

Kennt sich jemand aus? Abbruch des Referendariats

Beitrag von „Mohaira“ vom 1. April 2010 11:13

Ich bin mir jetzt nicht sicher, ob ich was überlesen habe, aber wenn ich es richtig verstanden habe, ist der Unterricht doch nur "nicht so gut", wenn jemand hinten drin sitzt, oder!?

Generell kann ich sagen, dass ich einen Schulwechsel hatte und weiß wie beschissen es einem gehen kann. Das ging bei mir bis hin zu Panikattacken und völligen Blockaden und in der Schule habe ich die Minuten gezählt, bis ich das Gebäude verlassen kann. Zum Glück ist diese Phase vorbei. Aber ich habe mir auch therapeutische Hilfe geholt und es ist nicht so, dass eine Verbeamtung dann direkt passé ist, weil es darauf ankommt, was die Diagnose ist. Ich habe mit meinem Therapeuten drüber gesprochen und im Endeffekt spricht bei mir später nix gegen eine Verbeamtung. Also das sollte man einfach ansprechen und deswegen nicht nicht zum Therapeuten gehen.

Ansonsten würde ich auch versuchen durchzuziehen. Und für die Unterrichtsbesuchsstunden usw. würde ich evtl. mal rescue- Tropfen ausprobieren. Ich rate generell nicht dazu sich zu "dopen", aber die Tropfen sind pflanzlich und du bist einfach ruhiger, was sich natürlich positiv auf deine Stunden usw. auswirkt. Eine Kollegin von mir hatte eine Referendarin, die immer Panikattacken bekommen hat, wenn ein Fachleiter hinten drin saß. Sie hat am Ende des Refs eine super Prüfung abgelegt, weil sie einfach etwas ruhiger war.

tja und ansonsten kann ich dir nur empfehlen, dir Freiräume und Pausen zu schaffen, mach Sport und geh raus (mal spazieren oder so). Das hat bei mir damals auch einiges gebracht.

Hast du autogenes Training mal ausprobiert?

Des Weiteren kann ich dir nur den Tipp geben (und ich weiß, das hört sich jetzt fast wahnwitzig an, weil es echt nicht leicht ist), dass du wieder mehr an dich selbst glaubst und einige Aussagen von anderen einfach an dir abprallen lässt. Das, was mir damals alles vorgeworfen wurde, konnte ich zum Glück einfach weitestgehend ignorieren, weil mein Selbstbewusstsein unerschütterlich ist. Bei dir habe ich das Gefühl, dass du mittlerweile alles für bare Münze nimmst, was dir gesagt wird. Mach du dein Ding! Ich drücke dir die Daumen und bin gespannt, wie es bei dir weitergeht. 😊

Lieben Gruß Mo