

Unterrichtsbesuche und Lehrproben

Die Lehrprobe!!

Heute ist endlich der große Tag gekommen! Die Aufregung steigt, aber keine Sorge. Du hast dafür konsequent gearbeitet, dich wochen- und monatelang auf diesen Moment vorzubereiten. Jetzt ist die Zeit gekommen, um der Prüfungskommission zu zeigen, was du kannst. Zeige deine Kreativität und all die verschiedenen Kompetenzen, die du besitzt. Ja, Prüfungszeiten können herausfordernd und stressig sein, aber sie werden schneller vorübergehen als du denkst. Vielleicht kannst du nicht alle Erwartungen erfüllen, aber sei einfach du selbst und vertraue auf deine Fähigkeiten. Der Druck von außen wird dann nicht so groß sein. Nutze die Checkliste, um dich noch einmal gezielt auf die Prüfung vorzubereiten. Falls du noch Fragen zum Konzept deiner Lehrproben hast, kannst du gerne mit anderen darüber sprechen und dich austauschen. Dazu findest du in diesem Kapitel eine Vorlage für ein strukturiertes Gespräch mit Kollege:innen.

Hast du schon darüber nachgedacht, wie du dich belohnen wirst, wenn du alle Prüfungen bestanden hast? Glaube an dich selbst und gehe mit einem positiven Gefühl in die Prüfungen. Zur Unterstützung in dieser Phase deines Vorbereitungsdienstes findest du neben Übungen zum Zeitmanagement auch ein neues Yogaset, das dir helfen kann, mit Angst und Stress umzugehen. Zudem gibt es eine Traumreise, die dir helfen soll, Sorgen und Stress abzubauen.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei deinen Prüfungen! Du schaffst das!



Yoga vor der Prüfung: Heldenhaft durch die Prüfung

Die Ausatmung verlängern

Beginne damit, auf vier Takte langsam durch die Nase einzuatmen und dabei in Gedanken bis vier zu zählen. Spüre, wie sich deine Lunge mit frischer Luft füllt. Dann atme ebenfalls auf vier Takte durch die Nase aus und lasse jegliche Anspannung los.

Nun kannst du die Übung intensivieren, indem du auf vier Takte einatmest und die Ausatmung auf fünf Takte verlängerst. Fühle, wie sich deine Atmung vertieft und dein Körper sich entspannt. Wiederhole diesen Atemrhythmus einige Male und spüre die beruhigende Wirkung. Wenn du möchtest, kannst du auch auf sechs Takte ausatmen, während du weiterhin auf vier Takte einatmest. Diese tiefe Ausatmung hilft dir dabei, noch mehr Stress abzubauen und dich zu zentrieren.

TIPP: Du kannst diese Atemtechnik nicht nur jetzt üben, sondern auch während der Prüfung anwenden, um ruhig und konzentriert zu bleiben – niemand wird es bemerken.

Das benötigst du für das Yogaset

Für das Yogaset benötigst du einen Stuhl am besten ohne Lehne und los geht's.



Der erste Held

Öffne im Sitzen dein rechtes Bein, deine rechte Hüfte und deinen Oberkörper zur rechten Seite. Die rechten Zehenspitzen und das Knie sowie der Oberkörper zeigen nach außen. Strecke das linke Bein leicht an. Hebe beim Einatmen die Arme nach oben. Senke beim Ausatmen bewusst die Schultern.



stock.adobe.com, Dublin (lioputra)

Der zweite Held

Für den zweiten Helden drehe den Oberkörper wieder nach vorne. Blicke weiter über Ihr rechtes Knie. Strecke den rechten Arm nach vorne und den linken nach hinten. Erde dabei die linke Fußaußenkante. Dein Blick ist siegesgewiss in die Richtung des vorderen Arms ausgerichtet.

Zitronengesicht und Schultern hoch

Ziehe die Schultern so hoch zu den Ohren, wie du kannst, balle die Fäuste und spanne alle deine Gesichtsmuskeln an. Mache ein Zitronengesicht: Dafür ziehst du Haut bis zur Nasenspitze, machst den Mund spitz und stellst dir vor, du beißt in eine saure Zitrone.



stock.adobe.com, Dublin (falconnadix)

Das bewirkt das Yogaset

In diesem Yogaset steht die Beruhigung deines Nervensystems und die Stärkung deines Selbstbewusstseins im Mittelpunkt!

Die Atemübung sorgt für eine extra Portion Entspannung, denn du aktivierst deinen Parasympathikus, den Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Gelassenheit zuständig ist. Die Helden-Asanas erinnern dich an deine innere Stärke und deine Fähigkeiten. Beim Zitronengesicht erlebst du durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung eine tiefe Wohltspannung. Auf diese Weise gönnst du dir eine kleine, aber äußerst wirkungsvolle Atempause vor der Prüfung. Vertraue auf dich selbst und auf die Kraft, die in dir steckt - du bist bereit für jede Herausforderung!

TIPP: Für eine Extraportion Entspannung halte ein Lavendelöl parat und schenke dir eine Gesichtsmassage.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Zeitmanagement 3: Auf dem Weg in die Prüfung mit der Pomodoro-Methode

Du bist auf dem richtigen Weg in den Endspurt und das mit einer perfekten Balance zwischen Pausen und Arbeit. Gerade wenn deine To-Do-Liste immer länger wird, du nervös bist und dich aufgrund von Schlafmangel schwerer konzentrieren kannst, ist es wichtig, gelassen zu bleiben. Die einfache Pomodoro-Methode kann dich dabei unterstützen. Benannt nach einer Küchenuhr in Tomatenform, hilft sie dir, in konzentrierten Zeitabschnitten intensiv und fokussiert zu arbeiten. Durch regelmäßige kurze Pausen vermeidest du Ermüdungserscheinungen und gehst motiviert an deine Aufgaben heran. Du kannst die Intervalle auch an deine Bedürfnisse anpassen, falls dir die 25 Minuten zu lang oder zu kurz erscheinen.

So funktioniert die Pomodoro-Methode: Stelle deinen Timer auf 25 Minuten ein und arbeite konzentriert an einer Aufgabe. Lass dich nicht ablenken und schalte dein Handy am besten auf Flugmodus. Nach den 25 Minuten hast du eine fünfminütige Pause verdient! Nutze diese Zeit für einen Kaffee oder um frische Luft zu schnappen. Danach geht es weiter mit der Arbeit. Spätestens nach 4 Pomodori gönne dir eine längere Pause von etwa 30 Minuten. Vielleicht hast du Lust auf einen kurzen Spaziergang oder eine kleine Yogaeinheit? Bleib dran und arbeite effizient mit der Pomodoro-Methode!

Das bewirkt die Pomodoro-Methode

Die Pomodoro-Technik unterstützt dich dabei, eine gesunde Work-Life-Balance während der Prüfungsphase aufrechtzuerhalten.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Traumreise: Sicherheit und Geborgenheit

Vielleicht Erinnerst du dich daran, wie schön es war, als dir als Kind Erwachsene Geschichten vorgelesen haben und du dich in eine andere Welt hast entführen lassen. Möchtest du nicht auch wieder einmal in eine solche Welt eintauchen und erleben, wie wunderbar es ist, sich der Magie einer Geschichte hinzugeben? Lass dich einfach fallen und begegne freundlichen Wesen, die dich auf deiner Reise begleiten.



Traumreise

Das bewirkt die Traumreise

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 die Traumreise für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich