

Equipment

Beitrag von „pintman“ vom 23. Juni 2012 09:50

[Zitat von neleabels](#)

Trotzdem was Konstruktives:

Ich habe mein Ref als Seiteneinsteiger im Dezember letzten Jahre beendet. Daher denke ich, dass das bewusste Nichtstun, um Energie aufzutanken, ein durchaus ernstgemeinter Ratschlag ist. Ich habe dieses "konzentrierte Nichtstun" während des Refs nicht immer umsetzen können.

Deinen Vorschlag bzgl. Office kann ich nicht bedenkenlos unterstützen. Ich bin mit durchschnittlichen Kenntnissen, die man mittlerweile bereits in seiner Freizeit oder dem Studium erwirbt, durchgekommen - mit den Fächern Informatik(!) und Mathematik. Der Erfolg des Refs hängt auch stark von den Fachleitern ab und du kannst dich in der aktuellen Situation nur schwer zielgerichtet vorbereiten - auch, wenn es dir schwer fällt. 😊

Daher mein Tipp: Übe dich in Entspannungstechniken, besuche einen Yogakurs und versuche herauszufinden, bei welchen Tätigkeiten du gut abschalten kannst und welche Tätigkeiten dein Selbstbewusstsein stärken. Ganz ernst und konstruktiv gemeint. 😊