

Checkliste für die Selbstreflexion "Unterricht aus Sicht der Lehrergesundheit"

BILANZ	Vielleicht frage ich dazu einmal meine Schülerinnen und Schüler?
<p>Die Zufriedenheit mit der Wirksamkeit des eigenen Unterrichts ist ein wichtiger Beitrag zur Förderung der Gesundheit. Wie sieht meine Bilanz der Stunde aus?</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> → Welche Ziele wollte ich mit dieser Stunde erreichen? → Habe ich diese Ziele erreicht? → Haben meine Schüler/innen heute etwas dazugelernt? Welche Rolle spielen für Zufriedenheit oder Unzufriedenheit meine <i>Erwartungen</i> und mein <i>Anspruchsniveau</i> (an mich selbst und an meine Schüler/innen)? <p>Stundenverlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mit welchen Phasen des Stundenverlaufs bin ich <i>zufrieden</i>? → Welche Situationen, Ereignisse oder Aspekte der Stunde sind mir in dieser Stunde besonders gelungen, welche habe ich als „gute Praxis“ in Erinnerung, worüber habe ich mich <i>gefreut</i>? → Gibt es etwas, womit ich nicht so zufrieden bin, was vielleicht anders hätte laufen können? Woran zeigt sich das? Was wäre womöglich eine bessere Alternative gewesen? <p>Effizienz</p> <ul style="list-style-type: none"> → Wenn ich an die Vorbereitung dieser Stunde denke: Wie schätze ich die <i>Effizienz</i> ein? War das Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag angemessen? → Wie ließe sich der Aufwand für die Stundenvorbereitung verringern? 	<p>→ EMU-Schülerfragebogen "Ich habe in dieser Unterrichtsstunde etwas dazugelernt"</p> <p>→ EMU-Schülerfragebogen "Ich fand diese Unterrichtsstunde abwechslungsreich und anregend"</p>
UMGANG MIT EMOTIONEN	
<p>Positive Emotionen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Habe ich positive Gefühlszustände erlebt (wie z.B. Wohlbefinden, Beschwingtheit, Heiterkeit, Begeisterung, Zuversicht, Unbeschwertheit, Gelassenheit, Genugtuung, Erleichterung)? → Wie bin ich mit diesen positiven Emotionen umgegangen: Kann ich mich in dieser Stunde an Stellen erinnern, wo ich ihnen Ausdruck verliehen habe, z.B. geschmunzelt, gelächelt oder gelacht habe (und damit auch den Schüler/innen ein Signal gegeben habe)? <p>Belastende Emotionen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Falls ich auch belastende Emotionen erlebt habe (beispielsweise Wut, Ärger, Verdruss, Enttäuschung): Wie bin ich damit umgegangen? Sehe ich alternative Möglichkeiten, mit dieser negativen Emotion umzugehen? 	<p>→ EMU-Schülerfragebogen "Ich habe mich in dieser Unterrichtsstunde wohl gefühlt"</p>
UMGANG MIT STÖRUNGEN	
<ul style="list-style-type: none"> → Habe ich während des Unterrichts Störungen wahrgenommen? → Sind mir dabei einzelne Schüler/innen aufgefallen? → Wenn ich mich in sie hineinversetze, welche Motivationslage könnte dahinter stecken? Könnte es aus psychologischer Sicht vielleicht einen nachvollziehbaren „guten Grund“ für das Störverhalten geben? → Welche Maßnahmen habe ich ergriffen? War ich mit deren Wirkung zufrieden? Kann ich mir alternative Maßnahmen vorstellen? Wenn ja, wie könnten sie in dieser Situation wirken? → Habe ich in dieser Stunde weitere Störungen wahrgenommen (z.B. Straßenlärm, fehlende oder nicht funktionierende Medien, ungünstige Sitzordnung usw.)? Wie könnte man diese reduzieren? 	<p>→ EMU-Schülerfragebogen "Ich konnte in dieser Unterrichtsstunde ungestört arbeiten"</p>

ROLLENVERSTÄNDNIS und SCHÜLERAKTIVIERUNG	
<p>Rollenverständnis</p> <p>→ Welche Rollen habe ich in dieser Stunde gespielt? (z.B. Wissensvermittler - Anleiter - Motivator - Moderator; Fachlehrer - Erzieher; Beobachter - Berater - Beurteiler)?</p> <p>→ Wie wohl habe ich mich in diesen Rollen gefühlt?</p> <p>→ Haben die Schüler/innen meine Rolle so wahrgenommen wie ich mir das vorgestellt habe?</p> <p>→ Inwieweit waren diese Rollen angemessen?</p> <p>→ Falls ich an der Verteilung verschiedener Rollen etwas ändern möchte: Wie könnte das geschehen?</p> <p>Schüleraktivierung</p> <p>→ Wie habe ich die Schüler/innen im Unterricht einbezogen, wenn ich an die Vorbereitung, Durchführung und Gestaltung des Unterrichts denke?</p> <p>→ Wie habe ich die Eigenständigkeit der Schüler/innen unterstützt?</p> <p>→ Falls Phasen des selbständigen Lernens (in Gruppen, in Partnerarbeit oder alleine) stattfanden: Habe ich Nachfragen sofort beantwortet, falsche Antworten sofort korrigiert, oder habe ich erwogen, ob die Schüler/innen dies nicht zunächst auf andere Weise - ohne meine Hilfe - klären sollten?</p> <p>Rhythmisierung und körperliche Aktivierung</p> <p>→ Welche Zeitstruktur habe ich der Stunde zugrunde gelegt (Rhythmisierung, Mini- und Blitzpausen)?</p> <p>→ Welche Rolle spielten Phasen/Elemente von Bewegung und körperlicher Aktivierung? Wenn es keine solche Aktivitäten gab, wären sie womöglich angebracht oder hilfreich gewesen?</p> <p>→ Welche Rolle spielten Elemente der Ruhe, Erholung, Entspannung und Stille sowie Phasen/Momente, in denen es möglich war, sich von den Schüleraktivitäten zumindest teilweise abzuwenden? Wenn es keine solchen Phasen/Momente gab, wären sie womöglich sinnvoll gewesen?</p>	<p>→ EMU-Schülerfragebogen "Ich war die ganze Stunde über aktiv bei der Sache"</p> <p>"Ich habe mich in dieser Unterrichtsstunde mit eigenen Beiträgen am Unterrichtsgespräch beteiligt"</p> <p>"Ich habe mich mit Aufgaben beschäftigt, bei denen ich selbst entscheiden konnte, auf welche Weise ich sie bearbeite"</p> <p>"Ich habe anderen etwas erklärt, ihnen Fragen gestellt oder ihnen Rückmeldung gegeben"</p> <p>→ EMU-Schülerfragebogen zum kooperativen Lernen "Die Gruppe konnte selbstständig ohne Hilfe des Lehrers / der Lehrerin arbeiten"</p>
UMGANG MIT DER STIMME	
<p>→ Hatte ich Stimmbeschwerden oder Stimmstörungen? Wenn ja, sehe ich Möglichkeiten, etwas dagegen zu unternehmen?</p> <p>→ Wie kann ich meine Stimme mehr schonen?</p>	
HOSPITATION und KOOPERATION	
<p>Hospitation</p> <p>→ Wie hat die Anwesenheit des Hospitanten/in auf mich gewirkt: Hat sie mich positiv beeinflusst, hat sie mich beeinträchtigt, oder hat sie sich auf andere Weise auf mein Verhalten und Erleben ausgewirkt?</p> <p>→ Wenn die Anwesenheit des Gastes mich doch mehr belastet hat als gedacht, was könnten wir ändern, damit ich von der Hospitation profitiere?</p> <p>→ Wie können wir unsere Zusammenarbeit als Tandem noch verbessern?</p> <p>Kooperation im Kollegium</p> <p>→ Lass uns darüber nachdenken, wie wir im Kollegium durch eine bessere Kooperation (gemeinsame Unterrichtsvorbereitung, Qualitätszirkel usw.) unsere Aufgaben besser erfüllen und Belastungen verringern können!</p>	