musik - Atem - einmal ganz anspannen - entspannen. Dann auf sitzen - Musik - Atem. Dann auf Sitzen - Atem (sie soll sich die Musik vorstellen, nimm immer die gleiche Musik, etwas, das ihr gefällt, aber sehr ruhig ist). Sie soll das auch zuhause zwischendurch üben, mit ein bisschen Glück "verankert" sich das Entspannungsgefühl und sie kann es während der Klausur wieder hervorrufen, aber das geht nicht von heut auf morgen.

2. Schrittweise an Prüfungssituationen heranführen. Dazu sollte die Lehrerin dir Aufgabenstellungen geben, die denen der Klausur ähnlich sind. Die erste entspannt gemeinsam erarbeiten, dabei Strategien entwickeln (Grundfragen zum Abhaken, Gliederung schreiben, Rückführung auf Kernthese, Umkontextualisierung/imaginärer Addressat ("Wie würdest du das denn deiner Oma erklären") usw. Dann dich mit jeder Aufgabe mehr zurückziehen, bis sie eine Aufgabe unter "Quasi-Klausurbedingungen" schreibt. Immer wieder auf Strategien hinweisen ("Wenn du einen Blackout hast, erst mal Entspannungstechnik anwenden/ Grundfragen

durchgehen", "bei Angst vor dem weißen Blatt erst mal das "automatische" (Einleitungssatz etc.) hinschreiben" usw.).

3. Ursachenforschung: Hat sie einen Grund dafür, Angst vor schlechter Leistung zu haben - Druck von zuhause, überhöhter Leistungsanspruch etc? Dann auch an die Ursachen herangehen.

Soviel aus dem Blauen heraus. Viel Glück!

w.

---

### **Beitrag von „Sille“ vom 7. März 2004 17:27**

Vielleicht hilft es auch, mitr deiner Nachhilfeschuelerin Lernstrategien zu ueberlegen, die sie dann in den entsprechenden Situationen leicht abrufen kann. Ansonsten halte ich Aufmerksamkeits- und Entspannungsuebungen fuer den Einstieg auch sehr richtig und wichtig. Ihr muesst aber an der Umsetzung in den entsprechenden Schulsituationen arbeiten, denn wenn sie sich ausserhalb der Schule entspannen kann, ist das zwar ein erster Schritt, aber der zweite ist eben die Transferleistung, dies auch in Situationen umzusetzen, in denen es dann bei ihr wirklich zum Stress kommt...

Gruss, Sille

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 9. März 2004 11:48**

Danke für Eure Antworten. Ich glaube, dass wird eine schwierigere Angelegenheit... im Moment bin ich aber noch krank, Bronchitis, da kann ich noch weiter nachdenken...!