

# Nachbereitung

Reflektieren Sie Ihre Lehre regelmäßig. Sie können sich beispielsweise Notizen machen zum **Zeitmanagement** und Erfahrungen mit methodischen Vorgehen oder unterschiedlichen Kohorten. Gerade schwierige Lehrsituationen sollten Sie intensiv nachbereiten und reflektieren, um zu verstehen, was passiert ist und daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen. Hierbei ist der kollegiale Austausch besonders hilfreich. In **hochschuldidaktischen Workshops** und (Kollegialen) Beratungen erfahren Sie darüber hinaus, mit welchen Herausforderungen andere Lehrende konfrontiert sind und erhalten weitere Tipps und Anregungen.

## Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe

Beschäftigen Sie schwierige Situationen oder Konflikte über einen längeren Zeitraum hinweg oder sehen Sie sich immer wieder mit den gleichen Schwierigkeiten konfrontiert, so kann dies auf eigene Anteile deuten, die bei schwierigen Situationen involviert sind. Denn manchmal werden eigene Erfahrungen in solchen Situationen aktualisiert, es finden Übertragungen statt oder Belastungssituationen zehren an der eigenen Kraft und erschweren einen souveränen Umgang mit Schwierigkeiten und Konflikten. Rosenberg (2004) zeigt auf, wie gewaltfreie Kommunikation zur Selbstfürsorge beitragen kann und die eigene Bedürfnisse mit denen anderer verbunden werden können.

Die Fragen können bei der Reflexion helfen:

1. Wie habe ich die Situation wahrgenommen?
2. Wie hat Sie auch mich gewirkt, was hat sich bei mir und anderen ausgelöst?
3. Was wünsche ich mir für mich und für andere? Was wünsche ich mir von anderen für sie und für mich?

Coaching und Supervision können besonders bei der Selbstreflexion helfen und das persönliche Wachstum unterstützen.

---

## Autor\*in

**Eva-Maria Schumacher**, Erziehungswissenschaftlerin, Supervisorin, Lehrtrainerin/ Lehrcoach (DVNLP) und Autorin. Themenschwerpunkte: Didaktisches Visualisieren, Umgang mit Schwierigen Lehrsituationen, Moderation in der Präsenz- und Online-Lehre sowie didaktische Beratung und Coaching für PostDocs, Neuberufene und Lehrende., schumacher