

Unterrichtsbesuche und Lehrproben

Unterrichtsbesuche für Profis

Im zweiten Halbjahr deiner Reise ins Lehramt hast du nun bereits wertvolle Erfahrungen gesammelt und kennst dich insgesamt besser aus. Die anstehenden Unterrichtsbesuche bereiten dich Schritt für Schritt auf deine Prüfung vor. Dabei lernst du nicht nur die Fachleitungen besser kennen und verstehst, worauf sie besonders achten, sondern entwickelst auch deinen eigenen Unterrichtsstil weiter. Mit jedem Besuch erkennst du deine Stärken und Schwächen besser und integrierst neue Ideen und Methoden aus dem Seminar in deinen Unterricht. Mithilfe der bereits bekannte Checkliste wird die Organisation der Hospitationen leichter.

Es ist normal, dass Unterrichtsbesuche herausfordernd sein können, besonders wenn Kritik an deinem Konzept und der Umsetzung geäußert wird. Wichtig ist es, sich auf die positiven Aspekte zu konzentrieren und die Besuche als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung zu sehen. Jeder Besuch bietet die Gelegenheit, Lob anzunehmen und konstruktive Kritik zu erhalten, um letztendlich ein noch besserer Lehrer zu werden. Es ist wichtig, auch auf die kleinen Erfolge während der Besuche zu achten und sich bewusst zu machen, wie viel du bereits erreicht hast. Durch die konstruktive Kritik entwickelst du dich kontinuierlich weiter und wirst in deinem Lehrersein noch sicherer. Nimm dir nach jedem Besuch Zeit, in Ruhe einen Blick auf Planung, Durchführung und Reflexion zu werfen. Nutze die Möglichkeit, deine pädagogischen Fähigkeiten weiter zu verfeinern und deine Lehrmethoden zu optimieren.

Um dich bestmöglich zu unterstützen, stehen dir verschiedene Tools aus dem Bereich des Journaling, der Achtsamkeit und des Yogas zur Verfügung. In diesem Kapitel findest du ein Yogaset zur Selbststärkung vor den Besuchen, Reflexionsmöglichkeiten und Tipps für ein effektives Zeitmanagement. Zusätzlich haben wir eine Meditation entwickelt, die dir helfen soll, deine Zuversicht zu stärken und die du bequem als Audio anhören kannst.

Die Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von Unterrichtsbesuchen erfordern viel Arbeit und Engagement. Belohne dich daher nach jedem Besuch mit einer kleinen Auszeit oder einer Aktivität, die dir guttut.



Yoga vor Unterrichtsbesuchen: **konzentriert** und **gelassen**

Lass dich auf neue Yoga-Abenteuer ein und starte mit einer Runde Fensteratmung und atme so die Anspannung weg. Probiere dann den Baum für innere und äußere Stärke aus, kombiniert mit den Adlerarmen, um die Mobilität in deine Schultern zu verbessern. Katze Kuh im Sitzen im Anschluss für Entspannung und Herzöffnung gleichermaßen geht immer.

EXTRATIPP: Für eine Portion gute Laune vor dem Unterrichtsbesuch, schnuppere an einem Zitrusöl oder Orangenöl.

Das benötigst du für das Yogaset

Für dein Yogaset benötigst du wirklich nicht viel Platz! Ein Stuhl kann dir nicht nur zum Sitzen dienen, sondern auch bei Gleichgewichtsproblemen unterstützend wirken. Nutze ihn, um dich sicherer in der Baumhaltung zu fühlen und deine Balance zu verbessern.

Fensteratmung

Richte deinen Blick auf ein quadratisches Objekt, wie zum Beispiel ein Fenster. Atme auf vier Takte ein: 1,2,3,4 und folge mit deinen Augen der unteren Kante des Fensterquadrats von links unten nach rechts unten.

Halte deinen Atem für vier Takte und lasse deinen Blick von rechts unten nach rechts oben wandern. Atme dann wieder langsam aus, zähle dabei bis vier und wandere mit deinen Augen entlang der oberen Kante des Quadrats von rechts oben nach links oben. Halte die Atemfülle für vier Takte und lasse deinen Blick langsam von links oben langsam nach links unten abwärts sinken. Bleibe in diesem Rhythmus und spüre, wie sich dein Körper und Geist bei jeder Runde mehr entspannen.



stock.adobe.com, Dublin (Vipin)

Adlerarme

Strecke deine Arme lang nach vorn aus und lege den linken Ellbogen auf den rechten Ellbogen. Beuge die Ellbogen, verschränke die Unterarme und führe die Handflächen zusammen. Halte Ellbogen und Schultern in einer Linie und ziehe die Schultern nach unten. Wenn es nicht klappt, die Handflächen zusammenzuführen, kannst du auch die Daumen verhaken oder die Hände in Grußhaltung bringen.

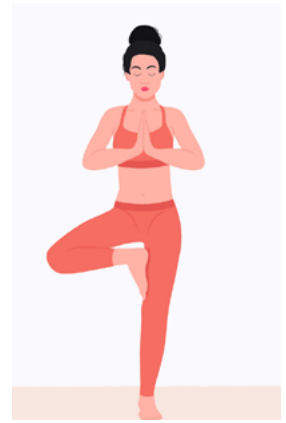


Katze Kuh im Sitzen

Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl und lege deine Hände auf die Oberschenkel. Schiebe deinen Rücken einatmend in ein geführtes Hohlkreuz und runde deinen Rücken ausatmend.

Baum

Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein und bringe die rechte Fußsohle an die Innenseite des Ober- oder Unterschenkels des linken Beins. Öffne das Knie zur Seite, vielleicht sogar bis zu einem Winkel von 90 Grad. Nimm die Hände vor dem Herzen zusammen: Hebe die Arme einatmend in einem Bogen über die Seite nach oben und senke sie ausatmend wieder.



stock.adobe.com, Dublin (Vipin)

Das bewirkt das Yogaset

Das Yogaset enthält alles, was du vor Unterrichtsbesuchen benötigst. Durch die Übungen wird dein Vagusnerv stimuliert, was zu Entspannung und innerer Ruhe führt. Gleichzeitig stärkst du deine innere und äußere Stabilität, öffnest dein Herz und verbesserst die Beweglichkeit deines Nacken-Schulter-Apparats sowie deiner Wirbelsäule.

So kannst du Verspannungen effektiv lindern und dich rundum wohlfühlen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Zeitmanagement 2: Strukturen optimieren für ein gelasseneres Referendariat

Im ersten Halbjahr hast du bereits eine Möglichkeit für ein effektives Zeitmanagement kennengelernt. Es stehen zwar im 2. Halbjahr immer noch viele Aufgaben an, aber keine Sorge, du schaffst das! Neben den täglichen Verpflichtungen kommen vielleicht sogar noch Klassen- oder Seminarfahrten hinzu. Deshalb empfehlen wir dir eine weitere Zeitmanagement-Methode, die du sowohl für einzelne Tage als auch für ganze Wochen anwenden kannst. Sie kann dir dabei helfen, Klarheit und Struktur in deinen Alltag zu bringen. Die sogenannte „Alpen-Methode“ hat nichts mit dem Gebirge zu tun, sondern ist ein Akronym für die einzelnen Schritte: **A**ufgaben definieren, **L**änge schätzen, **P**uffer einplanen, **E**ntscheidungen treffen und **N**achkontrolle. Mit dieser Methode behältst du den Überblick, kannst deine Aufgaben erfolgreich erledigen und kommst stressfreier durch den Tag. Probiere sie einfach aus und spüre selbst, wie sich dein Zeitmanagement verbessert!

Hier sind die einzelnen Schritte für dich, um deine Aufgaben effektiv zu erledigen:

Schritt A: Notiere alle Aufgaben, die du erledigen musst, und erstelle eine To-do-Liste. Es kann sein, dass manche Aufgaben anspruchsvoller sind als andere, also lass dich davon nicht entmutigen.

Schritt L: Bestimme die Dauer der einzelnen Aufgaben und sei großzügig dabei. Es bringt dir nichts, unrealistische Zeitvorgaben zu machen. Und wie heißt es so schön: Eile mit Weile

Schritt P: Plane Pufferzeiten und Pausen ein. Ein Tag hat zwar 24 Stunden, aber du kannst nicht den ganzen Tag damit verbringen, nur an Aufgaben zu arbeiten. Denke daran, dass du auch Zeit für unerwartete Ereignisse brauchst. Verplane höchstens 50% deines Tages und genieße es, wenn du am Ende noch Zeit übrig hast.

Schritt E: Triff Entscheidungen darüber, welche Aufgaben Vorrang haben und in welcher Reihenfolge du sie angehen möchtest. Manche Menschen beginnen lieber mit den unangenehmen Aufgaben, während andere lieber mit etwas Schöнем starten. Vielleicht kannst du auch einige Aufgaben delegieren.

Schritt N: Überprüfe am Ende des Tages, ob dein Zeitplan aufgegangen ist. Denke darüber nach, warum manches geklappt hat und manches nicht. Wenn alles nach Plan gelaufen ist, dann herzlichen Glückwunsch! Wenn nicht, sei nicht zu hart zu dir selbst. Überlege, ob Aufgaben verschoben oder gestrichen werden können.

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.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Zuversichtsmeditation

An manchen Tagen kann es passieren, dass die Zuversicht schwindet und du dich kraft- und mutlos fühlst. Aber keine Sorge, das ist ganz normal und wir alle kennen dieses Gefühl nur zu gut. Doch anstatt in dieser Stimmung zu verharren, lass uns gemeinsam daran arbeiten, wieder Zuversicht in dein Leben zu bringen. Denn auch wenn es gerade schwer erscheint, gibt es immer einen Weg, um wieder positiv nach vorne zu blicken. Glaube an dich und lass uns gemeinsam diese Herausforderung mithilfe einer Meditation für Zuversicht meistern!



Zuversichtsmeditation

Das bewirkt die Übung

Die Meditation führt zu mehr Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten und führt zu einer tiefen Entspannung auf allen Ebenen - körperlich, geistig und emotional.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



© Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung
für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Meditation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bektešić, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams