



## Stressfrei durch das ISP

### Tipps von ehemaligen ISP-Studierenden an zukünftige ISP-Studierende

Aus den vergangenen Evaluationen des ISP sind hier einige Erfahrungen und Tipps von ehemaligen Studierenden im ISP zusammengestellt.

#### **Wohlbefinden:**

Das ISP kann viel Spaß machen und dich für den Beruf motivieren. Es kann dich aber auch vor Herausforderungen stellen und einige Stressfaktoren bieten. Daher ist es wichtig auf dich selbst zu achten!

- Schaffe dir einen Ausgleich und nehme dir bewusst Pausen
- Versuche, Ruhe zu bewahren
- Stelle keine zu hohen Erwartungen an dich selbst
- Schone deine Stimme

#### **Rahmenbedingungen:**

Der Workload im ISP ist hoch und es gibt einige Anforderungen vonseiten der Schule und der Hochschule parallel zu bewerkstelligen. Die Zeit für einen Nebenjob ist kaum gegeben.

- Ein gutes Zeitmanagement und eine gute Organisation sind wichtig
- Bearbeite die Aufgaben des Portfolios von Anfang an
- Spare schon vor dem ISP, da du währenddessen kaum Zeit zum Arbeiten hast

#### **Praxiserfahrungen:**

Das ISP bietet viele Gelegenheiten für Praxiserfahrungen, du kannst viel lernen und einen guten Einblick in den Lehrberuf bekommen.

- Sammle viele Erfahrungen und probiere dich aus (z.B. Unterricht unterschiedlicher Lehrpersonen)
- Nutze auch außerunterrichtliche Aktivitäten als Lerngelegenheiten (Konferenzen, Teambesprechungen, AGs, Hausaufgabenbetreuung)

#### **Soziales Miteinander:**

Ein gutes Verhältnis mit der Betreuungsperson (Schule & Hochschule) ist sehr wichtig.

- Spreche dich gut mit deinen Betreuungspersonen ab
- Wende dich bei Problemen in der Betreuung zeitnah an das ZfS

[zfs@ph-freiburg.de](mailto:zfs@ph-freiburg.de)