

# Mir gehts so schlecht

**Beitrag von „Powerflower“ vom 25. August 2010 13:44**

Mumu, schlechte Phasen im Referendariat sind normal; bei deiner Beschreibung sehe ich keinen Grund zum Aufhören, ich sehe nur Eingewöhnungsschwierigkeiten, leider begünstigt durch ungünstige Voraussetzungen. Aber ideale Voraussetzungen sind eigentlich selten (mein Eindruck, was ich bisher so erfahren habe). Du solltest versuchen, Ausgleich in der wenigen freien Zeit zu finden. Was mir persönlich noch geholfen hat, war der Materialaustausch mit Referendaren und Kollegen, die vergleichbare Klassen, vergleichbare Unterrichtsfächer oder vergleichbare Probleme haben. Du kannst deine Kollegen nicht nur um Material bitten, sondern auch welches anbieten.

Außerdem kann es vielleicht auch entlastend sein, dich mit Mitreferendaren abzusprechen, ob ihr ab und zu gemeinsam Unterrichtsentwürfe und Materialien besprechen wollt, auch wenn die Klassen unterschiedlich sind, so im Sinne von "ich helfe dir, dafür helfe ich dir auch". Das geht natürlich nur, wenn du Mitreferendare hast, mit denen du dich gut verstehst und die das auch wollen.

Ich persönlich finde, du solltest dir noch mehr Zeit lassen und gründlicher überprüfen, ob eine Pause wirklich Sinn macht. Denn wirklich optimale Voraussetzungen sind selten und wirst du in einem halben Jahr vielleicht auch nicht haben.