

Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

Beitrag von „klöni“ vom 5. Dezember 2008 21:45

Hi Zenobith,

Schöne Ausgangsfrage, ich versuch mich mal: 😊

Zitat

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

Ja, es war mir nicht klar, dass der Umgang mit Kritik **eine** Hauptaufgabe des Lehrerberufs darstellt.

Zitat

dass ich ein absolutes Problem im Umgang mit Kritik habe, besonders wenn sie persönlich wird.

Ich weiß jetzt nicht, wie sich dein Problem konkret äußert (Wutanfälle, Atemnot, Suizidgedanken, Mordgelüste), aber ich denke, dass jede/r auf **persönliche** Kritik negativ reagiert, z.B. indem man "dicht macht" oder "emotional überreagiert", das kann im Referendariat dann von wenig kritikgeübten Ausbildern als "Beratungsresistenz" oder "geringe Kritikfähigkeit" ausgelegt werden.

Zitat

Wird man durch Selbstvertrauen kritikfähiger, kann man das allgemein sagen?

Würde ich so pauschal nicht bestätigen können. Ich kenne einige Leute, die ich so oberflächlich als "selbstbewusst" einstufen würde, die aber bei der kleinsten, kritischen Anmerkung in sich zusammenklappen.

Ich denke eher, dass man durch den besseren, d.h. bewussteren, Umgang mit (konstruktiver sowie persönlicher) Kritik auch an Selbstvertrauen dazugewinnt.

Zitat

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?

Die innere Ruhe kann man immer dann bewahren, wenn Kritik konstruktiv und offen geäußert wird, d.h. Defizite müssen schon angesprochen werden, aber dann mit möglichen Lösungswegen verknüpft werden. Wenn die unterrichtlichen Defizite pauschal als angebliche persönliche somit unveränderbare Defizite konstatiert werden, dann wird's heikel.

Die Ruhe bewahrt man dann, wenn man unsachgemäßen Kritikern ihre Grenzen aufzeigen kann. Die eigenen Grenzen wahrnehmen und artikulieren, hilft Selbstvertrauen aufzubauen.

Wir haben während des Refs viel mit der Transaktionsanalyse gearbeitet, d.h. in welchen Ich-Zuständen kann ich mich befinden, wenn ich mich im (Kritik-)Gespräch befinde, sind diese Zustände destruktiv oder für das Gespräch eher konstruktiv. Wie kann ich mich in konstruktive Ich-Zustände auch in Stresssituationen begeben, wie erkenne ich sie an anderen Menschen.

Diese Form der Reflexion und Bewusstmachung hat mir sehr geholfen, mich besser von unsachgemäßer Kritik und ihren Kritiker zu distanzieren, weil ich sie als solche erkannt habe. Man muss sich nicht jeden stinkenden Schuh anziehen, nur weil der einem vorgehalten wird. Schwierig wird es natürlich, wenn man Ausbilder hat, die wenig sachgemäß zu kritisieren gelernt haben und dann auch noch Noten verteilen bzw. Gutachten schreiben. Da haste 2 Jahre Spaß!

WENN du genügend Selbstbeobachtung und Reflexionsvermögen mitbringst, dann merkst du in deiner Stunde schon selbst, was nicht richtig läuft. Gute Ausbilder hacken nicht auf Missgeschicken herum, sondern weisen konstruktive Lösungswege auf. Man muss dann halt auch Hilfe in Anspruch nehmen oder danach fragen.

Kurzum: es gibt vieles, was sich als "Kritik" tarnt, aber nur den Versuch darstellt, dich klein oder fertig zu machen, ohne dir die Möglichkeit zu offerieren, an dir zu arbeiten. Diese Art von Kritik sollte man erkennen und sich dann davon distanzieren.

Häufig ist es allerdings schwierig sich von unsachmäßiger Kritik zu distanzieren, da sie oftmals von Leuten kommt, die ihr "Maul" auch sonst gern weit aufreißen und/oder sich mit anderen zusammenrotten und dann evtl. rufschädigend und somit wieder an deinem Selbstvertrauen nagend wirken können.

Viele Grüße,

klöni