

# Abbruch wegen Ängsten im Seminar

Beitrag von „annabella84“ vom 15. September 2011 14:21

Wow.. ich muss sagen dass mir viele Kommentare (vor allem Elternschreck 👍 , Grisuline - das mit den symmetrischen und asymmetrischen Situationen musste ich erstmal googeln 😞 , Mara 😊 ) wirklich nochmal eine ganz andere Sicht auf die Problematik verschafft haben. Deinen Weg würde ich auch gerne gehen, Mara!

Die Idee mit dem Improtheater find ich auch gut, allerdings würd ich das gern in einem geschützten Rahmen machen mit Leuten, die ähnliche Ängste haben - kennt jemand so ein Improtheater in Berlin?

Naja, momentan habe ich erst einmal das Ref unterbrochen und mir eine Therapeutin gesucht, die gerade eine Gruppe von Leuten mit ähnlichen Problemen zusammensucht und ich hoffe, dass man durch den gegenseitigen Austausch positive Strategien finden kann, die einem zukünftig helfen solche Situationen zu meistern. Allerdings kann das natürlich auch nach hinten losgehen.. Ich bin direkt nach der Entlassung wieder arbeiten gegangen und arbeite jetzt in einer Förderschule und helfe Kindern im Unterricht, was mir eigentlich gut gefällt (mich aber nicht genügend fordert).

Naja, wie auch immer - ich möchte schon gern nächstes oder spätestens übernächstes Jahr wieder das Ref angehen und bis dahin muss ich mich irgendwie abhärten, gelassener werden, weniger grübeln, selbstbewusster werden, offener, lockerer, stressresistenter... am Besten alles auf einmal 😊