

Evelyn Rüdiger-Koetje

# 77 Tipps

**für das Zweite  
Staatsexamen**

**> EINFACH**

**> EFFEKTIV**

**> PRAXISERPROBT**



## Inhaltsverzeichnis

<b>Das Zweite Staatsexamen: Zerreißprobe und Herausforderung</b> .....	6
<b>1. Selbstmanagement</b> .....	8
<b>Tip 1:</b> Was wirklich wichtig ist .....	9
<b>Tip 2:</b> Beziehungen pflegen .....	9
<b>Tip 3:</b> Wo Rat suchen? .....	10
<b>Tip 4:</b> Außerschulischer Input .....	11
<b>Tip 5:</b> Sich abgrenzen .....	12
<b>Tip 6:</b> Pausen verordnen .....	13
<b>Tip 7:</b> Zeitmanagement .....	13
<b>Tip 8:</b> Jetzt nicht die Fassung verlieren .....	14
<b>Tip 9:</b> Zur Not schauspielern .....	15
<b>2. Benotung durch Schule &amp; Studienseminar</b> .....	16
<b>Tip 10:</b> Der Weg ist das Ziel .....	17
<b>Tip 11:</b> Glänzen im Seminar .....	17
<b>Tip 12:</b> Sonderaufgaben übernehmen .....	18
<b>Tip 13:</b> Mit Fachwissen punkten .....	19
<b>Tip 14:</b> Geschick in erzieherischen Fragen .....	20
<b>Tip 15:</b> Exkurs: Klassenmanagement .....	22
<b>Tip 16:</b> Spotlight on YOU! Stellenwert der Unterrichtsbesuche .....	25
<b>Tip 17:</b> Kontakt zum Seminarleiter suchen .....	26
<b>Tip 18:</b> Schnittstelle Betreuungslehrer/Mentor .....	27
<b>Tip 19:</b> Engagement in der Schule .....	28
<b>Tip 20:</b> Feedback der Schulleitung .....	29
<b>Tip 21:</b> Vom Umgang mit Kritik: kritisiert werden ... ..	30
<b>Tip 22:</b> ... und andere kritisieren ... ..	31
<b>3. Tipps zum Umgang mit dem Seminar</b> .....	33
<b>Tip 23:</b> Austausch mit anderen .....	34
<b>Tip 24:</b> Freundschaft und Konkurrenz .....	34
<b>Tip 25:</b> Neid und Rivalität .....	36
<b>Tip 26:</b> Tritt gegen dich selbst an .....	37
<b>Tip 27:</b> Umgang mit Noten .....	38





<b>4. Prüfungsstunden &amp; Lehrproben: Inszenierte Sternstunden</b> .....	40
<b>Tipp 28:</b> In der Prüfungskommission sitzen auch (nur) Menschen .....	41
<b>Tipp 29:</b> Was ist Lehrerpersönlichkeit? .....	42
<b>Tipp 30:</b> Crashkurs sinnvolle Unterrichtsmethoden und Medien .....	43
<b>Tipp 31:</b> Schülervorbereitung .....	47
<b>Tipp 32:</b> Eltern ins Boot holen .....	48
<b>Tipp 33:</b> Einer für alle, alle für einen! Klassengemeinschaft formen .....	49
<b>Tipp 34:</b> Kleine Gedächtnisstützen .....	49
<b>Tipp 35:</b> Unsichtbare Seile .....	50
<b>Tipp 36:</b> Geschickt moderieren .....	51
<b>Tipp 37:</b> Videoaufzeichnungen .....	52
<b>Tipp 38:</b> Themenauswahl .....	53
<b>Tipp 39:</b> Dramaturgie und Special Effects .....	54
<b>Tipp 40:</b> Überzeugende Lernziele formulieren .....	55
<b>Tipp 41:</b> Lernziele sicher umsetzen .....	56
<b>Tipp 42:</b> Logischer Sequenzaufbau .....	57
<b>Tipp 43:</b> Das Tafelbild .....	58
<b>Tipp 44:</b> Folien in Szene setzen .....	59
<b>Tipp 45:</b> Herausragende Lernumgebung .....	61
<b>Tipp 46:</b> Handlungsorientierung .....	63
<b>Tipp 47:</b> Differenzierung .....	64
<b>Tipp 48:</b> Rhythmisierung .....	64
<b>Tipp 49:</b> Fließende Übergänge .....	65
<b>Tipp 50:</b> Intelligente Schlussphase .....	66
<b>5. Tipps für das Prüfungsgespräch</b> .....	67
<b>Tipp 51:</b> Organisatorisches .....	68
<b>Tipp 52:</b> Bedeutung der gezeigten Stunde .....	68
<b>Tipp 53:</b> Didaktisch-methodische Alternativen .....	69
<b>Tipp 54:</b> Auf Augenhöhe mit den Prüfern .....	70
<b>6. Die schriftliche Examensarbeit</b> .....	71
<b>Tipp 55:</b> Zeitliche Planung .....	72
<b>Tipp 56:</b> Themenwahl .....	72
<b>Tipp 57:</b> Themen-/Zielformulierung .....	73
<b>Tipp 58:</b> Theorie und Praxis vernetzen .....	74





<b>Tip 59:</b> Drei Fliegen mit einer Klappe .....	75
<b>Tip 60:</b> Pluspunkt: Öffentlichkeitsarbeit .....	75
<b>Tip 61:</b> Donnerwetter: Ein Experte!? .....	77
<b>Tip 62:</b> Lernzielkontrollen integrieren .....	77
<b>Tip 63:</b> Bilder sagen mehr als tausend Worte .....	78
<b>Tip 64:</b> Den Leser im Visier .....	79
<b>Tip 65:</b> Texteleganz .....	81
<b>7. Kolloquium und mündliche Prüfungen .....</b>	<b>83</b>
<b>Tip 66:</b> Einzelkämpfer oder Lerngruppe? .....	84
<b>Tip 67:</b> Mut zur Lücke .....	84
<b>Tip 68:</b> Theorie und Praxis verknüpfen .....	86
<b>Tip 69:</b> Beispiele aus der Unterrichtspraxis ausspielen .....	87
<b>Tip 70:</b> Sprachliche Versiertheit .....	87
<b>Tip 71:</b> Pokerface .....	89
<b>8. Das Leben danach ... .....</b>	<b>90</b>
<b>Tip 72:</b> Zeit zur Regeneration .....	91
<b>Tip 73:</b> Soziale Kontakte aufarbeiten .....	93
<b>Tip 74:</b> Staatsdienst um jeden Preis? .....	94
<b>Tip 75:</b> Auszeit nehmen? .....	96
<b>Tip 76:</b> Auslandsaufenthalt? .....	97
<b>Tip 77:</b> Alternativen zum staatlichen Klassenzimmer .....	98





## Das Zweite Staatsexamen: Zerreißprobe und Herausforderung

Es ist soweit: Ihre praktische Lehrerausbildung neigt sich in altbekannt anspruchsvoller Manier dem Ende zu. Die Vorbereitung auf die Prüfungsphase, das Zweite Staatsexamen, steht nun an.

Begrifflichkeiten wie *Seminar- oder Vornote*, *Lehrprobe* oder *Prüfungsstunde*, *mündliche Prüfung* oder *schriftliche Hausarbeit* rufen bei Ihnen und allen Referendaren nun starke Emotionen hervor, was aus psychologischer Sicht nur natürlich ist: Zu der Notwendigkeit, die Prüfungshürden überhaupt zu überwinden, gesellt sich der Anspruch, die berufliche und existenzielle Zukunft durch eine möglichst gute Leistung sicherzustellen. Schließlich richtet sich die Stellenvergabe nach der erzielten Anstellungsnote.

Doch damit nicht genug: Verstärkt dadurch, dass die Zeit für außerschulischen Input, wie Hobbys oder Freunde, stark eingegrenzt ist, findet man sich schnell in einer Art Parallelwelt wieder, die nur ein Ziel kennt: das möglichst gute Staatsexamen. Spätestens jetzt schwebt die Antizipation des bevorstehenden Leistungsvergleichs wie ein Damoklesschwert über sämtlichen Köpfen. Niemand will schließlich derjenige sein, der beim Leistungsvergleich mit der Bezugsgruppe Seminar als Schlusslicht dasteht – eine äußerst selbstwertbedrohende Situation. Umwimmelt vom ständigen Ringen um eine möglichst gute Platzierung bei diesem Wettbewerb, wird dem engagierten Referendar außerdem schnell bewusst, dass die frisch geschlossenen freundschaftlichen Verbindungen innerhalb des Seminars nicht nur ein Netz reiner fachlicher und emotionaler Unterstützung darstellen. Jeder Referendarkollege ist gleichzeitig auch immer ein Konkurrent.

Doch genug der Schwarzmalerei. Das Zweite Staatsexamen ist definitiv kein Spaziergang. Aber eine solche Herausforderung hat auch ihre positiven Seiten: Immer mehr wachsen Sie über sich selbst hinaus und bringen dabei Ihr Handwerk – das Unterrichten – nahezu zur Perfektion. Dabei merken Sie, dass weitaus mehr in Ihnen steckt, als Sie sich anfangs zugetraut hätten. Damit ist das Zweite Staatsexamen nicht nur eine intensive Ausbildungsphase, sondern auch eine Reise zu Ihren inneren Kräften.

Was ich Ihnen mit diesem Ratgeber an die Hand geben möchte, sind 77 praktische Tipps, die Sie auf dieser Reise begleiten. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und hoffe, dass Sie auf hilfreiche Anregungen stoßen.

Die Handreichung thematisiert 77 Bereiche, die für die für das erfolgreiche Staatsexamen beachtenswert sind. Diese Bereiche sind universal gültig und damit nicht auf bestimmte Unterrichtsfächer festgelegt.





Falls Sie Ihr Referendariat gerade erst begonnen haben, kann es sein, dass Sie sich mit dem einen oder anderen Tipp (noch) etwas überfordert fühlen. Das liegt daran, dass der Ratgeber nicht auf die erste Orientierungszeit im Referendariat ausgerichtet ist, sondern den Blickpunkt auf das gute Gelingen der Prüfungen und sonstigen Leistungsmessungen richtet. Gerade der Abschnitt *Lehrproben: Inszenierte Sternstunden* hat es ganz schön in sich. Hier wird Basiswissen vorausgesetzt. Eine abgeschwächte Lesekost bietet der Vorgängerband „77 Tipps für Unterrichtsbesuch und Lehrprobe“. Darin werden grundlegende Dinge erklärt, die hier nur angerissen werden können. Mit Rücksicht auf die begrenzte Zeit, die Ihnen als Referendar zur Verfügung steht, habe ich mich in den Erläuterungen möglichst kurz gefasst.

Da es in den einzelnen Bundesländern unterschiedliche gesetzliche Regelungen gibt, wurde auf rechtliche Hinweise weitgehend verzichtet. Wo jedoch rechtliche Regelungen gestreift werden, nehme ich von einer Rechtsbindung ausdrücklich Abstand und verweise auf die jeweils geltende Prüfungsordnung und sonstigen rechtlichen Regelungen Ihres Bundeslandes.



# 1. Selbstmanagement





## | TIPP 1 | Was wirklich wichtig ist

Um Ihre knappe Zeit richtig zu planen, müssen Sie sich über eines im Klaren werden: Wie wichtig ist Ihnen Ihre Staatsexamensnote? Welche Dinge, Bereiche und Menschen in Ihrem Leben konkurrieren mit dem immensen Ausmaß an Zeit, welche Sie zum Erreichen dieses Notenwunsches investieren müssen? Ist Ihr Notenziel daher realistisch bzw. welche Prioritäten setzen Sie während Ihres Referendariats?

Ausbilder sind oft dazu geneigt, das Gefühl zu vermitteln, dass das Erreichen einer guten Anstellungsnote das Allerwichtigste sei. Schnell gerät man so in einen Sog, der den Referendar immer weiter in ein Parallel-Universum entführt: Hier angelangt zählt nur noch der Leistungserfolg. Die Ausbilder haben insofern Recht, als dass ein erfolgreiches Staatsexamen die Eintrittskarte für einen in der Regel krisenfesten Arbeitsplatz ist. Allerdings wird dabei schnell übersehen, dass ein Beschäftigungsverhältnis beim Staat nicht mit Lebensglück zu verwechseln ist. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass man privat Verbindlichkeiten unterworfen ist, die einem nicht den Luxus erlauben, sich mit Haut und Haaren nur auf das Ziel „gute Anstellungsnote“ einzulassen. Dabei ist eine Sache, ein Hobby zwei Jahre zeitlich zu reduzieren. Zwischenmenschliche Beziehungen jedoch oder die Verantwortung für die eigene Gesundheit und andere Menschen lassen sich nicht folgenlos auf Eis legen.

Ja, die Anstellungsnote ist für die berufliche Existenz wichtig. Nein, Ihr wahres Lebensglück wird nicht davon bestimmt! (Zumindest wage ich das zu behaupten.)

Versuchen Sie daher den Stellenwert der Prüfungen relativ zu sehen. Geben Sie sich den Prüfungsvorbereitungen nur insoweit voll und ganz hin, als es Ihnen Ihre obersten Prioritäten erlauben. Beziehen Sie die Menschen, die Ihnen nahestehen, in die Sorgen um den chronischen Zeitmangel mit ein und versuchen Sie gemeinsam, Zeitkompromisse zu schließen.

## | TIPP 2 | Beziehungen pflegen

Im Rahmen Ihrer Ausbildung an Schule und Studienseminar kommen Sie tagtäglich mit vielen verschiedenen Menschen in Kontakt. Da Sie ein erfolgreiches Staatsexamen anstreben, ist es nur natürlich, dass diese Menschen immer bedeutsamer für Sie werden: Mit Ihren Schülern versuchen Sie, eine Einheit zu bilden oder sind es bereits. Den Ausbildern kommt eine zentrale Rolle bei Ihrer Beurteilung zu – daher ist deren Meinung besonders maßgebend für Sie. Und da die Kollegen aus dem Seminar Ihr momentanes Schicksal teilen, fühlen Sie sich mit ihnen in besonderer Weise verbunden.







Obwohl – oder gerade weil – all diese sozialen Kontakte einen so hohen emotionalen Stellenwert in Ihrer aktuellen Lebenssituation einnehmen, benötigen Sie Menschen um sich, deren Anerkennung nicht an eine Leistungserwartung gekoppelt ist; Beziehungen, in denen Sie als Mensch wahrgenommen werden und nicht als Prüfling oder (noch unfertige) Lehrkraft.

Paradoxerweise mag es Überwindung kosten, sich auf die Menschen einzulassen, die einem gut tun.

Das passiert dann, wenn man bereits zu emotional in die Höchstleistungs-Maschinerie verstrickt ist, nicht mehr abschalten kann oder glaubt, immer mehr „Feierabende“ und Wochenenden für den Zeitfresser Referendariat aufbieten zu müssen.

Dann wird es allerhöchste Eisenbahn, mehr Zeit und Energie in unsere „echten“ sozialen Bindungen zu investieren; jene zwischenmenschlichen Beziehungen nämlich, die uns innerlich erfüllen und daran erinnern, dass es eine Welt fernab von jedwedem Anstellungsnoten gibt. So tankt die Seele leergebrannte Kraftreserven wieder auf. Auch die Gefahr einer nervlichen Überbelastung wird minimiert, wenn wir uns in gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen geborgen fühlen.

Lassen Sie sich daher nicht bis ins Unendliche von Ihrem Referendariat in die Enge treiben. Zwingen Sie sich – wenn es sein muss – die nötigen Stopps einzulegen und sagen Sie entschlossen zu sich: „Ich habe zwar keine Zeit, aber ich nehme sie mir!“

### | TIPP 3 | **Wo Rat suchen?**

Guter Rat ist nicht teuer und meist zum Greifen nahe. Die vielen unterschiedlichen Menschen in Ihrem Umfeld mit ihren markanten Stärken können ein fundiertes Netz bilden, um Sie mit Ihren Fragen, so unterschiedlicher Art diese auch sein mögen, gezielt aufzufangen.

- Da wären zum einen Ihre Ausbilder. Zögern Sie nicht, bei Fragen oder Problemen charmant auf Ihre Ausbilder zuzugehen. Damit signalisieren Sie gleichzeitig, dass Ihnen Ihre Ausbildung am Herzen liegt.
- **Achtung:** Fragen, die die didaktische Konzeption Ihrer Prüfungsstunde (Lehrprobe) betreffen, dürfen die Ausbilder nicht beantworten, da die Prüfung eigenständig vorzubereiten ist.
- Auch die Seminarkollegen reifen – genau wie Sie – immer mehr zu echten Profis heran und haben sicherlich allerhand Tipps oder Ideen auf Lager. Allerdings haben die jungen Kolle-





gen selbst den Kopf voller Sorgen, sodass Sie Unterstützung nur bedingt erwarten können.

- Eine großartige Hilfe können auch engagierte Lehrer an Ihrer Einsatzschule sein. Gerade die Gelassenheit älterer Lehrer im Umgang mit brisanten pädagogischen Situationen habe ich immer sehr geschätzt. Falls es sich um didaktische Fragen handelt, verfügen Kollegen, deren Referendariat noch nicht allzu lange Zeit zurückliegt, noch über ein recht frisches Wissen darüber, was in den Unterrichtsbesuchen und Lehrproben verlangt wird.
- Auch wenn für Außenstehende die Anforderungen des Zweiten Staatsexamens normalerweise schwer nachvollziehbar sind, kann das private Umfeld dennoch sehr aparte Denkanstöße beisteuern. Denn: Je unterschiedlicher die Menschen mit ihren jeweiligen Lebenshintergründen und beruflichen Erfahrungen sind, umso vielseitiger sind auch die Perspektiven, die man als Ratsuchender erhält.

Ein Beispiel: Fragen Sie doch mal einen Lehrer nach einem spannenden Thema für den Geschichtsunterricht – ich möchte wetten, dass Ihnen ein „vorgekauft“ Thema aus dem Geschichtsbuch empfohlen wird. Ein (älterer) Landwirt dagegen wird womöglich von dem mühevollen Ackerbau und den begrenzten technischen Möglichkeiten der früheren Zeit berichten und Ihnen vielleicht eine alte Sense als Anschauungsobjekt mit in die Schule geben; ein Arzt geht vielleicht auf ehemals tödliche Krankheiten, wie den Wundbrand, ein und darauf, wie erst mit der Entdeckung des Penizillins den krankheitserregenden Bakterien Einhalt geboten werden konnte usw.

Beziehen Sie daher interessierte Angehörige und Freunde bewusst in Ihre Fragen und Überlegungen mit ein. Es ist verblüffend, welch kunterbuntes Sammelsurium an Ideen sich herausbilden kann, obwohl – oder gerade *weil* – Ihr Gesprächspartner kein Lehrer ist.

#### | **TIPP 4** | **Außerschulischer Input**

Als Referendar gewinnt man leicht dem Eindruck, dass jeder „freigestohlene“ Nachmittag automatisch Abstriche in der Qualität der eigenen Arbeit bedeutet. Doch das Gegenteil ist oft der Fall: Ist man permanent nur vom Schulumilieu umgeben, passiert es schnell, dass man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht.

- Indem wir nach draußen gehen, die Arbeit einfach mal ruhen lassen, etwas Schönes, Lustiges oder Spannendes unternehmen (→ *Tipp 2: Beziehungen pflegen*) und auf diese Weise außerschulischen Input tanken, reißen wir den engen Tunnelblick auf und sehen viele Dinge bestimmt weniger verbissen. Und wer weiß, vielleicht überfällt uns dann sogar ein Geistesblitz, weil das Unterbewusstsein zwischenzeitlich für uns weitergearbeitet hat?!





- Außerdem wollen wir den Schülern Dinge vermitteln, die aus dem Leben gegriffen sind. Nun ja, das pralle Leben findet nicht unbedingt am heimischen Schreibtisch statt ...! Es ist eine Sache, eine Thematik zu unterrichten, die (relativ trocken) im Schulbuch aufzufinden ist. Es ist ein komplett anderer Unterrichtshorizont, wenn wir etwas vermitteln, wovon wir selbst mit Haut und Haaren berührt sind (→ *Tipp 29: Was ist Lehrerpersönlichkeit?*).

Beispielsweise besuchte ich in den Sommerferien die Freilichtspiele *Florian Geyer*, welche von den Bauernkriegen im Jahr 1525 handeln. Diese fesselnde Theateraufführung inspirierte mich zu einer Unterrichtsstunde mit der spannungsgeladenen Thematik *Das Los der Bauern in der Karolingerzeit: Kriegsdienst oder Grundherrschaft!*? Diese Stunde konnte ich im Lehrplan Geschichte leicht unter dem Punkt „Die Ständegesellschaft“ verorten.

Ziehen Sie sich also nicht zu sehr in Ihr Arbeitszimmer zurück. Meiner Ansicht nach können wir die wirkungskräftigsten Anregungen für die schulische Arbeit „draußen“ – also im wahren Leben – vorfinden. Verfeinert und abgetippt werden sie dann am Schreibtisch, das dauert noch lange genug.

### | TIPP 5 | **Sich abgrenzen**

Nach einer gewissenhaft vorbereiteten und planmäßig umgesetzten Unterrichtsstunde befinden Sie sich gerade im Reflexionsgespräch mit Ihrem Seminarleiter. Dieser sieht sie urteilssicher an. Plötzlich wölben sich seine Lippen und er formuliert trocken und bestimmt folgende Bemerkung:

*„Was mir als Erstes aufgefallen ist: Sie stehen recht monoton vor der Klasse. Damit meine ich, dass man keine Bewegung in Ihrer Stimme hören kann. Auch Ihre Körpersprache ist sehr zurückhaltend. Das wirkt eintönig auf die Schüler, die Ihnen 45 Minuten lang folgen müssen.“* Dann fügt er hinzu: *„Versuchen Sie beim nächsten Mal, mehr aus sich herauszugehen; Ihre Stimme zu modulieren – mal laut zu sprechen, mal leise, beinahe zu flüstern, nur die Augen sprechen zu lassen oder zu gestikulieren – einfach interessanter zu werden!“*

So. Und nun? Was denken Sie ...? Wenn Sie ein Feedback wie dieses tatsächlich nur auf Ihr Auftreten im Klassenzimmer beziehen würden: Herzlichen Glückwunsch – Sie können sich wahrlich abgrenzen. So soll es sein. In den nervlichen Wirren der Realität ist jedoch häufig so, dass derartige Rückmeldungen prompt als Angriff auf die eigenen Persönlichkeit (!) empfunden



den werden. Anstatt die Kritik als das anzunehmen, was sie ist – in diesem Fall eine konkrete Hilfestellung zu Verbesserung von Inszenierungs- und Moderationstechniken vor einer Schulklasse – glaubt der ohnehin nervlich angespannte junge Lehrer fassungslos, seinen Ausbilder sagen zu hören: „Sie haben eine langweilige Art an sich. Kein Wunder, dass man Ihnen nicht gerne zuhört. Sie sollten sich schleunigst ändern und endlich interessant werden.“

Doch STOPP: Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Gedanken sich in solche Übergeneralisierungen verirren. Schützen Sie Ihr Selbstbewusstsein, indem Sie sich immer wieder vor Augen führen, dass sämtliche Kritik seitens der Ausbilder ausschließlich auf Ihre Kompetenzen als Lehrkraft bezogen ist und einzig und allein Ihrer **„Lehrerpersönlichkeit“** gilt (→ *Tip 29: Was ist Lehrerpersönlichkeit?*) – niemals Ihren Eigenschaften als Individuum!

### | TIPP 6 | **Pausen verordnen**

Bei all dem Druck und Stress ist es zwingend notwendig, dass Sie regelmäßig durchschnaufen. Denn: Nur so halten Sie durch! Was nützt einem auch der größte Fleiß und Ehrgeiz, wenn man vor lauter Überbelastung vorzeitig schlapp macht!? Belohnen Sie sich daher nach besonders arbeitsintensiven Phasen mit angemessenen Ruhepausen; mit Spaziergängen, einem Kinoabend, einem Wellness-Tag ... Und ja, es ist natürlich in Ordnung, wenn die alltägliche Unterrichtsvorbereitung für den nächsten Tag auch mal etwas kürzer ausfällt: Zwar ist das Lernen Ihrer Schüler wichtig – aber Ihre Gesundheit ist es auch! Stellen Sie sich selbst nicht hinten an.

### | TIPP 7 | **Zeitmanagement**

Ein effektives Zeitmanagement ist meiner Ansicht nach der Schlüssel zum Erfolg: Ich glaube nicht, dass die meisten Prüfungsstunden oder Hausarbeiten deswegen gut oder schlecht ausfallen, weil die angehenden Lehrer von Natur aus mehr oder weniger begabt sind – nein: Ich glaube vielmehr, dass besonders erfolgreiche Referendare sehr strategisch vorgehen und dabei ein diszipliniertes Zeitmanagement betreiben:

- Gedanken müssen zum Reifen gebracht werden – das braucht Zeit! Unausgereifte, nicht bis in die feinsten Spitzen durchdachte Unterrichtskonzepte weisen Schwachstellen auf, die keinem Prüfer entgehen. Ist eine Alltagsstunde sicherlich relativ schnell vorbereitet, sieht das bei der Prüfungsstunde schon anders aus: Hier ist Perfektion gefragt!
- Auch die Schüler müssen intensiv vorbereitet werden. Sie müssen bestimmte Kompetenzen und Lerninhalte beherrschen und mit den Unterrichtsmethoden vertraut sein. Auch das geht nicht von heute auf morgen – es benötigt Zeit!





- Oftmals lassen sich zeitliche Engpässe antizipieren: „Oh je, nächste Woche Unterrichtsbesuch und am Samstag Geburtstagsfeier bei Tante Gabi, Lernkontrollen muss ich auch noch korrigieren und dann hätte ich schon längst mal wieder putzen sollen ...!“ Das klingt wirklich nach Stress und Magenschmerzen. Schärfen Sie Ihren Blick für zeitlichen Engpässe wie diese und dröseln Sie sie rechtzeitig auf: „Mein Unterrichtsbesuch steht bereits, weil ich schon vor Wochen mit der Themenwahl, Ausarbeitung und Materialbeschaffung begonnen habe. Ich muss nur noch ein paar Kleinigkeiten erledigen. Das Geschenk für Tante Gabi habe ich bereits bei der letzten Shoppingtour besorgt, und das Putzen habe ich zum Glück schon erledigt, als ich ein wenig Luft hatte. Ich kann die Geburtstagsfeier also genießen und dennoch einen hochwertigen Stunde zeigen!“

### | **TIPP 8** | Jetzt nicht die Fassung verlieren

Mit dem unaufhaltsamen Näherrücken des Prüfungszeitraums steigt auch die innere Anspannung. Führen wir uns doch einmal grob vor Augen, was da alles auf die Psyche einprasselt ...

- Der Gedanke „Ich muss die Prüfungen bestehen!“ scheint sich tief in uns eingegraben zu haben. Das allein sorgt für ein unruhiges Gefühl.
- Doch damit nicht genug: Neben die Forderung, die Prüfungshürden überhaupt zu überwinden, tritt der Anspruch, dabei möglichst gute Noten zu erzielen. Schließlich richtet sich die Stellenvergabe nach der erreichten Anstellungsnote.
- Gleichzeitig fällt es immer schwerer, wertvolle Zeit auf Erholungspausen, Familie, Freunde und Hobbys zu verwenden. Dieser Mangel an Ablenkung, Aufmunterung und leistungsunabhängiger sozialer Anerkennung kann bewirken, dass wir uns plötzlich in einer Art Parallelwelt gefangen finden, die wiederum nur *ein* Ziel kennt: die möglichst gute Anstellungsnote.
- Während des ständigen Ringens um eine möglichst gute Platzierung bei diesem Wettbewerb wird uns außerdem bewusst, dass die frisch geschlossenen freundschaftlichen Verbindungen innerhalb des Seminars eben nicht nur ein Netz rein fachlicher und emotionaler Unterstützung darstellen: Man tritt sich auch als Konkurrenten gegenüber.
- Der soziale Vergleich gipfelt schließlich in einer Note, die eindeutig beziffert, wer am besten und wer am schlechtesten abgeschnitten hat. Allein die Antizipation dieser Aufstellung kann als höchst selbstwertbedrohend empfunden werden.
- Dabei ganz davon zu schweigen, dass es im Privatleben natürlich ebenfalls Dinge gibt, die unsere Kraft und Aufmerksamkeit beanspruchen.

Das alles ist viel. Die Nerven stehen unter Hochdruck. Auch ich empfand die nervliche Belastung kurz vor meiner Prüfungsstunde (Lehrprobe) als dermaßen hoch, dass ich plötzlich vor den Augen des ganzen Seminars in Tränen ausbrach. Das war mir damals sicher peinlich,





doch heute sehe ich es menschlicher: Monatelang ist die Psyche der ständigen Belastung ausgesetzt. Ist es nicht besser, sich rechtzeitig etwas Luft zu verschaffen, als am Prüfungstag kapitulierend in die Knie zu gehen?

Merken Sie, dass der Druck unerträglich wird, heften Sie sich ein „Notpflaster“ an: Tun Sie etwas, was Ihnen gut tut und die Nerven beruhigt! Freilich kann Sie dieses „Pflaster“ keineswegs auszukurieren, aber Sie hoffentlich gefasster durch die Prüfung bringen!

Denn:

Sie können es sich nicht leisten, ausgerechnet am Tag der Prüfung Ihren Charme zu verlieren!

### | TIPP 9 | Zur Not schauspielern

Falls Sie am Prüfungstag eher einem nervlichen Wrack gleichen als einem Mensch und sich am liebsten heulend in ein weiches Kissen vergraben würden, schreit dies nach einer Notlösung. Folgender Ratschlag mag wohlmöglich etwas extrem anmuten; er hat sich jedoch bewährt: Verstecken Sie Ihre aktuelle Verfassung vor den Prüfern – denn diese möchten einen handfesten *Lehrer* sehen und kein Nervenwrack – und SPIELEN SIE IHRE ROLLE! Auch Schauspieler zeigen nicht ihr wahres Ich, sondern spielen sehr authentisch einen bestimmten Charakter. Wie gestikuliert, spricht, präsentiert sich also der Lehrertyp, der Sie unter Normalbedingungen auch sind und den die Prüfungskommission heute erleben soll? Auch ich glich an meinen Prüfungstagen eher einer Schlafwandlerin als einer agilen, dynamischen Lehrkraft. Doch es geht bei einem Examen nun mal nicht darum, wie man sich tatsächlich fühlt. Es kommt lediglich darauf, was Sie nach außen transportieren können. Aktivieren Sie daher, wenn es denn sein muss, Ihre schauspielerischen Fähigkeiten und überzeugen Sie mit einem Glanzauftritt – trotz Lampenfieber und Erschöpfungszustand! So eine Prüfung dauert meist ja nicht so lange.