

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

**Beitrag von „milliethehorse“ vom 19. Dezember 2008 22:35**

Ich glaube, man muss das Ref einfach mit gesundem Menschenverstand angehen. Fachleiter sind auch nur Menschen und gekocht wird (meist) nur mit Wasser. Klar, die wollen Schaustunden sehen, auch wenn sie sagen, dass ihnen "normale" Stunden reichen.

Ich habe diese Woche mein 2. Staatsexamen bestanden und hab mir auch voll den Kopf gemacht - und letztendlich war es nur halb so schlimm(und mein Ergebnis viiiiel besser als erwartet ;)). Die Stunden mussten natürlich gut geplant sein und logisch aufgebaut etc., aber die Prüfungen selbst waren echt erträglich und super schnell rum.

Ich denke, wenn man selbst weiß was man kann und sich immer wieder sagt, dass das alles halb so schlimm ist, kann man mit der Kritik ganz gut umgehen und die für sich relevanten Punkte evtl. sogar umsetzen. Wichtig ist letztendlich, dass man seinen eigenen Weg geht und so viel wie möglich von sich selbst zeigt.

Meine Fachleiterin sagte mal zu mir: "Frau millie, ich finde es toll, dass Sie immer sagen, 'wartet mal ab - das geht schon...' statt in die Massenhysterie mit einzufallen." und ich glaub, dass das genau das ist, was die wollen. Die wollen zwar sehen, dass wir belastbar sind, aber wir sollen an der Aufgabe auch nicht zerbrechen.

Ich denke einfach, je realistischer man das Ref angeht und je natürlicher man sich selbst gibt, desto mehr hat man sie Chance das Ref auch ohne Schaden zu überstehen und dabei zu dem Lehrer zu reifen, der man sein will. Und später hat man ja noch total viel Zeit, seinen eigenen Stil zu entwickeln. Das Ref legt letztendlich nur den Grundstein dazu.

Gruß millie