

You are not alone

In der Prüfungsphase bekommen Unterstützer und Begleiter noch einmal eine besondere Rolle. Wir können uns in herausfordernden Phasen gemeinsam mit ihnen eine Ablenkung gönnen, und gleichzeitig stärkt uns die Verbindung zu wohlmeinenden Menschen. Wenn du ein Tief hast, kann dich dein soziales Umfeld aufmuntern, wenn du traurig bist Trost spenden, bist du unsicher und hast Angst, dann kannst du dich hier wieder mit Stärke und Kraft aufladen. Wir brauchen andere Menschen auch als Spiegel unseres Selbst. Denn bisweilen sind wir uns selbst unserer Stärken und Möglichkeiten nicht bewusst. Da ist es ein großes Geschenk, Menschen in seinem Umfeld zu wissen, die das alles in dir sehen! Vielleicht sind auch wir mit unseren Übungen ein Teil deines Stärke-Teams! Also, auf in die letzte Etappe und sei dir gewiss: du bist nicht allein!



Mein soziales Netzwerk 3: Mein Team und ich 3

Wir möchten dich mit dieser Übung ermutigen, gemeinsam mit deinem Team die bevorstehenden Prüfungen erfolgreich zu meistern. Es ist in Ordnung, Unterstützung zu benötigen – zögere also nicht, dein Team um Hilfe zu bitten. Dein Team wird dir mit Sicherheit gerne zur Seite stehen und dir den Rücken freihalten. Jeder im Team kann auf seine eigene Art und Weise dazu beitragen. Ob es jemand ist, der für dich kocht, eine Mentorin, die dir beim Vorbereiten des Klassenraums hilft, oder ein Kollege, der am Tag der Prüfung Kaffee kocht - gemeinsam seid ihr stark. Wir haben hier einige Anregungen zusammengestellt: Vielleicht ist das eine oder andere genau das Richtige für dich, um gut durch die Prüfungszeit zu kommen.

Das benötigst du für diese Übung

Dieses Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte

Wer tut dir gut und bei wem kannst du so sein, wie du bist?

Wer kocht für dich in den Tagen rund um die Prüfung?

Wem vertraust du auf fachlicher und pädagogischer Ebene und sprichst dein Planungspapier durch?

Wer kennt sich mit der Orthografie gut aus und liest das Planungspapier Korrektur?

Wer bereitet den Klassenraum mit dir vor?

Wer ist für dich da, unabhängig davon, wie die Note ausfällt?

Mit wem kannst du nach der Prüfung feiern?

Von wem kannst du gut Unterstützung annehmen?

Bei welcher Person hast du das Gefühl, dass sie sich über deine Erfolge freut?

Das bewirkt die Übung

Diese Übung verdeutlicht dir, dass du auch rund um die Prüfungen nicht auf dich allein gestellt sein musst. Indem du Unterstützung annimmst, kannst du die Situation besser bewältigen und deine Chancen auf einen erfolgreichen Abschluss erhöhen. Zögere also nicht, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen. Dies ist ein Zeichen deiner Stärke.

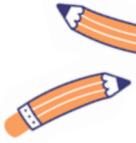
Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Heldenreise 3: Herausforderung



Du hast nun schon eine ganze Menge erlebt und gemeistert. Viele Gefühle durchlebt und, ganz wichtig, du bist dran geblieben. Nimm dir einen kurzen Moment, um das einmal bewusst wahrzunehmen: Du hast nicht aufgegeben! Du bist hier und startest nun in den Endspurt. Die letzte Etappe ist gekennzeichnet von der Herausforderung und auch dem Ankommen. Am Ende dieser Reise erwartet dich das Ziel und dein Gewinn! Das ist doch ein guter Ausblick – oder?

Das benötigst du für diese Übung

Du benötigst dein bereits begonnenes Tagebuch, digital oder in Papierform.

Und so geht's:

Schreibe dir die folgenden Fragen auf und dann nimm dir Zeit, sie in Ruhe zu beantworten:

1 Was sagt dein innerer Kritiker jetzt?

Setze dich mit deinem inneren Kritiker auseinander, der vielleicht Fragen stellt, wie „Schaffe ich das? Bin ich gut genug?“ Hier kannst du auch die Techniken aus dem Selbstcoaching nutzen, z.B. The Work. Erinnere dich an dein Team und an die vorangegangene Übung, wer dich wie unterstützen kann!

2 Welche Herausforderungen nimmst du gerade wahr?

Was darf Neues entstehen? Herausforderungen sind per se nicht negativ. Schau, was Neues kommen darf.

Die letzte Frage kannst du beantworten, wenn die Prüfungsphase beendet ist und du dein Ziel erreicht hast:

3 Erneuerung und Extrakt

*Was hast du gelernt? Was nimmst du mit aus deiner Reise ins Lehramt? Welche neuen Fähigkeiten hast du dazugewonnen? Was ist dein Gewinn aus dieser (Helden-) Reise? Und nicht vergessen: Freuen, Tanzen, Feiern 😊
Vielleicht magst du dich auf deine eigene Art und Weise bei deinem Unterstützer-Team und deinem Best Buddy bedanken!*

Das bewirkt die Übung

Der Kreis schließt sich, das heißt wir erreichen das Ende der Reise. Es ist Zeit für eine Rückschau, aber vor allem auch wahrzunehmen, welchen Gewinn man am Ende mitnimmt! Und natürlich auch stolz auf sich selbst zu sein und sich für das Erreichte zu feiern!

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich