

# Mir gehts so schlecht

**Beitrag von „Hermine“ vom 26. August 2010 08:25**

Hallo Mumu,

was du beschreibst, kenne ich exakt aus meiner Ref-Zeit inklusive Essen und Trinken vergessen bzw. keine Lust mehr dazu haben.

Bei mir war allerdings der Hauptstressfaktor die Seminarschule mit den Seminarlehrern, die wirklich ganz bewusst Stress auf uns ausgeübt haben. An manchen Tagen war mir nur noch schlecht. Unterrichtsmaterial konnten wir damals auch nicht austauschen und an die Bib kamen wir nur begrenzt ran.

Die Lehrerhefte helfen da ganz oft und zumindest haben wir damals im Seminar gelernt, wie man eine Klausur konzipiert, korrigiert und bewertet.

Meikes Tipps sind Gold wert!

Und noch was ganz Wichtiges: Auch wenn viele einen warnen, dass die Belastung mit 24 bzw. 26 Stunden nicht weniger wird- ich empfinde sie nicht halb so schlimm wie das Referendariat, weil da nicht der ständige Druck von Seminarleitern und anderen Refs da ist. Wenn ich mal mit einer Stunde nicht fertig werde- so what? Dann mache ich morgen da weiter, wo ich heute aufgehört habe.

Und auch ich als Lehrerin mit mehreren Jahren Berufserfahrung kann nicht immer alle Fragen von Schülern beantworten. Da solltest du dir gar nichts draus machen. Entweder ich sage (bei besonders kniffligen Fragen):"Bin ich ein Lexikon? Ich kann doch auch nicht alles wissen! Aber wenn es dich wirklich interessiert, schlag ich mal nach!" oder "Gute Frage, das weiß ich auch nicht, es interessiert mich aber auch- schau es doch bis zum nächsten Mal nach!"

Es wird besser- ganz sicher!

Liebe Grüße

Hermine