

# **Stressbewältigung**

## **Beitrag von „Birgit“ vom 22. Dezember 2003 19:55**

Hallo Carla-Emilia,

leider kann ich dir nur sagen, dass es nach dem Referendariat auch nicht besser wird...

Vor mir stapelt sich auch die Arbeit (aber im Moment verdränge ich das ganz gut), ich bin auch im normalen Alltag immer wieder von Selbstzweifeln geplagt und gelegentlich schlafte ich deshalb auch schlecht. Auch stehen bei mir bald die Lehrproben für die Verbeamtung an.... kreisch... ich hasse Lehrproben... panik bekomm.

Glücklicherweise habe ich ein altes Pferd, zu dem ich mich mindestens dreimal in der Woche hinbequemen muss, da kann ich dann nicht anders, sondern muss einfach raus hier und das tut mir dann auch sehr gut.

Liebe Grüße,

Birgit