

Unterrichtsbesuche und Lehrproben

Der erste Unterrichtsbesuch ist wirklich etwas Besonderes und oft mit einer gewissen Aufregung und Nervosität verbunden. Aber keine Sorge: Die Fachleiter sind sich dessen bewusst! Außerdem kannst du sicher sein, dass die Schüler:innen hinter dir stehen und dich unterstützen. Nur Mut, Unterrichtsbesuche sind eine tolle Gelegenheit, um zu zeigen, was du alles schon weißt und kannst. Ein Unterrichtsbesuch ist wie ein Coaching, das dir bei deiner Professionalisierung hilft und dir Feedback über deine Fähigkeiten gibt. Es geht darum, aus verschiedenen Blickwinkeln zu erfahren, wo deine Stärken liegen und wo du dich noch verbessern kannst. Die Fachleitungen möchten dich kennenlernen und gemeinsam mit dir an deinen Stärken und Schwächen arbeiten, um dein volles Potenzial zu entfalten. Durch das Feedback erhältst du hoffentlich Inspirationen für deine weitere Arbeit und trittst in einen professionellen Austausch über guten Unterricht.

Auch wenn manche Fachleitungen herausfordernd sein können, so wollen die meisten doch nur dein Bestes. Der erste Besuch dient dazu, deine didaktischen, methodischen und pädagogischen Fähigkeiten im Umgang mit einer Lerngruppe kennenzulernen. Frage genau nach, was deine Fachleitung für den ersten Besuch erwartet und erkundige dich bei der Schulleitung, ob es erwünscht ist, dass sie bei jedem Besuch dabei ist. Für solche und ähnliche Fragen haben wir eine Checkliste zusammengestellt, die dir helfen kann. Es gibt viele Dinge zu beachten bei einem Unterrichtsbesuch, aber keine Sorge - mit der Checkliste wird alles gut. Niemand ist perfekt und Fehler gehören dazu in der Ausbildung. Wir wissen, dass es neben der Organisation des Besuchs und der fachlichen Einarbeitung in neue Themen auch um Unsicherheiten geht. Deshalb haben wir einige Fragen vorbereitet, die dich bei der Selbstreflexion und Innensicht unterstützen sollen. So kannst du einen besseren Umgang mit Stress und Angst vor Beurteilung finden. Zudem bieten wir Übungen für dein Zeitmanagement, ein Yogaset zur Konzentration und Gelassenheit sowie eine Meditation zum Download als Audio an. Ergänzt wird das Ganze durch Übungen zur Entwicklung einer positiven Fehlerkultur.

Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg bei deinem ersten Unterrichtsbesuch! Belohne dich auf jeden Fall mit einer Sache, die dir richtig Freude bereitet.



Checkliste Unterrichtsbesuche und Prüfungen

Um Lehrproben und Unterrichtsbesuche mit Selbstbewusstsein und Erfolg zu meistern, möchten wir dir eine umfassende Checkliste zur Verfügung stellen. Diese Checkliste soll sicherstellen, dass du bei deiner Vorbereitung an alles Wichtige denkst. Mit ihrer Hilfe kannst du dich optimal auf deine Lehrproben und Unterrichtsbesuche vorbereiten und deine Stärken souverän präsentieren. Nutze diese Checkliste als Leitfaden, um deine Vorbereitung noch effektiver zu gestalten.

Vorbereitung des Unterrichtsbesuchs

- ▷ Beginne rechtzeitig mit der Planung des Besuchs (2-3 Wochen vorher); mit der Planung der Lehrprobe am besten 5-6 Wochen vorher.
- ▷ Plane Pufferstunden ein, damit du für den Unterrichtsbesuch in der Unterrichtseinheit mit den Lernvoraussetzungen genauso weit bist, wie du willst. Leihe dir ggfs. bei Kolleg:innen Stunden.
- ▷ Finde ein Thema, das die Schüler:innen und dich gleichermaßen motiviert.
- ▷ Arbeite dich gut in das Thema ein; je besser du Bescheid weißt, desto besser läuft die Vorbereitung.
- ▷ Stelle sicher, dass die Lerngruppe alle Methoden, die in der Hospitationsstunde zum Einsatz kommen, mehrfach geübt hat.
- ▷ Checke den Terminkalender der Lerngruppe: Stehen Klassenfahrten, Ausflüge oder Klassenarbeiten an?
- ▷ Lade Mentor und Schulleitung rechtzeitig zu deinem Besuch ein: Willst du besonders professionell wirken, lade sie 2 Wochen vorher ein. Für die Lehrprobe gilt: je früher, desto besser.
- ▷ Schicke deiner/m Mentor:in am besten 5 Tage vor dem Besuch deine schriftliche Planung, damit noch genügend Zeit für Rückmeldungen und eventuelle Veränderungen bleibt. Für die Lehrprobe besprecht das Gerüst der Stunde am besten drei Wochen vorher; so bleibt noch genügend Zeit für Änderungen.
- ▷ Bitte jemanden explizit auf die Orthografie zu achten, vor allem auch bei den Materialien für die Lerngruppe.
- ▷ Bereite die Lerngruppe auf den Besuch vor und erkläre ihnen, wie wichtig der Termin für dich ist.
- ▷ Schicke den Fachleitungen, Mentor:innen und der Schulleitung deine Unterlagen rechtzeitig – am besten 2 Tage vorher. Fordere für die Prüfungsstunde am besten eine Lesebestätigung an. Erkundige dich, ob das Planungspapier für die Lehrproben zu einem bestimmten Zeitpunkt mit Eingangstempel eingegangen sein müssen.
- ▷ Vereinbare mit den Fachleitungen einen Treffpunkt und/oder bringe Wegweiser in der Schule an oder schicke den Fachleitungen einen Wegeplan.
- ▷ Reserviere frühzeitig einen Raum für die Nachbesprechung.
- ▷ Bitte eine/n Mitreferendar:in um Unterstützung in der Vorbereitung der Räume.
- ▷ Kopiere alle Unterlagen für die Schüler:innen spätestens am Vortag des Besuchs oder der Prüfung.
- ▷ Überlege dir für die Nachbesprechung eine systematische Grundlage für deine Reflexion.
- ▷ Am besten übst du in den Wochen vor der Lehrprobe diese Reflexionsgrundlage mehrfach ein.

Perfekte Rahmenbedingungen am Tag des Unterrichtsbesuchs und der Prüfung

- ▷ Wische die Tafel und lüfte den Raum gut durch
- ▷ Bereite das Tafelbild und/oder den Ablaufplan vor
- ▷ Checke den Beamer oder andere technische Geräte; halte einen Ersatz parat
- ▷ Stelle die Sitzordnung vorher her (insbesondere bei Gruppentischen, Stuhlkreisen etc.)
- ▷ Ggs. kannst du die Materialien schon vorher im Raum auslegen
- ▷ Sorge für bequeme Sitzgelegenheiten für die Fachleitungen im hinteren Teil des Raums
- ▷ Bitte den Kollegen, der vorher in der Lerngruppe Unterricht hat, super pünktlich Schluss zu machen.
- ▷ Schreibe dir am besten einen Tag vor dem Besuch deine wichtigsten Impulse auf Karteikarten und lege dir einen Ablaufplan ans Pult
- ▷ Bereite den Besprechungsraum vor (Wasser, Cafe, kommunikative Sitzordnung, genügend Stühle und Tische frische Luft) und bringe ein Hinweisschild an: Reserviert von xx bis xx Unterrichtsnachbesprechung bzw. Lehrprobe
- ▷ Bereite ein Schild vor: Bitte von xx-xx nicht stören; Unterrichtsbesuch/Lehrprobe

Während des Besuchs/der Lehrprobe

- ▷ Hänge das Schild „Bitte nicht stören“ auf.
- ▷ Atme länger aus als ein und sage dir „Ich bin gut genug“
- ▷ Notiere dir für die Reflexion in der Erarbeitungsphase auf deinen Ablaufplan: Was hat gut geklappt? Was würde ich das nächste Mal anders machen?



Yoga vor Unterrichtsbesuchen: **konzentriert** und gelassen

Wenn du vor dem Unterrichtsbesuch ein paar Yoga-Übungen machst, kannst du mit Hilfe der Wechselatmung deine Konzentration steigern und Gelassenheit finden. Gegen verspannte Schultern und Nacken helfen dir drei einfache Yogahaltungen, die du im Gepäck hast. Besonders der Drehsitz ist nicht nur gut für deine Wirbelsäule, sondern hilft dir auch dabei, eine neue Perspektive auf den ersten Unterrichtsbesuch zu gewinnen. Endlich kannst du zeigen, was du draufhast!

EXTRATIPP: Um deine Konzentration noch weiter zu steigern, kannst du auch an einem Pfefferminzöl schnuppern.

Das benötigst du für das Yogaset

Für das Yogaset benötigst du wirklich nicht viel Platz! Es genügen ein Stuhl und ein ruhiger Raum, in dem du ungestört bist.

Wechselatmung

- 1 Setze dich aufrecht hin und lege deine linke Hand auf den linken Oberschenkel. Die rechte Hand kontrolliert die Atmung: Platziere den Daumen der rechten Hand auf das rechte Nasenloch und den Ringfinger auf das linke Nasenloch. Der Zeigefinger und der Mittelfinger ruhen auf der Stelle zwischen den Augenbrauen.
- 2 Atme mehrmals durch beide Nasenlöcher ein und aus.
- 3 Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand und atme langsam und tief durch das linke Nasenloch ein. Halte den Atem kurz, öffne das rechte Nasenloch und atme aus.
- 4 Fahre fort, indem du rechts einatmest, beide Nasenlöcher verschließt, den Atem hältst, links öffnest und ausatmest...
- 5 Zum Abschluss der Übung legst du beide Hände auf die Oberschenkel und spürst nach.



Schulterkreisen

Kreise deine Schultern behutsam einige Male. Beim Einatmen hebst du die Schultern nach oben und senkst sie beim Ausatmen nach hinten und unten.



Kopfkreisen

Senke im aufrechten Sitz die Nasenspitze Richtung Brustbein, sodass dein Nacken lang wird. Drehe den Kopf mit der Einatmung jeweils im Viertelkreis nach rechts und links. Die Nasenspitze führt die Bewegung an. Mit der Ausatmung kehrst du jeweils in die Mitte zurück. Wiederhole dies vorsichtig dreimal in jede Richtung.

stock.adobe.com, Dublin (logo3in1)



Drehsitz

Setze dich aufrecht auf den Stuhl, deine Füße stehen parallel auf dem Boden. Atme ein und hebe die Arme über die Seiten nach oben. Drehe dich beim Ausatmen jeweils zu einer Seite, senke die Arme und lege eine Hand aufs Knie und die andere Hand auf die Stuhllehne.

stock.adobe.com, Dublin (Vipin)

Das bewirkt das Yogaset

Die Wechselatmung ist eine wunderbare Atemtechnik, die deinen Körper ausgleicht und harmonisiert. Sie beruhigt deinen Geist und baut Stress ab. Zudem hilft sie, Müdigkeit und Kopfschmerzen zu lindern und deine Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Indem du deine Schultern und deinen Kopf kreist, förderst du die Durchblutung deiner Schulter- und Nackenmuskulatur und kannst so Verspannungen entgegenwirken. Der Drehsitz sorgt für eine verbesserte Beweglichkeit deiner Wirbelsäule, insbesondere der Brustwirbelsäule. Diese Haltung hilft dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Meditation **Im Hier und Jetzt**

Es gibt diese Momente, da haben wir keine Energie mehr. Wir fühlen uns leer und würden uns am liebsten zurückziehen. Doch das ist nicht immer möglich, vor allem, wenn ein Unterrichtsbesuch ansteht oder du noch Vorbereitungen treffen musst. Um wieder bewusst ins Hier und Jetzt zu kommen und deine Konzentration und Energie zu bündeln, kannst du die folgende Meditation ausprobieren.



**Meditation
Im Hier und Jetzt**

Das bewirkt die Meditation

Die Meditation bringt uns mit der Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Das Halten des Daumens unterstützt dies. Das abschließende Zusammenlegen der Handflächen bringt Ausgeglichenheit und ordnet das Chaos.



Reflexion der Besuche **für alle Etappen**



Reflexionen sind ein wichtiges Instrument auf dem Weg zu deiner Professionalisierung sind. Wir möchten dich dabei unterstützen, deine Hospitationen noch einmal zu durchdenken. Deshalb findest du hier ein Tableau, in dem du die wesentlichen Ergebnisse der Hospitation zusammenfassen und reflektieren kannst. Auf diese Weise erhältst du Schritt für Schritt einen Überblick darüber, wo deine Stärken liegen, was du noch verbessern kannst und welche Fortschritte du von Unterrichtsbesuch zu Unterrichtsbesuch bereits gemacht hast. Egal, wie viele Besuche du bereits hattest, nutze die Tabelle, um deine Entwicklung sichtbar zu machen.

Viel Erfolg bei deiner weiteren Professionalisierung!

Das bewirkt die Reflexion

Die Selbstreflexion ermöglicht es dir, die Hospitationen mit ihren Herausforderungen noch einmal zu durchdenken und dabei einen Einblick in deine persönliche Entwicklung zu erhalten.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich

	Schwerpunkt in der Besprechung	Positive Aspekte	Zu verbessernde Aspekte	Das möchte ich beibehalten	Das möchte ich ändern	Dazu möchte ich folgende konkrete Schritte unternehmen	Sonstiges
Besuch 1 Datum: Fach: Anwesende:							
Besuch 2 Datum: Fach: Anwesende:							
Besuch 3 Datum: Fach: Anwesende:							
Besuch 4 Datum: Fach: Anwesende:							
Besuch 5 Datum: Fach: Anwesende:							



Zeitmanagement 1: Optimale Strukturen für einen gelungenen Unterrichtsbesuch schaffen

Bei der Vorbereitung eines Unterrichtsbesuchs ist ein gutes Zeitmanagement von großer Bedeutung! Es gibt schließlich eine Menge zu organisieren und zu bedenken. Unter der Woche stehen ja auch noch viele Termine an: Seminare, Konferenzen, Korrekturen, Unterrichtsvorbereitung, Eintragen der Klausuren, Mails beantworten, Gespräche mit deinem Mentor, Freizeitaktivitäten, Einkaufen, Kochen und Pausen machen. Zusätzlich dazu gibt es noch alles rund um den Unterrichtsbesuch: Thema festlegen, Recherche online und in der Bibliothek betreiben, Stundenverlaufsplan erstellen und besprechen, Entwurf schreiben und Korrektur lesen lassen, Arbeitsblätter gestalten und kopieren und vieles mehr.

Je besser du all das koordinierst, desto entspannter kannst du an die Vorbereitung des Unterrichtsbesuchs herangehen. Wir empfehlen dir daher folgenden Dreischritt: Priorisieren, organisieren und strukturieren. Diese drei Schritte sind entscheidend, um ein gutes Zeitmanagement bei der Vorbereitung eines Unterrichtsbesuchs zu gewährleisten. Indem du deine Aufgaben nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit ordnest, kannst du sicherstellen, dass du die wichtigen Dinge zuerst erledigst. Zudem solltest du einen detaillierten Plan erstellen, der es dir ermöglicht, den Überblick über all deine Termine und Aufgaben zu behalten. Strukturiere deinen Tag sorgfältig, um genug Zeit für die verschiedenen Tätigkeiten einzuplanen und Pufferzeiten für unvorhergesehene Ereignisse einzubauen. Mit einer klaren Priorisierung, einer guten Organisation und einer strukturierten Herangehensweise wirst du in der Lage sein, den Unterrichtsbesuch erfolgreich zu meistern.

- 1 Notiere alle Termine und Aufgaben: Nachdem du das erledigt hast, überlege noch einmal, ob du wirklich an alles gedacht hast. Es passiert oft, dass wir die Pausen vergessen.
- 2 Übertrage alle festen Termine (wie Unterrichtsstunden, Seminarzeiten, Sporttermine und Konferenzen) in deinen Kalender.
- 3 Teile alles, was übrigbleibt, in folgende 3 Kategorien ein:
 - ▷ **Dringend** (muss schnell erledigt werden): Plane deine Pausen genauso sorgfältig ein wie deine Termine und achte darauf, dass du sie nicht vernachlässigst.
 - ▷ **Wichtig** (kann etwas verschoben werden)
 - ▷ **Unwichtig** (kann verworfen werden)

Trage nun die dringenden Termine in deinen Kalender ein und plane Zeitpuffer für Dringendes ein. Ich markiere die dringenden Termine in **Pink**. Achte darauf, dass du neben den Zeitpuffern auch genügend Pausen einplanst. Wenn du noch Platz für **Wichtiges** hast, trage das ebenfalls in deinen Kalender ein. Hier gilt: Weniger ist mehr! Denke wirklich daran, auch genügend Zeit für Pausen einzuplanen, damit du dich erholen und neue Energie tanken kannst. Pausen sind genauso wichtig wie die Termine und Aufgaben selbst, denn nur so kannst du effektiv arbeiten und produktiv bleiben. Nutze die Pausen, um kurz abzuschalten, etwas zu essen oder frische Luft zu schnappen.

Das bewirkt die Übung

Die Übung unterstützt dich dabei, deine Termine und Aufgaben sinnvoll zu organisieren und ein effektives Zeitmanagement aufzubauen, das auch die notwendigen Pausen berücksichtigt.