

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

**Beitrag von „indidi“ vom 6. Dezember 2008 22:27**

Ich denke das Problem ist einfach,  
dass man durch das Internet wahnsinnig viel Infos bekommt.  
(Vor 20 Jahren kannte man eine Handvoll Refs ;))

Und wer schreibt da natürlich hauptsächlich:  
Leute, die Probleme haben.

Von den vielen, vielen, bei denen das Ref relativ reibungslos abgelaufen ist, schreibt ja nur selten jemand.

Lass dich nicht schon vorher stressen.  
Geh das Ganze erst mal unvoreingenommen an.