

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

**Beitrag von „Hawkeye“ vom 5. Dezember 2008 21:56**

Zitat

*Original von Zenobit*

Hi,

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.

hi,

vielleicht mal etwas abseits:

wenn kritik in diesem beruf persönlich wird, denke ich, dass der kritiker ein problem hat - nicht du. du musst nicht an dir arbeiten, wenn dich jemand persönlich kritisiert. (aber vielleicht habe ich hier nur die formulierung falsch verstanden)

konstruktive kritik dagegen ist hilfreich. wichtig wird also vor allem sein, die eine von der anderen zu unterscheiden. wenn du die art der selbstreflektion, die du hier zeigst, mit nimmst, dürfte das kein problem sein. allerdings gehört dann dazu auch der mut, die erkenntnis aus der kritik umzusetzen.

selbstvertrauen ist aber wohl im job eine der unverzichtbaren sachen. nicht nur, weil du sonst untergehst und dich aufreibst, sondern auch, weil du den schülern kaum etwas "ordentliches" beibringen wirst. wenn ich mich recht erinnere, habe ich von feiglingen auch nichts gelernt.

vielleicht habe ich das ref stets sehr nüchtern gesehen als ausbildung, d.h. also als etwas wo ich a) was zu lernen und daher auch misserfolge einzustecken habe und b) einfach eben der azubi bin, der stift, der, proletenmäßig ausgedrückt, erstmal die fresse zu halten hat. liegt wahrscheinlich am familiären hintergrund und der erziehung. 😊

wenn ich heute meinen zu betreuenden personen mal den satz "lehrjahre sind keine herrenjahre" vorwerfe und dabei lache, dann meine ich das ernst. bei aller vorbereitung muss ich auch einfach einen batzen frustration aushalten können in diesem beruf - wie in anderen

jobs auch.

grüße

h.