

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

**Beitrag von „Zenobit“ vom 5. Dezember 2008 14:09**

Hi,

ich wollte mal den (wahrscheinlich sinnfreien) Versuch starten, mir bei, in diesem Sinne erfolgreichen Erfahrenen, Ratschläge einzuholen, was die (nach allem Informieren) starke Belastungsseite des Referendariats betrifft: die psychische Komponente.

Seid ihr da komplett unbedarfzt ins Ref gegangen, was den Umgang mit Kritik betrifft?

Ich studiere auf Realschullehramt und habe noch ein paar Semester bis zum Ref. In meinem ersten Praktikum (das in Kritik-Hinsicht das sein könnte, auf dessen Niveau auch im Ref von den Seminarleuten kritisiert wird) hab ich dringlich festgestellt, dass ich ein absolutes Problem im Umgang mit Kritik habe, besonders wenn sie persönlich wird. Darauf hab ich beschlossen an meinem Selbstvertrauen zu arbeiten. Wird man durch Selbstvertrauen kritikfähiger, kann man das allgemein sagen?

Nach all dem (bestimmt auch viel Quark) was ich übers Ref gelesen hab wäre ja die beste psychische Ausgangslage, dass man auf einen geistigen Standpunkt kommt, bei dem man über jeder Kritik darüber steht, dies sich aber in keinster Weise anmerken lässt und und TROTZDEM versucht die zentralen Punkte im Unterricht zu ändern (damit man das Schauspieltheater erfolgreich besteht).

Oder ist es gar nicht so sehr die psychische Komponente des Refs, das vielen Foren-Schreibern den Frust übers Ref beschert, sondern ist die Arbeitsaufwand-Seite nahezu gleichwertig zu sehen?

Ich bin echt an den Praktikas froh, wäre ich ohne diese Reflexions-Erfahrungen ins Ref gekommen, hätte ich wohl zum Praxisschock dazu noch den Reflexions-Schock, da keine Ahnung davon, bekommen.

Gibt es also Leute, die trotz heftiger Kritik die komplette innerliche Ruhe im Ref-Alltag bewahrten, oder gibt es gar keinen Weg für Normalsterbliche, als sein Selbstwertgefühl während dieser Zeit kleinhacken zu lassen?

Denke neben allem Schaustunden-Theater wäre das ein um einiges eindeutigeres Indiz für einen geeigneten Lehrer, als die Gabe ein toller Schauspieler für eine dreiviertel Stunde zu sein. Logischerweis lernt man im Studium in keinster Weise in psychologischer Hinsicht den Umgang mit Kritik oder den Anforderungen im Lehreralltag. Daher auch meine Frage an Erfahrene, da ich noch ca. 2 Jahre Zeit habe an mir selbst zu arbeiten.

Achja, Gutachten über diese Praktikas hatte ich immer Gute, falls jemand da dümmlicherweise den Hase im Pfeffer sehen mag und nichts Konstruktives beitragen möchte ;).

Gruß