IQ.SH
Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein

Auftrittscoaching und Prüfungsangst im Referendariat

Alle Schularten



Worum geht es?

Im Referendariat ist das Level an neuen Herausforderungen und Stressoren sehr hoch. Die herausfordernden Situationen des Arbeitsfeldes im schulischen Kontext zeigen sich oftmals im Anstieg des Workloads und in den Unterrichtsbesuchen.

Im Spannungsfeld zwischen Leistungsdruck und dem eigenen Anspruch der Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst bietet dieses Coaching die Möglichkeit, die eigenen Ressourcen zu entdecken und individuelle Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress sowie Auftritts- und Prüfungsangst für sich zu entwickeln.

Sinnvoll ist es, rechtzeitig Hilfsangebote anzusteuern, damit sich belastende Situationen und/oder Emotionen nicht erst verfestigen.

Arbeitsschwerpunkte

- Umgang mit Leistungsdruck
- Stressfaktoren/Schutzfaktoren
- Auftrittscoaching und Prüfungsangst
- Selbstsicher auftreten (vor der Klasse / vor StL/SL)
- Eigenen professionellen Habitus reflektieren
- Eigene Reflexionsfähigkeit fördern
- Überlastung
- Diskrepanz – Selbst-Fremdwahrnehmung (optional Besuch im Unterricht)
- Passungsprobleme /-konflikte
- Selbstmanagement
- Prokrastination

Was sind die Rahmenbedingungen?

- Freiwillige Teilnahme der Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst (Arbeit am eigenen Anliegen)
- Verschwiegenheit des Coaches (besprochene Inhalte unterliegen der absoluten Schweigepflicht beim Coach)
- Neutralität des Coaches innerhalb des Ausbildungssystems

Organisatorisches/Buchung

Die erste Coaching-Sitzung findet immer in Präsenz statt (Ort der Sitzung nach Absprache). Folgetermine sind gegebenenfalls online möglich.

Die Sitzungsdauer beträgt circa 60 – 90 Minuten. Die Anzahl der Coaching-Sitzungen variiert nach individuellem Anliegen.

Wer leitet das Angebot?

Hanna Hamann
(Systemische Beraterin, Coach & Studienleitung Pädagogik/Gymnasium)
E-Mail: hanna.hamann@iqsh.de

Friederike Kyas
(Coach & Studienleitung Pädagogik/Gymnasium)
E-Mail: friederike.kyas@iqsh.de

Bitte nehmen Sie zur Buchung direkt per E-Mail mit den Coaches Kontakt auf.

November 2026
Herausgeber: Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein IQSH
Schreberweg 5 | 24119 Kronshagen | Tel. 0431 5403-0 | Fax 0431 988-6230-200
www.iqsh.schleswig-holstein.de | info@iqsh.landsh.de
Titelbild: © Светлана Мищенко / stock.adobe.com | Gestaltung: IQSH

Das IQSH ist eine Einrichtung des für Bildung zuständigen Ministeriums.
Die Landesregierung im Internet: www.schleswig-holstein.de
Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte.