

## Erwartungsbrief - Brief an mich selbst

Das Verfassen eines Erwartungsbriefs ist eine beliebte Methode der Selbstreflexion. Der Brief an Sie selbst kann Ihnen helfen, Ihre eigene Einstellung, Ihre Wünsche bzw. Ihre positiven und negativen Erwartungen zum Praxissemester differenzierter wahrzunehmen und damit nutzbar zu machen.

Probieren Sie es einfach aus! Nehmen Sie sich die Zeit, über Ihre individuellen Erwartungen nachzudenken und sie in Briefform niederzuschreiben. Versiegeln Sie den fertigen Brief und öffnen Sie ihn erst nach Beendigung des Praxissemesters wieder. Dieser Brief ist nur für Ihre eigenen Augen bestimmt. Auch ist das, was Sie Ihrem Zukunfts-Ich mitteilen wollen, ganz Ihnen überlassen.

Einige mögliche Fragen, die Sie sich vor der Formulierung des Briefes an sich selbst stellen können, sind:

- Welche positiven Erwartungen bzw. welche Befürchtungen habe ich?
- Welche Voraussetzungen bzw. Kompetenzen bringe ich bereits mit?
- Was sind meine Ziele? Was will ich lernen bzw. welche Kompetenzen möchte ich stärken?
- Was will ich für meine zukünftige Tätigkeit als Lehrer\*in mitnehmen?
- Welche Erfahrungen möchte ich lieber nicht machen?

Nach dem Praxissemester kann er als Erinnerungshilfe und Kontrastfolie dienen. Im Praxissemester werden Sie viele prägende Erfahrungen machen. Doch Veränderungen finden oft langsam und allmählich statt und fallen einem selbst nicht auf. Wenn Sie nun den Brief öffnen, rufen Sie sich Ihre Ziele, Ängste und Vorstellungen vor dem Praxissemester ins Gedächtnis zurück. Manches wird Ihnen nun vielleicht merkwürdig vorkommen, und Sie nehmen wahr, wie das Praxissemester Sie verändert hat. So können Sie sich positiver Entwicklungen bewusst werden und sich über sie freuen – oder auch inne halten und die Veränderungen, die Sie an sich feststellen, kritisch betrachten.

Wenn Sie Ihren Brief im Nachgang des Praxissemesters wieder zur Hand nehmen, können Sie sich beim Lesen fragen:

- Welche meiner Ziele habe ich umgesetzt?
- Welche Erwartungen sind erfüllt bzw. nicht erfüllt worden?
- Was sehe ich heute anders als vor dem Praxissemester? Wie kam das? Was ist daran gut/nicht so gut?
- Wo haben meine Pläne und Strategien besonders gut bzw. weniger gut funktioniert?
- Was nehme ich für meine Zukunft als Lehrer\*in mit?