

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

**Beitrag von „klöni“ vom 7. Dezember 2008 12:11**

[Mariposa](#)

Zitat

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 muss 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 traurig (ohne Anspruch auf Vollständigkeit!)

[Alles anzeigen](#)

Oh Mann, wie schnell man doch so viele Dinge vergessen und verdrängen kann. Du hast genau die Punkte angesprochen, die mich damals auch sehr gestresst und belastet haben. Bei mir sind's jetzt gute 3 Jahre her. An das enorme Aufkommen von "Baustellen" erinnere ich mich besonders gut.

Aber bevor jetzt wieder jemand den empörten Zeigefinger hebt: Ja, es gab ja auch viele schöne Zeiten....  ... wie z.B. das Kaffeetrinken mit den Mit-Refis während der Pausen im Hauptseminar, wo man sich mal so ordentlich ausk\*\*\*\*\* konnte.