

# wirke unsicher

**Beitrag von „webe“ vom 17. Mai 2011 16:27**

Gut, ich kann dir erzählen, dass es mir im Referat ähnlich ging. Ich war 1,5 Jahre lang in den Unterrichtsstunden total unentspannt, unauthentisch und dieser ständigen Bewertungssituation nicht gewachsen (den Vergleich mit dem Tiger mit Hospitalismus finde ich in diesem Zusammenhang übrigens sehr passend).

Das hat sich im Laufe des Referendariats gebessert, allerdings nicht völlig, dementsprechend ist auch meine Prüfung gelaufen (aber immerhin habe ich bestanden, wahrscheinlich haben sie gemerkt, dass ich es eigentlich viel besser kann).

Zu lernen angefangen habe ich erst nach dem Referendariat. Jetzt, nach 3 Jahren, würde ich sagen, dass ich eine ganz passable Lehrerin abgebe und einigermaßen locker bin (aber wie gesagt, auch nicht immer). Ich weiß allerdings, dass es mir im Referendariat sehr geholfen hätte, einen Coach zu haben, der mich beraten und mit mir zusammen die Gründe für mein merkwürdiges Verhalten gesucht hätte. Ich war allerdings damals so in mein Leid vertieft, dass ich darauf gar nicht gekommen bin, vielleicht hätte ich mich auch nicht getraut.

Mein Tipp an dich war also keineswegs herablassend gemeint. Auch habe ich dir nicht unterstellt, Depressionen zu haben sondern meinte, dass sich aus so einer tiefen Unzufriedenheit mit dem, was man täglich macht (machen muss) durchaus sehr schnell welche entwickeln können. Und das wünsche ich niemandem, insbesondere wenn man nicht nur für sich selbst verantwortlich ist.

Also, heute geht's mir besser, aber ich hätte mir 2-3 ziemlich doofe Jahre vermutlich sehr viel einfacher gestalten können, wenn ich mir die richtige Hilfe (außerhalb des Systems Schule) gesucht hätte.

Supervision mache ich auch seit einiger Zeit. Das ist übrigens keine Lehrer-Selbsthilfe-Betroffenheitsgruppe, wie Viele vermuten, sondern eher eine Fortbildungsreihe zum Thema professionelles Lehrerverhalten. Ich finde es interessant und habe gemerkt, dass mir so einiges dort erworbenes psychologisches Hintergrundwissen den Alltag doch sehr erleichtert.