

# Das didaktische



# Sofa

Lehrende fragen – Coaches antworten – Ausgabe 9/15

„Ich habe zwar schon einige Lehrerfahrung, bin aber als Professorin neu und fühle mich ziemlich überfordert. Außer an Lehre ist im Moment an nichts zu denken, und ich komme mit der Vorbereitung gar nicht hinterher. Ist das normal? Ich zweifle schon fast an meiner Entscheidung...“ fragt eine Neuberufene.

**Antwort von Coach Dr. Boris Schmidt:** Keine Panik. Das ist normal. Alles ist neu und anders, auch manches anders als erhofft. Was denken Sie, wie es Studierenden im ersten Semester geht? Es ist schlichtweg nicht zu leisten, aus dem Stand heraus mehrere Lehrveranstaltungen gleichzeitig zu gestalten. Probieren Sie folgendes:

**Erfahrungen der anderen nutzen.** Fragen Sie andere Lehrende, wie es bei ihnen in den ersten Semestern war: Was half ihnen beim Einstieg, wie sind sie mit der Herausforderung „von Null auf Lehrbetrieb“ umgegangen?

**Wissenschaftlich zitieren.** Nutzen Sie die Vorlagen und Lehrkonzepte anderer Lehrender: Fragen Sie Ihre Vorgänger/-innen, Lehrbeauftragte, die vielen Kolleginnen und Kollegen im Internet. Es ist legitim und dient der Kontinuität, an Bestehendes anzuknüpfen – Sie dürfen ja durchaus verraten, von wem Sie es haben...

**Erwartungsmanagement, die erste.** Notieren Sie, welche Erwartungen Sie im ersten Semester an sich selbst haben: Was sollte schon jetzt so sein, als hätten Sie es schon unzählige Male gelehrt, und wo gestatten Sie sich Lücken und Baustellen, um die Sie sich in den kommenden Semestern schon noch kümmern werden?

**Verschlaufpausen setzen.** Bauen Sie Momente zum Luftholen ein: Einzelne ganze oder halbe Tage, zumindest ein paar Stunden am Stück, die Sie in Ihrem Kalender blockieren und in denen Sie ganz bewusst keine Lehrvorbereitung machen, sondern etwas, was Ihnen Kraft gibt: Kleine, aber sichere Inseln der Ruhe.

**Erwartungsmanagement, die zweite.** Machen Sie gegenüber Ihren Studierenden deutlich, dass auch Sie neu in dieser Situation sind und dass Sie sich daher nicht um alles so kümmern können, wie Sie gerne würden. Vertrauen Sie auf das Verständnis der Studierenden, wenn Sie nicht sofort, sondern „erst“ in der nächsten Sitzung

bestimmte Informationen parat haben oder wenn Sie ein Vertiefungsthema jetzt noch nicht anbieten können.

**Eigene Erfahrungen nutzen.** Blicken Sie in einem ruhigen Moment zurück und notieren Sie all die Durststrecken, Sprints und Marathons, die Sie bislang schon erfolgreich gemeistert haben: Während Ihrer Promotion

und/oder Habilitation, bei Projekten, Publikationen und in anderen Arbeitsphasen, vielleicht buchstäblich bei sportlichen Aktivitäten. Erstens, Sie haben es offenbar durchstanden, und zweitens: Was hat Ihnen damals die Kraft zum Weitermachen gegeben? Nutzen Sie diese Ressourcen auch jetzt.

## Das kluge Sofa

Das Erlernen komplexer Fähigkeiten folgt einem Zyklus, der vier Phasen umfasst und auf verschiedenen Stufen derselben Kompetenz immer wieder neu durchlebt werden kann, wie eine Lernspirale.

### I Das unbewusste nicht-Können

Sie wissen ja gar nicht, was Sie alles nicht können! Und das ist auch besser so – solange Sie nicht allzu viel von dem tun, was Sie nicht können...

### II Das bewusste nicht-Können

Sie stoßen an eine Grenze und bemerken, dass Sie eine Fähigkeit, ein Know-How, eine Kompetenz auf- oder ausbauen müssen. Das ist manchmal recht ärgerlich, aber wachstumsförderlich.

### III Das bewusste Können

Durch Ausprobieren, Reflexion und weitere Lernerfahrungen haben Sie sich eine neue Kompetenz erarbeitet, die Sie nun absichtsvoll einsetzen können.

### IV Das unbewusste Können

Nach einiger Zeit ist Ihre neue Fähigkeit für Sie selbstverständlich und routiniert geworden: Sie vergessen, dass Sie dies jemals mühsam haben lernen müssen – Sie tun es einfach.

**Auf das Lernen vertrauen.** Und wenn Sie trotzdem mal am Rande Ihrer Kräfte sind, bedenken Sie bitte, dass Sie gerade dabei sind, etwas für Sie in dieser Form und Dichte Neues zu erlernen – nämlich Lehrveranstaltungen „im großen Stil“ durchzuführen, plus einige weitere in dieser Konstellation für Sie neue Aktivitäten noch dazu, etwa Beratung, Betreuung, Gremienarbeit und Verwaltung.

Es ist nicht nur normal, sondern ausgesprochen lernförderlich, am Anfang ein Gefühl der Überforderung, des bewussten (noch-)nicht-Könnens zu erleben: **So und nicht anders verläuft nun mal ein ganz normaler Lernzyklus.**



**Dr. Boris Schmidt**, Psychologe und Wirtschaftswissenschaftler, berät Menschen in Hochschulen, Verwaltungen und Wissenschaftseinrichtungen in und um Berlin. Er ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft sowie im Expertenforum Lehre hoch n. Kontakt [schmidt@thema31.de](mailto:schmidt@thema31.de).

Das didaktische Sofa ist eine regelmäßige Rubrik im Blog „Lehren und Lernen“ an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin unter [http://moodle.hwr-berlin.de/blog-lehren\\_und\\_lernen](http://moodle.hwr-berlin.de/blog-lehren_und_lernen). Senden Sie Ihre Frage einfach an [didaktik@hwr-berlin.de](mailto:didaktik@hwr-berlin.de). Bei Veröffentlichung wird der Name der/des Fragestellenden nicht genannt. **Quellen** Sofa: [tournee/fotolia](https://www.fotolia.com) Person: privat.