

Angst vor Unterrichtsversuch

Beitrag von „Gänseblume“ vom 1. Februar 2011 18:13

Meine Taktik in solchen Situationen: ich stelle mir vor, was alles schiefgehen kann. Richtig bildlich. Und wenn ich gedanklich richtig in Panik bin, frage ich mich:

- Ist das jetzt wirklich entscheidend für dein weiteres Leben?
- Gibt es wirklich nichts schlimmeres als diesen Unterrichtsbesuch?
- Hat diese Situation in 5 Jahren noch irgendeine Bedeutung?

Manchmal muss man die eigene Perspektive einfach zurechtrücken. Selbst ein vergeigter Unterrichtsbesuch (was ja das schlimmste ist, was passieren kann) bedeutet nicht den Weltuntergang.

Oder du siehst das ganze in globalen Zusammenhängen. In Afrika verhungern Kinder, irgendwo sterben Menschen an schlimmen Krankheiten,... ist dieser UB es wirklich wert, sich so verrückt zu machen? Von allen schlimmen Dingen, die so passieren, ist ein UB noch eines der

Mir hilft das immer, mir zu verdeutlichen, dass ich nicht sooo wichtig bin wie man es sich manchmal selber weismacht.