

Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

Beitrag von „Schubbidu“ vom 5. Dezember 2008 15:13

Zitat

Original von Zenobit

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.

Ich halte die Idee nicht für völlig sinnfrei. Ich habe mir auch schon vor dem Ref Informationen über die Belastung eingeholt. Der positive Effekt war, dass ich nicht "blauäugig" da reingeschlittert bin und z.T. (aber auch wirklich nur zum Teil!) positive Überraschungen erlebt habe, da es dann in manchen Bereichen besser ging als zunächst erwartet.

Zitat

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 keinsten Weise anmerken lässt und und TROTZDEM versucht die zentralen Punkte im Unterricht zu ändern (damit man das Schauspieltheater erfolgreich besteht).

Aus meiner Sicht hilft Selbstvertrauen, besser mit Kritik umzugehen. Selbstvertrauen bedeutet ja, dass man sich auch über seine Stärken im klaren ist und Kritik deshalb immer nur Teilbereiche der eigenen Person oder des eigenen Könnens betrifft.

Wichtig finde ich aber, dass Selbstvertrauen NICHT dazu führt, dass man über jeder Kritik steht. Die Kritik ist zwar nicht immer aber sicherlich sehr oft gerechtfertigt.

Noch konkreter: Wenn sich bspw. Kritik von unterschiedlichen Personen auf die immer gleichen Aspekte bezieht, dann ist an der Kritik in aller Regel auch was dran.