

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

Beitrag von „\*mariposa\*“ vom 7. Dezember 2008 10:44

Gute Morgen zusammen!

Ich habe mit Interesse den Beitrag gelesen, da meine Erinnerungen ans Referendariat noch seeehr frisch sind und mir genau diese "Ängste" ebenfalls vorher zu schaffen gemacht haben.

Auch ich hatte vorher viel Schreckliches gehört und in Foren gelesen.

Leider muss ich sagen, dass ich genau solche unangenehmen Erfahrungen phasenweise auch selber machen musste, das möchte ich hier nicht verschweigen.

AAAAABER: ich bin fertig, der Job macht riesen viel Spaß, und das Referendariat ist nur noch Erinnerung 😊 Es war übrigens auch nicht NUR schlimm, sondern es gab auch angenehme und schöne Zeiten.

Die besonderen Schwierigkeiten des Referendariats sind denke ich nicht einfach zu beschreiben, sondern sehr komplex, da **viele** Stressfaktoren zusammenkommen.

- Der Rollenwechsel vom "Hinten sitzen" zum "Vorne stehen"
- Die ungewohnte Arbeitsbelastung (wobei ich die aber nicht als sehr schlimm empfunden habe, sondern als erträglich, auch wenns mal mehr war)
- Die vielen vielen wichtigen Baustellen, die man ständig parallel zu bewältigen hat: Unterrichtsproben, Klassenarbeiten, Unterrichtsvorbereitung, Mitarbeit in der Schule, die Vorbereitungen fürs Seminar, bei mir oft auch noch sehr lange Wege fürs Seminar - ständig musss man gucken, was gerade am dringlichsten ist!
- das ständige "Beurteilt- werden", von Fachleitern, Mentoren, Mit-Referendaren,....
- das ständige Reflektieren, das anstrengend ist und an der Persönlichkeit kratzt, wenn man plötzlich vom Mensch zum Lehrer wird.
- und nicht zuletzt: sehr wenig Einkommen bei hohen Ausgaben für den Job (Spritkosten, Anschaffungen wie Material, Bücher und notwengie Hardware), während andere sich endlich nach dem ENde des Studiums mal was leisten können 😭 (ohne Anspruch auf Vollständigkeit!)

Für mich persönlich war wichtig: Ich will keine gute Referendarin werden, sondern eine gute Lehrerin. Das sind zwei verschiedene Dinge. Stichwort Showstunden 😊

Ich habe einen Ausgleich mit meinem Hobby, mit dem ich absolut abschalten, runterkommen und mir Bestätigung holen kann, ganz unabhängig von meinem Lehrersein.

Ich habe Freunde und Familie, die mich als Mensch betrachten und nicht als Referendarin/ Fr. Lehrerin, und wo die Schule kein Thema sein muss.

Wichtig war mir auch: Nicht alle Schüler müssen mich lieben, aber im großen und ganzen ist es mir wichtiger, in der Schule und mit den Kollegen klarzukommen, als dass die Fachleiter mich

mit Lob überschütten 😊

Gefährlich kann es nach meiner Erfahrung nämlich auch sein, sich einseitig darauf zu stützen, dass die Schüler einen toll finden...man läuft Gefahr, sich zu verausgaben und auszubrennen. Everybody's Darling is everybody's Depp.

Letztlich ist es doch nur eine Ausbildung bzw. ein Job wie viele andere auch.