

Reihe "Pädagogik und Fachdidaktik für LehrerInnen"

Herausgegeben von der

Abteilung "Schule und gesellschaftliches Lernen"

des Interuniversitären Instituts für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung

Eva Annau

Streß

PFL-Englisch, Nr. 51

IFF, Klagenfurt 1996

Redaktion:

Dr. Walter Tietze

Die Hochschullehrgänge "Pädagogik und Fachdidaktik für LehrerInnen" (PFL) sind interdisziplinäre Lehrerfortbildungsprogramme der Abteilung "Schule und gesellschaftliches Lernen" des IFF. Die Durchführung der Lehrgänge erfolgt mit Unterstützung von BMUKA und BMWVK.

Inhaltsverzeichnis

1. Der Ausgangspunkt	1
2. Die Umsetzung im Unterricht	4
2.1 Die Praxis	4
2.2 Mein Ziel	5
3. Mein Problem	5
3.1 Der Mythos	5
3.2 Die Fragestellung	6
3.3 Anmerkung zur Methode der Untersuchung	7
4. Die Untersuchung	7
4.1 1. Jahrgang Handelsakademie	7
4.2 2. Klasse Handelsschule	10
4.3 Interviews mit Maturantinnen im Mai 1995 (Jahrgang 1994)	12
4.4 Interviews zum Thema Lernen	13
5. Schlußbetrachtung zur Fragestellung	14
Bibliographie	16

Anhang

Streß

Eustreß und Distreß ist gleich Schulstreß

Führen meine pädagogischen Überzeugungen dazu, daß meine SchülerInnen unterfordert sind?

1. Der Ausgangspunkt

1992 absolvierte ich eine Ausbildung in Suggestopädie bei Frau Mag. Gertraud Schulz. Das Konzept basiert auf Erkenntnissen des bulgarischen Arztes Dr. Lozanov, der Kurs war jedoch auf BHS LehrerInnen zugeschnitten und an Stelle suggestopädischem Purismus bemühten wir uns, die Methode an die Schulsituation anzupassen.

Ich möchte nur jene Aspekte der Suggestopädie genauer umreißen, die für meine Fragestellung relevant waren und keine Kurzanalyse dieses Unterrichtsprinzips geben:

Hirnkompatibles Lernen, Steigerung des persönlichen Potentials, effektives Lernen in der Schule (nicht erst zu Hause!), bessere Qualifikation ohne schlechtere Lebensqualität sind einige Reizwörter, die für mich die Attraktivität dieses Konzeptes ausmachen.

Was bedeutet für mich hirnkompables Lernen?

Sämtliche Sinne und Lernkanäle sollen angesprochen werden, um eine Situation zu schaffen, die die unterschiedlichen Lerntypen in einer Klasse berücksichtigt und dadurch sicherzustellen, daß die Informationen gut aufgenommen, verarbeitet und letztlich ihren Weg ins Langzeitgedächtnis finden.

*Five windows light the cavern'd Man; thro' one he breathes the air
Thro' one hears music of the spheres, thro' one the eternal vine
Flourishes that he may receive the grapes, thro' one can look
And see small portions of the eternal world that ever groweth.*

William Blake (EUROPE) 1794

Hirnkompatibles Lernen bedeutet für mich ferner, daß Informationen vernetzt werden und der Lehrstoff nach Möglichkeit nicht immer linear dargeboten wird. Der Aufbau einer Gehirnzelle und ihrer Synapsen sollen dies veranschaulichen:

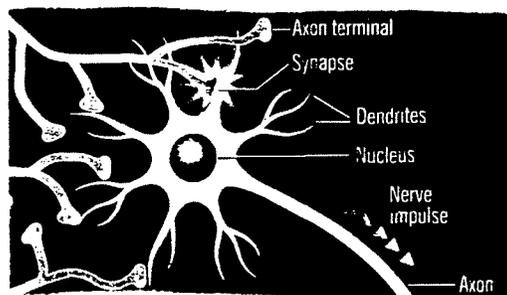


Abb.1¹

¹TIME Magazine, July 31, 1995

Ich verwende im Unterricht häufig "Braingym" und "Office Yoga", um das Lernorgan der SchülerInnen, das Gehirn, mit Sauerstoff und Energie zu versorgen. "Braingym" bzw. edukinestetische Übungen sollen ferner dazu beitragen, BEIDE Gehirnhälften einzuschalten.²

*Energy is the only life and is from the Body
and Reason is the bound or outward circumference of Energy.*

Energy is Eternal Delight

William Blake, The Marriager of Heaven and Hell (about 1793)

Ich gehe von der Annahme aus, daß das Potential jedes Schülers und jeder Schülerin gesteigert wird, wenn nicht nur die linke Gehirnhälfte (die in der Schule am häufigsten beanspruchte), die für analytisches, lineares Denken zuständig ist, sondern auch die rechte Hemisphäre angeregt und einbezogen wird, jene nämlich, wo bildliche, räumliche, auch zeitlose Denkprozesse ablaufen.

Eine Milchmädchenrechnung: Sollte dies im Unterricht gelingen, müßte sich theoretisch die Anzahl der verwendeten Gehirnzellen verdoppeln, kein Luxus, wenn man bedenkt, daß im Regelfall höchstens 5% der Gehirnzellen benutzt werden.

Abb. 2³

Skills Associated With Hemispheric Specialization	
Left Hemisphere	Right Hemisphere
Handwriting	Haptic awareness
Symbols	Spatial relationships
Language	Shapes and patterns
Reading	Mathematical computation
Phonetics	Color sensitivity
Locating details & facts	Singing and music
Talking and reciting	Art expression
Following directions	Creativity
Listening	Visualization
Auditory association	Feelings & emotions

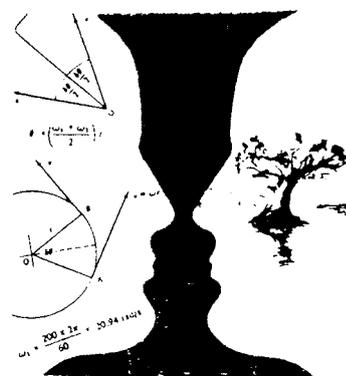
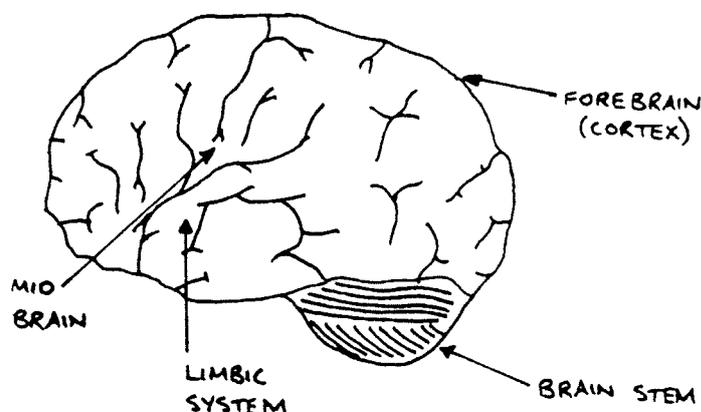


Abb. 3⁴

² Paul and Gail ENNISON: Braingym, Glendale California

Julia FRIEDBERGER: Office Yoga, 1991, London

³ Michael LAWLOR: Inner Track Learning, 1988, Canterbury

⁴ Michael GRINDER: Righting the Educational Conveyor Belt, Portland 1991

Die Erkenntnis aus der Hirnforschung, die meinen Unterricht am nachhaltigsten beeinflusst hat, war jene, die Hirnreaktionen unter Streß zeigte:

1. Reaktion: eine Hirnhälfte, in der Regel jene, die für schulische Problemlösungen weniger gebraucht wird, schaltet ab.
2. Reaktion: Im Extremfall schaltet die Großhirnrinde ab, eine Katastrophe in der Schule, denn hier ist das gesamte Wissen gespeichert. Diese Reaktion war im Überlebenskampf unserer Vorfahren besonders wichtig, den Streßkennern ist dieser Effekt als Fight or Flight Syndrom bekannt. Da der Schüler oder die Schülerin weder kämpfen noch fliehen kann, tritt unter Umständen eine Denkblockade ein.⁵

Es erschien mir daher vordringlich, diesen Effekt, durch Druck und Angst in der alltäglichen Schulsituation ausgelöst, zu vermeiden, z. B. durch Entmystifizierung von Schularbeiten (nur 1 pro Semester in HAK und HAS).

Auf Grund dieser Erkenntnisse schenke ich auch grundsätzlich Eltern Glauben, die behaupten: "Zu Hause hat sie (er) noch alles gekonnt." Streß steckt wahrscheinlich hinter diesem Leistungsabfall, die Leistungen sind deutlich schlechter als in der streßfreien häuslichen Atmosphäre - jenes Organ, das zum Abfassen einer Schularbeit am wichtigsten ist, versagt unter Druck seinen Dienst.



Abb.4⁶

Laut Lozanov findet ideales Lernen entweder im ganz entspannten Zustand statt, d.h. wenn im Gehirn α -Wellen dominieren bzw. wenn sich der Lernende in einer Übergangsphase befindet und β -Wellen, d.h. der normale Denzustand, wieder vorherrschen.⁷

⁵ Frederic VESTER: Denken, Lernen, Vergessen

⁶ Ros ASQUITH: I was a Teenage Worrier, London, 1992, p.104

⁷ Frederic VESTER: Phänomen Streß pp.118-119

2. Die Umsetzung im Unterricht

2.1 Die Praxis

Ich verwende im Unterricht entspannende, meist klassische Musik, gelegentlich Barockmusik, um Lehrinhalte (Vokabel) besonders einzuprägen, manchmal mit vorhergehender Phantasiereise, um einen α -artigen Zustand herzustellen. Um das Energieniveau zu heben und die Gehirnhemisphären zur Zusammenarbeit zu bewegen, setze ich edukinesthetische Übungen ein neben diversen Yoga-Atemübungen und vereinfachter Yoga-Gymnastik, um über die Atmung Wohlbefinden herzustellen. Ich stelle diese Zeit (zwischen 5 und 12 Minuten) gerne zur Verfügung, da es Arbeiten und Lernen erleichtert und die Konzentrationsspanne ohnedies höchstens 20 Minuten anhält.⁸

Es erübrigt sich allmählich festzustellen, daß mündliche Wiederholungen, Prüfungen und dergleichen mehr einem Förderunterricht gleichen, als einer "strengen", kühlen und sachlichen Leistungsfeststellung. Ein knallhartes "Nicht genügend, setzen" könnte eine dauerhafte Lernblockade erzeugen und jene vorgefaßte Meinung "Ich bin ein schlechter Schüler", "Ich bin eine schlechte Schülerin" noch weiter verhärten.

Dieses Problem ist für mich besonders akut, da ich sowohl HandelsakademikerInnen als auch HandelsschülerInnen unterrichte. Die Heterogenität einer Englischgruppe im ersten Jahrgang Handelsakademie bzw in der ersten Klasse Handelsschule ist besonders gravierend, da die SchülerInnen aus den unterschiedlichsten Hauptschulen (Leistungsgruppen) und AHS zusammengewürfelt sind. Bis vor kurzem war unser Lehrplan noch so ausgerichtet, daß theoretisch SchülerInnen OHNE Englischvorkenntnisse in eine HAK oder HAS einsteigen konnten. Das heißt, das theoretische Spektrum (theoretisch weil nur ein minimaler Bruchteil echte Anfänger sind) reichte von "Beginners", "False Beginners" bis zu "Intermediate Level". Die Drop-Out Rate in einem ersten Jahrgang ist hoch, etwa 25-30%, in einer ersten Klasse Handelsschule dramatisch hoch, nämlich 50-70%, da viele SchülerInnen gezielt die erste Handelsschule als Alternative zum polytechnischen Lehrgang betrachten aber teilweise auch, weil der Übergang von der Hauptschule nicht verkraftet wird. Viele HandelsschülerInnen betrachten sich von Anfang an als SchülerInnen zweiter Klasse, was ihr Selbstbewußtsein und vor allem ihre Motivation erheblich beeinträchtigt ("ich kann das nicht", "in Englisch war ich noch nie gut", "ich bin dumm" im Extremfall).

Die Berufsaussichten sind im Moment noch relativ gut, d.h. die AbsolventInnen können mit einem Job rechnen, der ihrer Ausbildung entspricht, obwohl klassische Büroarbeit für den Großteil der SchülerInnen zu den unattraktivsten Tätigkeiten gehört. Die SchülerInnen wollen keine SekretärInnen werden, und es erscheint mir daher sehr wichtig, die Durchlässigkeit der Schule zu bewahren und nicht zur SekretärInnen Schule zu werden, was vielfach angestrebt wird.

Die Schule, in der ich unterrichte, befindet sich im 22. Wiener Gemeindebezirk und laut einer Studie meines Kollegen Mag. Hans Konrad zum Schulprofil kommen ein Großteil der SchülerInnen aus den mittleren und unteren Gesellschaftsschichten. Aus genau diesem Grund ist es

⁸ s. Theorie Giselher GUTTMANN/VANECEK: Lernen unter Selbstkontrolle, laut Vortrag am PIB, Wien, Mai 1993

mir besonders wichtig, die SchülerInnen gut (Wunschtraum: exzellent) zu qualifizieren, damit sie ihre Chancen wahren können, mit den unterschiedlichsten Anforderungen fertig zu werden und bei Bedarf auch externe Prüfungen abzulegen (ich denke hier an CFC oder CEBIT, was ein äußerst ehrgeiziges Anliegen ist).

Andererseits möchte ich nicht zu viel Druck ausüben, da einerseits die Anforderungen durch die zahlreichen berufsbezogenen Gegenstände teilweise erheblich sind, die SchülerInnen sich in der Schule wohl fühlen sollen und andererseits dies meinen lernpsychologischen Überzeugungen widersprechen würde.

2.2 Mein Ziel

Was verstehe ich unter erfolgreichem Lernen?

Die SchülerInnen sollen ein hohes Qualifikationsniveau erreichen, viel können, Gefallen an der Fremdsprache finden, um auch nach Schulabschluß weiterzumachen. Sie sollen Erfolgserlebnisse haben und mit der eigenen Leistung und mit dem eigenen Fortschritt zufrieden sein.

Was kann die Suggestopädie für diese SchülerInnen leisten?

Die Suggestopädie gibt Raum für Streßbreaks durch Phantasiereisen, Musik und edukinesthetische Übungen, die gleichzeitig das Gehirn anregen. Das Lernen wird durch ein weites Repertoire an Aktivierungen in den Unterricht verlegt, das heißt es werden Möglichkeiten geboten, den Lehrstoff auf die unterschiedlichste Art zu erlernen, und es wird vermieden, daß SchülerInnen "wild um sich lernen" (Zitat Mag. Gertraud Schulz). Das Lernen sollte effektiver und in Folge erfolgreicher werden und SchülerInnen den Umstieg in die neue Schule erleichtern und das Selbstbewußtsein heben ("nothing succeeds like success").

Eine Grundvoraussetzung dieses Konzepts ist es, eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen. Es sollte Zeit zur Reflektion im hektischen Schulalltag bleiben.

3. Mein Problem

Ich bin der Überzeugung, daß nachhaltiges, sinnvolles Lernen nur dann eintritt, wenn "hirnkompatibel" (siehe oben) gearbeitet wird und das Lernpotential durch "streßfreie" Methoden gesteigert wird. Dennoch kommen häufig Zweifel hoch, ob dieser Weg der richtige ist. Meine große Befürchtung ist, daß die SchülerInnen den Eindruck haben, daß sie durch den lockeren Unterricht NICHTS gelernt haben.

Bin ich durch meine Überzeugungen zum pädagogischen Leichtgewicht geworden?

3.1 Der Mythos

Mein Gespenst im Keller, Dachboden und unter dem Bett:

Nur eine Lehrerin, die viel Druck ausübt, unter Umständen auch gelegentlich sekkant ist, ist eine gute Lehrerin. Lernen ist Knochenarbeit, es tut manchmal weh. Auch wenn die SchülerInnen stöhnen, ist das Resultat positiv: Hier wird gelernt.

Besonders im Rückblick faszinieren, schrecken und behindern derartige Erwartungshaltungen, was RICHTIGES Lernen ausmacht.

4 Beispiele sollen erläutern, wie dieser Mythos zu Stande kommt:

Kollegin Ch.K. im Konferenzzimmer:

Mein Sohn A. hatte im 2. Gymnasium eine so strenge Lehrerin, bei der er so viel lernte, daß er bis zur HTL-Matura (!!!) davon profitierte.

Eva A. denkt: Von mir hat das sicher noch niemand behauptet, mit meinen Softie-Methoden.

Schülerin A.H.: November 1994, anlässlich des Tages der offenen Tür.

Ein ehemaliger Schüler kommt auf Besuch in die 1b (A.Hs Klasse) und gibt Tips und Kurzcharakteristik von Kollegen und Kolleginnen, Anwesende leider ausgenommen. Die Schülerin A.H. beginnt sehr offen eigene Schulerfahrungen zu schildern. A.H. beschreibt ihren bisherigen Englischunterricht in der AHS in drastischen Schockfarben:

Lehrerin X mochte mich nicht. Sie hat extrem viel verlangt. Das Niveau war sehr hoch und sie hat mein häufiges Fehlen (Anm. wegen Asthma) nicht akzeptiert. Trotz intensivsten Lernens und Nachhilfe war ich immer vom Durchfallen bedroht. Es war ein Alptraum.

Es folgte eine kurze, sehr emotionelle Beschimpfung der Lehrerin.

Schon seit Schulbeginn ist A.H. bei mir nicht nur hoch motiviert, sondern "spielt" sich auch mit den Anforderungen, was eine eher seltene Kombination ist. Die Schülerin wird immer gelöster, die Leistungen immer eindrucksvoller - Englisch ist für sie kein Alptraum mehr (laut eigener Aussage). Das "Sehr gut" am Ende des Schuljahres kommentiert sie mit: "Bin ich doch froh, daß mich X so gepiesackt hat".

Eva A. denkt: Könnte es sein, daß es sich hier um eine neue Auflage von "Bei der hab' ich so viel gelernt, daß ich bis zur Abschlußprüfung profitierte" handelt?

M.G., Schüler der 2a (HAS), immer "Sehr gut" ohne sich merklich am Unterricht zu beteiligen. Auf die Frage seiner Mitschüler "Sag' wie machst du das?" antwortet er: "Na pfau der K.", er beendet den Satz nicht sondern gibt prustende Laute von sich wie nach großer Anstrengung.

Ich denke, ich weiß, was er meint - ein strenger Lehrer.

Kollege W.St. im Konferenzzimmer, er saß mir gegenüber und sah kleine Päckchen bunter Karten auf meinem Tisch liegen und meint bedauernd:

"Gell, wir unterrichten schon wie im Kindergarten"

Der Schluß, den ich aus diesen Erfahrungen ziehe ist, daß ein "strenger" Lehrer oder eine "strenge" Lehrerin zwar vordergründig Unlustgefühl erzeugen mögen, daß sich langfristig jedoch Lernerfolg und Zufriedenheit einstellen.

3.2 Die Fragestellung

Wie gehe ich mit dem Mythos, dem Gespenst, um?

Wie beeinflusst es mich?

Wieso mache ich es zum Zentrum meiner Studie?

Die Zweifel und Bedenken an meiner Methode erzeugen in mir Unsicherheit, Unzufriedenheit und ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Die Konsequenz ist, daß ich inkonsequent bin und weder die eine noch die andere Linie konsequent verfolge.

Dadurch entstand bei mir das Bedürfnis den Mythos "strenge" Lehrerin, Druck und Schulstreß einerseits und die Validität "streßarmem", entspanntem und entspannendem Unterrichtens genauer zu untersuchen und für mich eine entsprechende Position in diesem Problemfeld zu finden.

3.3 Anmerkung zur Methode der Untersuchung

Bei der Untersuchung stellte sich für mich das Problem der Wahrheitsfindung. Werden die SchülerInnen auf die Frage "Gibt es zu wenig Druck im Englischunterricht und lernst du dadurch zu wenig?" ehrlich antworten?

Es könnte doch leicht möglich sein, daß vor allem die MinimalistInnen unter den SchülerInnen nicht sehr zahlreich mit "zu wenig Druck" antworten werden, da sie befürchten könnten, daß gemütliche Englischstunden mit Schlafmöglichkeit (z.B. Phantasiereisen mit Musik) zu Stunden mit rastloser Aktivität mutieren könnten.

Ich habe daher einige Fragestellungen in umfangreichere Fragebögen, die nicht nur auf dieses Problem zugeschnitten waren (siehe Anhang), verpackt und das Problem Streß, Anforderung und Unterforderung auch auf andere Gegenstände bezogen.

Obwohl ich Bedenken bezüglich des Wahrheitgehaltes der Aussagen hege, bin ich bestrebt, nicht zwischen den Zeilen zu lesen und dadurch die Erkenntnisse meinen eigenen Bedürfnissen anzupassen.⁹

Murphy's Law of Research sollte nicht die Oberhand gewinnen:

Enough research will tend to support your theory.

4. Die Untersuchung

4.1 1. Jahrgang Handelsakademie

4. Stunde von 10.40 Uhr -11.30 Uhr, 18. Jänner 1995

Textbook: Make Your Way in Business 1 (Gerngroß, Puchta etc)
 Unit 8: In Trouble - 3 picture stories (s. Anhang)

Methode: Tagebucheintragung von mir - vorher und kurz danach
 Supervision durch W.S.
 SchülerInneninterviews
 allgemeiner Schlußfragebogen (Juni 1995)
 Eustreß - Distreß Diagramm

⁹ Richard Lewontin 74.6% of Sociology is Bunk (Economist, May 13th 1995) and Richard Sennet, ebd.: "He accuses them [sociologists] of having believed what people told them."

Stundenplanung: 1. Wörter ordnen, um irgendeine Geschichte zu erzählen

bank - climb - car
noise - crash - police
leg - break - robber

2. Gruppenarbeit (3-4), um Bilder der 3 Geschichten zu ordnen
3. Leise lesen, je einer oder eine erzählt eine Geschichte
4. Drei weiterführende Fragen zu den Geschichten stellen
Bei Bedarf Fragebildung PAST-tense erklären.

Weder Entspannungsübungen noch edukinesthetische Übungen waren eingeplant, ich befürchtete, daß die SchülerInnen dies in der Supervisionssituation als peinlich empfinden würden, zumal ich den Eindruck hatte, daß diese Klasse eher reserviert darauf reagieren würde (siehe Tagebucheintragung). Das bewußte Verzichten auf diese Elemente ist ein typischer Zug in meiner Unterrichtspraxis, die Gründe variieren wie die Situationen. Ich verzichte wider besseren Wissens.

Tagebuch	Supervision	Interviews
<p>Ich bin zufrieden. Die SchülerInnen haben sehr intensiv mitgearbeitet, besonders M.B., der sonst in den Stunden eher döst. Da merke ich erst, was er kann, wenn er Eindruck schinden will. Einige SchülerInnen haben sich deutlich mehr angestrengt als sonst, das Unterrichtstempo in der ersten halben Stunde war sehr hoch für die Stunde nach der großen Pause. Ich war überrascht, wie schnell das geht, wenn sich alle anstrengen.</p> <p><u>Meine Reaktion auf Supervisionsbericht</u></p> <p>1. Da in dieser Klasse sehr viele Burschen sitzen (zw. 14-15) verwende ich Phantasie-reisen und Entspannungsübungen eher spärlich, da sich Burschen in diesem Alter sehr häufig sträuben, den Blick nach innen zu richten. Es wäre zu untersuchen, ob dies wirklich so ist, bzw. wie damit umzugehen ist.</p> <p>2. Ich nehme Elemente der</p>	<p>Die Englischstunde war gut geplant und sorgfältig vorbereitet und wird auch gut angenommen (good preparation, good response). Die Arbeitsformen wechseln häufig, es gelingt Gleichgewicht zwischen Einzelarbeit, Gruppenarbeit und Plenum herzustellen.</p> <p>A.K. tut überhaupt nicht mit, er macht etwas ganz anderes. Eva macht Druck und Tempo. Ich bin überrascht wie die arbeiten. Am Anfang habe ich gedacht na bafzi. Bei der Gruppenarbeit wird hauptsächlich Englisch gesprochen und die SchülerInnen korrigieren sich gegenseitig.</p> <p>Ab 11¹⁵ beginnt Eva Deutsch zu reden, der Druck läßt nach und auch unter den SchülerInnen beginnen einige Witzeleien auf Deutsch. Die Konzentration läßt nach, den Startschuß für allgemeines Blabla gibt Eva.</p> <p>Die Anweisungen, Fragen zu bilden, erfolgen auch auf</p>	<p>M.M.: Alles ist mir lieber als frontal, auch wenn ich nicht weiß, warum etwas gemacht wird.</p> <p>M.E.: Das ist klaß, das ist locker.</p> <p>B.B.: Ich habe das Gefühl, erfolgreich zu lernen, wenn ich daheim etwas lerne, und die Mama mich dann prüft.</p> <p>C.H.: Mir ist fad, wenn etwas wiederholt wird, das ich schon gut kann.</p> <p>M.K.: Alles ist viel besser, als 6 Stunden im Frontalunterricht hocken.</p>

<p>Suggestopädie bewußt heraus - zu meinem Nachteil, Dinge , die ich als hilfreich und pädagogisch sinnvoll empfinde (siehe Inkonsequenz und Unsicherheit). Offensichtlich habe ich versucht, die "strenge Lehrerin" zu mimen, die Druck macht, nur ist es mir nicht gelungen, das auch durchzuhalten. Nach spätestens 30 Minuten wäre etwas Entspannendes fällig gewesen . Wenn ich in meinem Dilemma "gute Lehrerin - strenge Lehrerin" gefangen bin, werfe ich jene Elemente über Bord.</p>	<p>Deutsch. Es werden noch einige überraschende Fragen gestellt.</p>	
--	--	--

Schlußfragebogen Id Juni 1995 (gesamter Fragebogen siehe Anhang)

Ich greife nur jene Fragen heraus, die Unterrichtstempo, Unterrichtsniveau und Unterrichts-
atmosphäre betreffen. 14 SchülerInnen wurden befragt.

Bei Unterrichtstempo und Unterrichtsniveau konnten sie auf einer fünfteiligen Skala ankreuzen, wobei die Extrepositionen viel zu hoch und viel zu niedrig waren.

Ein Schüler gab an, daß das Tempo viel zu hoch sei, für drei SchülerInnen war es zu hoch, für 5 war es gerade richtig, für 2 zu niedrig und für weitere 2 viel zu niedrig.

Eine ähnliche Verteilung ergab sich bei der Frage nach Unterrichtsniveau. 4 gaben an es sei zu hoch, für 5 war es gerade richtig, für 2 zu niedrig und für 2 weitere viel zu niedrig.

Die Unterrichts-
atmosphäre wurde von 7 SchülerInnen als gut bezeichnet, von 5 als befriedigend und für eine(n) war sie genügend.

Eustreß-Distreß-Diagramm (siehe Anhang)

Im Rahmen der Projektstage am Ende des Schuljahres standen mir je ein Vormittag für die 1. Handelsschulklassen und für die Id HAK zur Verfügung. Ziel dieses Projektes war es, Wege zu finden, Streß zu vermeiden, die Hauptstreßoren zu identifizieren und im allgemeinen Wege zu finden, um mit Streß fertig zu werden.

Auch die Begriffe Streß, Eustreß, Distreß und Schulstreß als Sonderform wurden genauer definiert und untersucht.

Für mich war dies eine günstige Gelegenheit, eher auf Umweg zu erfahren, wie Englisch im Vergleich zu anderen Gegenständen liegt:

ERGEBNIS Id

3 der 14 (anwesenden) SchülerInnen nahmen Englisch in ihr "ranking" nicht auf, 1 Schüler(in) war durch Englisch deutlich überfordert und daher im Distreß Bereich, eine(r) leicht überfordert, eine(r) unterfordert, 2 deutlich unterfordert, die restlichen 9 gaben an in Englisch im Eustreß-Bereich zu liegen.

In den beiden Handelsschulklassen, die ich im Rahmen dieser Arbeit nicht genauer betrachtet habe, lag das Ergebnis sehr ähnlich, nur gab niemand an, deutlich unterfordert zu sein.¹⁰

Ich schloß aus dem Stundenverlauf, daß meine eigen Arbeitsweise diesen Wechsel aus Spannung und Entspannung impliziert und daß vordergründige Befürchtungen, was die Akzeptanz von Entspannungsübungen betrifft, haltlos sind, da die SchülerInnen wie ich die Abwechslung schätzen, den "change of pace", siehe Interviews.

Die Frage des adäquaten Drucks ist wesentlich schwieriger zu beantworten, meiner Meinung nach gar nicht, da diese Einschätzung individuell völlig verschieden ist und überwiegend von der Lernkapazität des Schülers oder der Schülerin abhängt. Das Eustreß-Distreß Diagramm zeigte mir, daß in diesem Fall, für diese Klasse ein relativ ausgewogenes Verhältnis herrschte, daß ich mich zukünftig aber bewußt darum bemühen muß, diese Balance herzustellen, d.h. ein hoher Prozentsatz der SchülerInnen sollten sich im Eustreßbereich befinden, was in besonders heterogenen Klassen nicht einfach sein dürfte.

4.2 2. Klasse Handelsschule

1. Stunde von 7.45 Uhr-8.35 Uhr, 23. Jänner 1995

- Textbook: Contacts Live 2 (Kidman, Riedl etc)
 Unit 5: Travel and Transport
 London
 Asking the way, using public transport
- Methode: Tagebucheintragungen von mir - bei der Vorbereitung und kurz danach.
 Supervision durch W.S.
 Memos von SchülerInnen
- Stundenplanung: 1. Gaptext ausfüllen , Lied Streets of London
 (in den vorhergehenden beiden Stunden beschäftigten wir uns mit London, Streets of London war eine Art "leftover" der vorigen Stunde)
 2. Spiel: Finding the right bus and busstop (Role cards)
 Erklärung des Rollenspiels
 3. Nach Beendigung des Spiels : Dialoge aufschreiben
 4. Vorspielen der Gruppendialoge

¹⁰ Ich zählte auch Unterforderung zum Distreß-Bereich, da Langeweile für mich ein wesentlicher Streßfaktor in der Schule ist.

Tagebuch	Supervision	Memos
<p>Vor der Stunde (Sonntag abend): Die Rollenkärtchen sind fertig kopiert, ich überlege mir, ob es auch funktionieren wird. Ich merke, wie schwer es mir fällt, mir den Ablauf eines Spieles vorzustellen, das ich selbst als Teilnehmerin noch nie gespielt habe.</p> <p>Die Angaben auf den Rollenkarten sind sehr einfach und dürften nach der Vorbereitungsphase der vorhergehenden Stunden (Asking the way/London) kein Problem sein. Die Redemittel wurden präsentiert, dies, denke ich, ist eine günstige Gelegenheit sie zu aktivieren und einzuüben. Wird von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht werden? Lernen sie etwas und empfinden sie es auch so oder wird es als Blödelei abgetan?</p> <p>Unmittelbar danach</p> <p>Ich habe das Spiel offensichtlich nicht ausreichend erklärt, die SchülerInnen wußten nicht genau, was sie tun sollten, zumal sie nur die erste Zeile eines ca 4-zeiligen Textes gelesen haben. Das Ganze wirkte chaotisch und mir ging das Spiel nach kurzer Zeit gewaltig auf die Nerven. Die SchülerInnen kennen sich nicht aus und fragen ununterbrochen auf Deutsch. Ich wurde immer grantiger und wäre am liebsten gegangen.</p> <p>Soviel Aktivität und Zorres am Montag in der ersten Stunde ist mir zu viel. Ich möchte lieber dösen, wie sonst immer um diese Zeit.</p>	<p>Mitschrift während der Stunde</p> <p>1. Filling in exercise, should finish the text with the help of other students, do it only in pairs, don't move around.</p> <p>C.H. wants the "authorised" version</p> <p>2. Find the right bus stop</p> <p>Deutsche Kommentare und Gemurmel bei Ausgabe der role cards.</p> <p>M.S. Was für Dialoge?</p> <p>Jede Gruppe soll 2 Dialoge schreiben.</p> <p>Viele Fragen: Was soll ich schreiben?</p> <p>Eva wird deutlich grantig und spricht Deutsch.</p> <p>C.K.: Wann war der Justizpalastbrand? (2. Stunde ist Zeitgeschichtetest.</p> <p>N.K., M.W., C.H. unterhalten sich über Geburtstagsfeier am Sonntag.</p> <p>Gruppen lösen sich auf und 4 Dialoge werden vorgespielt.</p> <p>Eva macht sich Aufzeichnungen- Noten ?? (Nein, Anmerkung der Redaktion)</p> <p>Unmittelbar danach</p> <p>Wann der Herrgott net wü, nutzt des gar nix.</p>	<p>in der nächsten Stunde</p> <p>A.H.: Mir hat das Rollenspiel nicht gefallen, es war langweilig.</p> <p>F.C.: Es war uninteressant, aber gut zu gebrauchen.</p> <p>M.K.: Im Großen und Ganzen okay, ein bißchen durcheinander.</p> <p>R.E.: zu laut</p> <p>K.S.: gute Abwechslung</p> <p>K.B. man lernt so leichter.</p> <p>N.K.: Man lernt neue Phrasen und kennt sich dann wirklich aus.</p> <p>A.H.: zu viel Deutsch</p> <p>L.K.: It was funny, good for communication.</p> <p>C.H.: Man bekommt Sicherheit durch häufiges Fragen. It's easy and therefore boring.</p> <p>L.W.: viel deutsch, keine Zusammenarbeit, ABER mir hat es gut gefallen.</p> <p>N.K.: War okay, man sollte das viel öfter machen.</p>
		<p>Mein Kommentar zu den Memos</p> <p>Das Ergebnis der Memos war für mich sehr überraschend, da sie meine Stimmung und den Eindruck des Zuschauers nur in sehr abgeschwächter Form wiedergaben.</p> <p>Was mich am meisten überraschte war, daß sogar positive Rückmeldungen kamen. Ich werte dies als deutliche Einladung zu experimentieren, selbst dann, wenn die Möglichkeit eines Mißerfolgs besteht - SchülerInnen sind geduldig</p>

Diese chaotische Stunde blieb uns noch lange in Erinnerung, mir als unangenehme Erfahrung. Ohne Feedback hätte ich wahrscheinlich komplexere Rollenspiele mit vielen verschiedenen Kärtchen nie wieder riskiert. Die Reaktion der SchülerInnen und die nachfolgende Aufarbeitung der Situationen bestärkten mich aber, weiterhin Dinge auszuprobieren und mich weder von Mißerfolgen noch festgefahrenen Konzepten abbringen zu lassen.

4.3 Interviews mit Maturantinnen im Mai 1995 (Jahrgang 1994)

Im Mai 1995 fand das erste Maturatreffen des Jahrganges 1994 statt. 17 Schülerinnen waren anwesend, 7 Schülerinnen wurden von mir befragt. Die Auswahl war rein zufällig nach Sitzordnung und vorhandener Zeit. Zu vorgerückter Stunde wirkt das Karteikartenschreiben dann doch etwas exzentrisch.

Ich befragte die Schülerinnen, ob sie das, was sie lernten, auch brauchen können, und ob ich rückblickend zu viel oder zu wenig Druck ausgeübt habe.

Fragestellung: Kannst du das, was Du im Englischunterricht gelernt hast, anwenden?
Gibt es Bereiche, die Du brauchen würdest, die Dir aber fehlen? (Beispiele)
Gab es im Englischunterricht zu wenig Druck?

K.D.: Druck machen?

Dann bin ich nicht motiviert. Dann habe ich Angst, daß ich dran komme. (arbeitet bei Gericht)

S.R.: Reden kann ich, ich gebe nicht auf, ich mache das (Anm.: Gespräche mit Kunden und Telefonate) allein. Mir fehlen viele Vokabel aber ich mache jetzt einen Englischkurs speziell für unsere Bank. (arbeitet bei einer Bank)

P.K.: Mir fehlen viele Vokabel. Wir hätten "Bank" Dialoge wie in der ersten (Klasse) öfters machen sollen.

Bücher im Bravoniveau (z.B. Joan Lingard, *Across the Barricades*) habe ich in bester Erinnerung. Themen wie Nordirland brauche ich nicht.

M.B.: Ich studiere Medizin und habe keine Schwierigkeiten, medizinische Artikel auf Englisch zu verstehen. Ich war froh, daß wir Nordirland gemacht haben, ich weiß jetzt, worum es geht in den Nachrichten und beim Film. Ich habe mir vor kurzem Birmingham Six angesehen.

Anmerkung zur mündlichen Matura:

Die Schülerinnen, auch die schwächeren, hatten keine Probleme, sich zu artikulieren und zu präsentieren. Sie konnten auf Zwischenfragen der Vorsitzenden eingehen.

Kommentar der Vorsitzenden S.B.:

Die waren aber sehr redefreudig und können sehr nett plaudern.

Ich nehme an, daß dieser Effekt durch konsequente Streßvermeidung und dezentes Korrigieren über die Jahre (5) eingetreten ist. Ferner habe ich den Eindruck vermittelt, daß Englisch leicht ist, was offensichtlich bewirkt hat, daß die Schülerinnen bei mündlichen Äußerungen nicht ge-

hemmt waren. Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob tatsächlich Englisch leicht eingestuft wurde oder bloß Englischunterricht bei der Annau.

I.B.: (1992) Hoffentlich haben wir Sie bis zur Matura, denn beim K.S. kommen wir mit dem (Englisch ohne Übersetzung, Anm. der Redaktion) nicht durch.¹¹

Der negative Effekt des "streßarmen" Unterrichtens ist, und dies schimmert in manchen Äußerungen durch, daß nicht viel gefordert wird und daß daher Erfolgserlebnisse, die sich vielleicht dann einstellen, wenn Lernen ein bißchen weh tut, nicht oder nur in abgeschwächter Form auftreten. Die Schülerinnen können zwar selbst in Streßsituationen entspannt agieren und reagieren, was sich positiv auf Prüfungsgespräche und Präsentationen auswirkt, empfinden dies aber als selbstverständlich und sind nicht stolz darauf.

4.4 Interviews zum Thema Lernen

Fragestellung	D.S.	S.P.
Kommentar zum Englischunterricht	Offener Unterricht (nicht Offenes Lernen, Anm. d. Red.) macht Spaß, dann lerne ich mehr. Sie machen uns das mit den Vokabeln sehr leicht.	Ich lerne ungern, wenn viel Druck vorhanden ist. Ich habe es gerne, wenn die Anforderungen genau definiert sind. Englisch lerne ich gerne.
Wann stellen sich Erfolgserlebnisse ein?	Ich habe sehr viel gelernt und dann auf die Rechnungswesen Schularbeit ein "Sehr gut" bekommen.	Ich habe die Französischprüfung mit Nachhilfe und sehr viel Lernen geschafft. Darauf war ich stolz. In BWUP (betriebswirtschaftliche Übungen und Projektarbeit) habe ich auch eine gute Note bekommen, obwohl ich geglaubt habe, das schaffe ich nie. Das war toll.
Wann wirkt sich Druck negativ aus?	Wenn ich unter Zeitdruck am Anfang der Stunde eine Wiederholung machen muß und diese bewertet wird, wenn ich für jede Stunde vorbereitet sein muß.	Wenn ich vom Lehrer oder von den MitschülerInnen ausgelacht werde. Wenn ich etwas nicht verstehe, z.B. in Mathematik.

Diese Rückmeldungen spiegeln das Dilemma, in dem auch ich mich befinde: Die Schülerinnen bewerten Lernen in lockerer Atmosphäre zwar positiv und erfolgversprechend, das Selbstvertrauen und das Bewußtsein "Ich habe das geschafft", ich habe eine Hürde überwunden, kommt erst dann, wenn relativ viel gefordert wird und sich die Betroffenen zumindestens kurzfristig in einer Streßsituation befinden.

¹¹ Bis 1993 waren sowohl bei der mündlichen als auch bei der schriftlichen HAK-Matura Übersetzungen Englisch-Deutsch vorgeschrieben. 1994 war die erste Matura, wo dies nicht mehr vorgeschrieben war.

5. Schlußbetrachtung zur Fragestellung

**Machen mich meine pädagogischen Überzeugungen zum pädagogischen Leichtgewicht?
Gibt es einen Weg aus dem Dilemma?**

Nach wie vor bin ich der Überzeugung, daß Lernen am besten in einem entspannten Zustand stattfindet und daß dieser Zustand auch dazu beiträgt, daß Lernblockaden wie "das kann ich nicht", "ich bin nicht sprachbegabt", "ich war schon immer ein(e) schlechte(r) Schüler(in)" überwunden werden können.

Auf Grund der SchülerInnenrückmeldungen nehme ich an, daß das Klassenklima weitgehend entspannt ist, und meine Intentionen in diesem Punkt erfolgreich umgesetzt werden. Spielerische Übungsformen wie das Rollenspiel "Finding the right bus stop" werden sogar dann gut aufgenommen, wenn der Stundenverlauf nicht meinen Erwartungen entspricht, oder noch deutlicher, wenn derartige Aktivitäten sich als Flop herausstellen. SchülerInnen stehen dem Experimentieren mit ungewohnten Methoden positiv gegenüber, sie werden akzeptiert und weitgehend begrüßt, da sie eine Abwechslung zum klassischen, frontalen, linearen Unterricht bieten. Die Rückmeldungen der SchülerInnen haben mir Zweifel und Angst vor Experimenten völlig genommen.

Die Gespenster, die mich jagen, z.B. das Gespenst vom "strengen" Lehrer und von der "strengen" Lehrerin, die bessere Leistungen zusammenbringen, werde ich jedoch nicht in Dachböden oder finstere Kammern sperren. Sie haben sehr wohl ihre Existenzberechtigung, sie müssen jedoch um nützlich zu sein, korrekt identifiziert und definiert werden:

STRESS: 1. *n.* constraining or impelling force
2. effort, demand upon physical or mental energy
from Middle English, *f.* **DISTRESS** or partly from
Old French *estresse* narrowness, oppression,
from Latin *strictus* **STRICT** tight, severe
Latin *stringere* to draw tight.¹²

Diese knappe Erklärung des Wortes Streß subsumiert für mich all das, was mich an der Streßproblematik bewegt, die negativen, unangenehmen Aspekte, die enge Verwandtschaft zur Strenge, aber auch das Positive, die Bemühung und Anstrengung, und bei "draw tight" denke ich an Konzentration und Fokussierung.

Streß war für mich bisher ausschließlich negativ besetzt, eine lernhemmende Störung, für viele Menschen eine lebensbedrohende, oder zumindestens lebensqualitätsbedrohende, Krankheit.¹³

Daß neben dem verwerflichen Distreß, der Schülerhände feucht werden läßt, der dazu führt, daß wir die Großhirnrinde ausschalten und zur Bewältigung eines kognitiven Problems nur das

¹² The Concise Oxford Dictionary: STRESS
Collier's Dictionary: STRESS and STRICT

¹³ News 13/1993: STRESS: Killer des Jahrhunderts. Laut UNO ist Stress die gefährlichste Krankheit des 20. Jahrhunderts.

"Reptiliengehirn" zur Verfügung haben, noch Eustreß existiert, ohne den wir uns wahrscheinlich morgens kaum aus den Betten erheben würden, wurde von mir weitgehend ignoriert.¹⁴

Selbstvertrauen und Selbstbestätigung, Erreichen einer angemessen hohen Qualifikation und distreßfreies Unterrichten sind demnach kein Widerspruch. Es spricht nichts dagegen, Methoden der *Streßbreaks* beizubehalten und gleichzeitig bewußt und genüßlich Situationen zu schaffen, wo sich SchülerInnen beweisen können.

Ich hoffe, daß der Wechsel des Etiketts von Streß ist pfui, zu Eustreß - Ja bitte im Englischunterricht den gewünschten Erfolg bringt und daß weiterführende Bearbeitung von Rückmeldungen zu einem ausgewogenen Anforderungsniveau führen werden. Denn, wie die Umfragen bis jetzt zeigten, ist die Belastbarkeit sehr unterschiedlich und während der eine oder die eine gerade milde gefordert ist, ist der oder die andere bereits hoffnungslos überfordert. Dennoch, generelle undifferenzierte Streßvermeidung hieße, das Kind mit dem Bade auszugießen, statt sich dem Badevergnügen hinzugeben. Ich werde versuchen, Eu-Streß-Situationen bewußt zu suchen und mich sehr vorsichtig an ein Gleichgewicht zwischen Entspannung einerseits und Anspannung und Anstrengung andererseits heranzutasten.

Mag. Eva Annau
HAK/HS
Polgartstraße 24
A-1220 Wien

¹⁴ Vera BIRKENBIHL: Freude durch Streß, 8. Aufl., München 1992

Bibliographie

- ASQUITH, Ros: I was a Teenage Worrier, London 1992
- BIRKENBIHL, Vera F.: Freude durch Streß, München 1992
- BUZAN, Tony: Use Your Head, London 1974
- BUZAN, Tony: The Mind Map Book, London 1993
- DENNISON, Paul and Gail: Braingym, Glendale 1985
- DENNISON, Paul: Befreite Bahnen, Freiburg 1990
- FRIEDEBERGER, Julia: Office Yoga, London 1991
- GRINDER, Michael: Righting the Educational Conveyor Belt, Portland 1991
- LAWLOR, Michael: Inner Track Learning, Caanterbury 1988
- STOKES, Gordon: One Brain, Burbank 1984
- VESTER, Frederic: Denken, Lernen, Vergessen, München 1978
- VESTER, Frederic: Phänomen Streß, München 1982

In trouble

Young people with courage
Look at these teenagers, and find out how they showed a lot of courage.

1



Natalie Witney

15, Bristol
Natalie was on holiday in the Tyrol with her parents. When she was climbing a high mountain with her father, he suddenly fell and broke his leg. Natalie ran all the way down to the hut, where the people telephoned for a helicopter.



B

Simon Carter

16, Canterbury

Simon was on his way back from school when he heard a terrible noise. A small car had crashed into a big lorry. Two elderly women were trapped in the car. Simon broke its side window with a heavy stone, and helped the two old ladies to get out of their car.

C

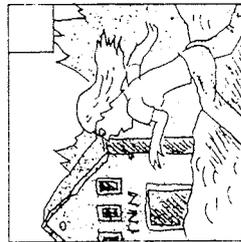


Laura Simpson, Paul Porter

15, Cambridge

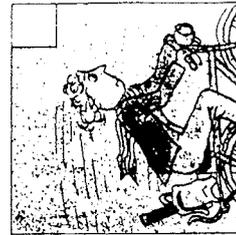
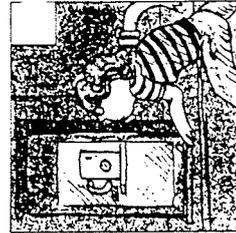
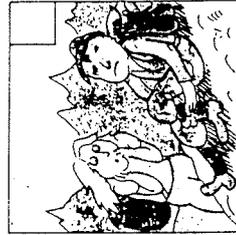
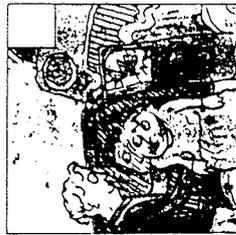
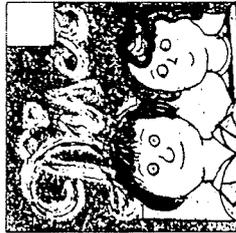
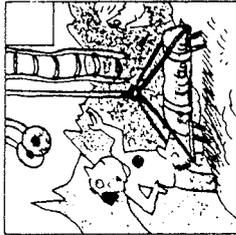
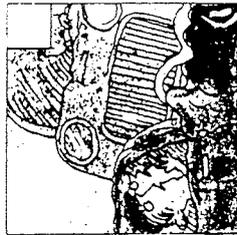
When Laura and Paul were walking home from the disco, they saw two men leaving a bank through a window. While Paul wrote down the number of the car, Laura called the police. The police arrested the robbers the next morning.

2



Match the pictures with the texts in . Write A, B or C in each picture.

Anhang a)



3

Put the pictures of each story into the correct order. A 1, A 2, A 3 ... B 1, B 2, ...

<p>1 You are waiting for a number 28 bus at bus stop A. The number 28 goes to the bus station via High Street and Church Street. Buses go every 10 minutes. The next one is at 12.05.</p> <p><i>Other information:</i> buses 123 and 35 stop at bus stop B.</p>	<p>7 You are waiting for a number 6 bus at bus stop D. The number 6 goes to the town centre via South Street and High Street. Buses go every half-hour. The next one is at 12.15.</p> <p><i>Other information:</i> buses 47 and 27A stop at bus stop C.</p>
<p>2 You are waiting for a number 54 bus at bus stop A. The number 54 goes to the station via Church Street and Station Road. Buses go every 15 minutes. The next one is at 12.10.</p> <p><i>Other information:</i> bus number 47 stops at bus stop C. It goes to the harbour.</p>	<p>8 You are waiting for a number 12 bus at bus stop D. The number 12 goes to the university via South Street and Queen Street. Buses go every 20 minutes. The next one is at 12.10.</p> <p><i>Other information:</i> bus number 54 stops at bus stop A. It goes to the station.</p>
<p>3 You are waiting for a number 123 bus at bus stop B. The 123 goes to the castle via Museum Street and Castle Street. Buses go every half-hour. The next one is at 12.05.</p> <p><i>Other information:</i> buses 28 and 54 stop at bus stop A.</p>	<p>9 You want a number 28 bus. Find the right bus stop and join the queue. How often does the bus go? When is the next one ?</p>
<p>4 You are waiting for a number 35 bus at bus stop B. The 35 goes to the museum via New Street and Museum Street. Buses go every 20 minutes. The next one is at 12.10.</p> <p><i>Other information:</i> bus number 6 stops at bus stop D. It goes to the town centre.</p>	<p>10 You want a number 54 bus. Find the right bus stop and join the queue. How often does the bus go? When is the next one?</p>
<p>5 You are waiting for a number 47 bus at bus stop C. Line 47 goes to the harbour via New Street and West Street. Buses go every 10 minutes. The next one is at 12.10.</p> <p><i>Other information:</i> buses 6 and 12 stop at bus stop D</p>	<p>11 You want a number 123 bus. Find the right bus stop and join the queue. How often does the bus go? When is the next one?</p>
<p>6 You are waiting for a number 27A bus at bus stop C. The 27A goes to the hospital via North Street and Queen Street. Buses go every 15 minutes. The next one is at 12.05</p> <p><i>Other information:</i> bus number 123 stops at bus stop B. It goes to the castle.</p>	<p>12 You want a number 35 bus. Find the right bus stop and join the queue. How often does the bus go? When is the next one?</p>

<p>13 You want a number 47 bus. Find the right bus stop and join the queue. When does the bus go? When is the next one?</p>	<p>19 You want a number 6 bus. Find the right bus stop and join the queue. When does the bus go? When is the next one?</p>
<p>14 You want a bus to the station. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>	<p>20 You want a bus to the castle. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>
<p>15 You want a number 27A bus. Find the right bus stop and join the queue. When does the bus go? When is the next one?</p>	<p>21 You want a bus to Church Street. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>
<p>16 You want a bus to the harbour. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>	<p>22 You want a bus to Museum Street. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>
<p>17 You want a number 12 bus. Find the right bus stop and join the queue. When does the bus go? When is the next one?</p>	<p>23 You want a bus to the hospital. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>
<p>18 You want a bus to the town centre. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>	<p>24 You want a bus to South Street. Find the number of the bus you want and join the queue at the right bus stop. When does the bus go? When is the next one?</p>

1	Wie stuft Du dabei das unterrichtete Fach ENGLISCH ein?	1	2	3	4	5
2	Wie stuft Du ganz allgemein den gewählten Schultyp ein?	1	2	3	4	5

Fragen zur Unterrichtsweise des Lehrers:

3	Vermittelt der Lehrer gute fachliche Kenntnisse?	1	2	3	4	5
4	Sind die Erklärungen im Großen und Ganzen verständlich?	1	2	3	4	5
5	Geht der Lehrer auf Schüler-Fragen ein?	1	2	3	4	5
6	Regt er die Klasse zur Mitarbeit und Diskussion an?	1	2	3	4	5
7	Kommentiert er Schülerleistungen auf konstruktive (kritisch & positiv) Weise?	1	2	3	4	5
8	Ist der Unterricht praxisbezogen?	1	2	3	4	5
9	Wird der Stoff anschaulich und anhand von Beispielen dargeboten?	1	2	3	4	5
10	Regt der Lehrer die Klasse zu eigenständigem Denken an?	1	2	3	4	5
11	Was hältst Du von den ausgeteilten Unterlagen?	1	2	3	4	5
12	Wird auf spezielle Wünsche & Erwartungen der Klasse eingegangen?	1	2	3	4	5
13	Ist die Unterrichts Atmosphäre durchwegs angenehm und aufgelockert?	1	2	3	4	5
14	Wird der Stoff (nach Möglichkeit) interessant dargeboten?	1	2	3	4	5
15	Ist der Lehrer im großen und ganzen gerecht?	1	2	3	4	5
16	Zeigt er Sinn für Humor?	1	2	3	4	5
17	Hast Du Gelegenheit Deine Meinung auszudrücken?	1	2	3	4	5
18	Wie ist der Lehrer auf den Unterricht vorbereitet?	1	2	3	4	5
19	Sind die Tafelbilder verständlich?	1	2	3	4	5
20	Ist der Lehrer akustisch klar verständlich?	1	2	3	4	5
21	Wie bist Du mit dem Schulbuch in diesem Fach zufrieden?	1	2	3	4	5
22	Findest Du seine Art sympathisch?	1	2	3	4	5

Fragen zur Benotung:

23	Wenn Du willst, kannst Du hier Deine Note im unterrichteten Fach ankreuzen:	1	2	3	4	5
24	Fühlst Du Dich bei den Schularbeiten gerecht beurteilt?	1	2	3	4	5
25	Sind dabei die gestellten Fragen/Aufgaben okay?	1	2	3	4	5
26	Ist die Mitarbeitsbewertung in Ordnung?	1	2	3	4	5
27	Entspricht die Jahresnote Deinen realistischen Erwartungen?	1	2	3	4	5

Noch zwei Fragen zum Unterricht:

28	Wie empfindest Du das Unterrichtstempo?	2	1	0	-1	-2
29	Und das Unterrichtsniveau?	2	1	0	-1	-2

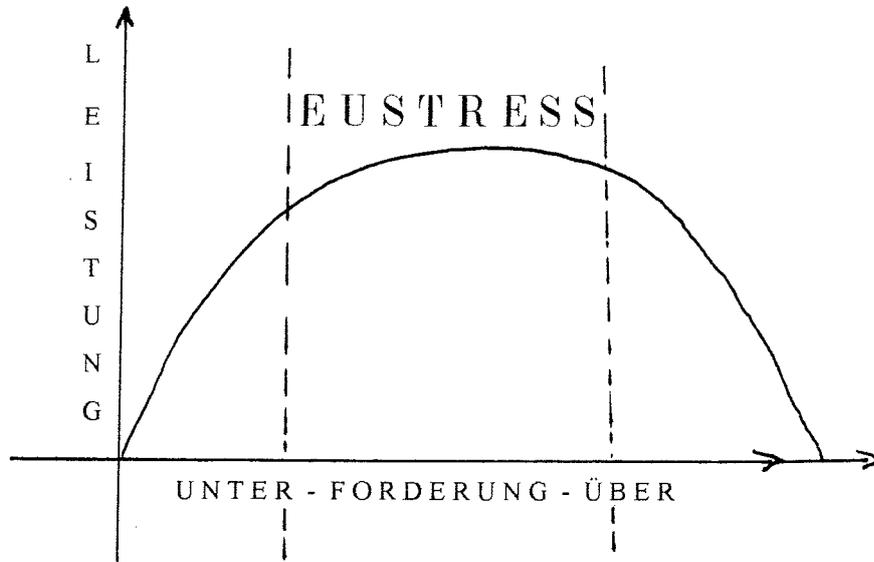
Anmerkungen und Anregungen zum Unterricht:

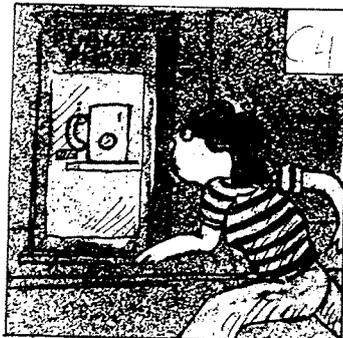
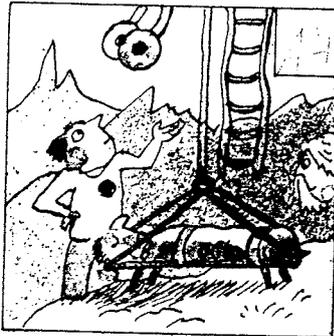
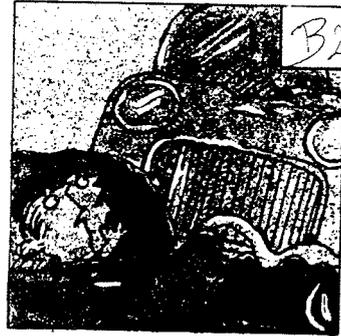
Was Du schon immer sagen wolltest ...

bitte umblättern

Anhang c) FRAGENBOGEN

Anhang d): EUSTRESS _ DISTRESS DIAGRAMM





3

Put the pictures of each story into the correct order. A 1, A 2, A 3 . . . ; B 1, B 2, . . .

In trouble

Draw people with courage
 Look at these teenagers, and find out how they showed a lot of courage.



Natalie Winney

15. Bristol
 Natalie was on holiday in the Tyrol with her parents. When she was climbing a high mountain with her father, he suddenly fell and broke his leg. Natalie ran all the way down to the hut, where the people telephoned for a helicopter.



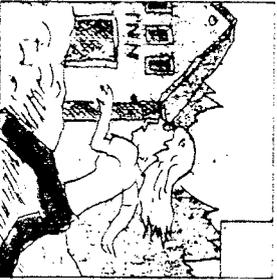
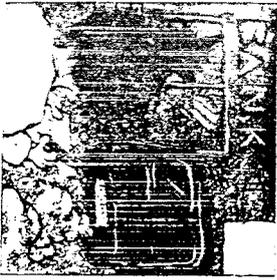
B

16. Canterbury
 Simon was on his way back from school when he heard a terrible noise. A small car had crashed into a big lorry. Two elderly women were trapped in the car. Simon broke its side window with a heavy stone, and helped the two old ladies to get out of their car.



C

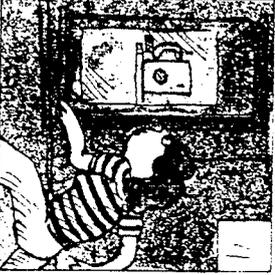
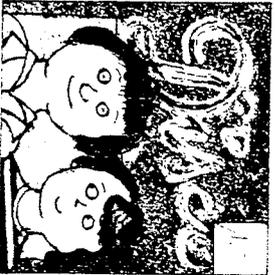
15. Cambridge
 When Laura and Paul were walking home from the disco, they saw two men leaving a bank through a window. While Paul wrote down the number of the car, Laura called the police. The police arrested the robbers the next morning.



Match the pictures with the texts in (1). Write A, B or C in each picture.

3

Put the pictures of each story into the correct order A 1, A 2, A 3 ... B 1, B 2, ...



Was sind Deine Lieblingsfächer?

A Englisch B Mathe C ...

	Benotung				
	1	2	3	4	5
1 Wie stufst Du dabei das unterrichtete Fach ENGLISCH ein?			<input checked="" type="checkbox"/>		
2 Wie stufst Du ganz allgemein den gewählten Schultyp ein?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5

Fragen zur Unterrichtsweise des Lehrers:

3 Vermittelt der Lehrer gute fachliche Kenntnisse?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
4 Sind die Erklärungen im Großen und Ganzen verständlich?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
5 Geht der Lehrer auf Schüler-Fragen ein?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
6 Regt er die Klasse zur Mitarbeit und Diskussion an?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
7 Kommentiert er Schülerleistungen auf konstruktive (kritisch & positiv) Weise?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
8 Ist der Unterricht praxisbezogen?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
9 Wird der Stoff anschaulich und anhand von Beispielen dargeboten?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
10 Regt der Lehrer die Klasse zu eigenständigem Denken an?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
11 Was hältst Du von den ausgeteilten Unterlagen?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
12 Wird auf spezielle Wünsche & Erwartungen der Klasse eingegangen?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
13 Ist die Unterrichts Atmosphäre durchwegs angenehm und aufgelockert?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
14 Wird der Stoff (nach Möglichkeit) interessant dargeboten?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
15 Ist der Lehrer im großen und ganzen gerecht?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
16 Zeigt er Sinn für Humor?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
17 Hast Du Gelegenheit Deine Meinung auszudrücken?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
18 Wie ist der Lehrer auf den Unterricht vorbereitet?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
19 Sind die Tafelbilder verständlich?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
20 Ist der Lehrer akustisch klar verständlich?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
21 Wie bist Du mit dem Schulbuch in diesem Fach zufrieden?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
22 Findest Du seine Art sympathisch?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5

Fragen zur Benotung:

23 Wenn Du willst, kannst Du hier Deine Note im unterrichteten Fach ankreuzen:	1	2	3	4	5
24 Fühlst Du Dich bei den Schularbeiten gerecht beurteilt?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
25 Sind dabei die gestellten Fragen/Aufgaben okay?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
26 Ist die Mitarbeitsbewertung in Ordnung?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
27 Entspricht die Jahresnote Deinen realistischen Erwartungen?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	5

Noch zwei Fragen zum Unterricht:

Zu hoch 2, okay 0, zu niedrig -2

28 Wie empfindest Du das Unterrichtstempo?	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	-1	-2
29 Und das Unterrichtsniveau?	2	1	<input checked="" type="checkbox"/>	-1	-2

Anmerkungen und Anregungen zum Unterricht:

Was Du schon immer sagen wolltest ...

bitte umblättern

1	Wie stufst Du dabei das unterrichtete Fach ENGLISCH ein?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
2	Wie stufst Du ganz allgemein den gewählten Schultyp ein?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

Fragen zur Unterrichtsweise des Lehrers:

3	Vermittelt der Lehrer gute fachliche Kenntnisse?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
4	Sind die Erklärungen im Großen und Ganzen verständlich?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
5	Geht der Lehrer auf Schüler-Fragen ein?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
6	Regt er die Klasse zur Mitarbeit und Diskussion an?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
7	Kommentiert er Schülerleistungen auf konstruktive (kritisch & positiv) Weise?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
8	Ist der Unterricht praxisbezogen?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
9	Wird der Stoff anschaulich und anhand von Beispielen dargeboten?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
10	Regt der Lehrer die Klasse zu eigenständigem Denken an?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
11	Was hältst Du von den ausgeteilten Unterlagen?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
12	Wird auf spezielle Wünsche & Erwartungen der Klasse eingegangen?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
13	Ist die Unterrichts Atmosphäre durchwegs angenehm und aufgelockert?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
14	Wird der Stoff (nach Möglichkeit) interessant dargeboten?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
15	Ist der Lehrer im großen und ganzen gerecht?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
16	Zeigt er Sinn für Humor?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
17	Hast Du Gelegenheit Deine Meinung auszudrücken?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
18	Wie ist der Lehrer auf den Unterricht vorbereitet?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
19	Sind die Tafelbilder verständlich?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
20	Ist der Lehrer akustisch klar verständlich?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
21	Wie bist Du mit dem Schulbuch in diesem Fach zufrieden?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
22	Findest Du seine Art sympathisch?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5

Fragen zur Benotung:

23	Wenn Du willst, kannst Du hier Deine Note im unterrichteten Fach ankreuzen:	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
24	Fühlst Du Dich bei den Schularbeiten gerecht beurteilt?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
25	Sind dabei die gestellten Fragen/Aufgaben okay?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
26	Ist die Mitarbeitsbewertung in Ordnung?	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
27	Entspricht die Jahresnote Deinen realistischen Erwartungen?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>

Noch zwei Fragen zum Unterricht:

Zu hoch 2, okay 0, zu niedrig -2

28	Wie empfindest Du das Unterrichtstempo?	2	1	<input checked="" type="checkbox"/>	-1	-2
29	Und das Unterrichtsniveau?	2	1	<input checked="" type="checkbox"/>	-1	-2

Anmerkungen und Anregungen zum Unterricht:

Was Du schon immer sagen wolltest ...