

Unsicherheit und Zweifel

Beitrag von „Lyna“ vom 13. Januar 2013 22:54

Hallo "Noch-Krümel-bald-Keks"

Deine letzten Gedanken kann ich unterstützen. Als ich deinen Einstiegspost gelesen hatte, dachte ich auch an therapeutische Hilfe.

Vielleicht kannst du dir schon mal Gedanken machen, ob du auch in anderen Lebenssituationen (wie z.B. Schule oder Studium) ähnliche Verhaltensweisen an dir festgestellt hast.

Hilfreich ist oft der Blick von außen durch Personen, die nichts mit deinem Beruf zu tun haben und dir persönlich nicht nahe stehen: ein Verhaltenstherapeut.

Hast du einen guten Hausarzt deines Vertrauens, dem du deine Probleme genau so schildern kannst wie uns hier?

Möglicherweise kommt der auch auf die Idee der professionellen Hilfe von außen.

Bedenke auch: Du bist schwanger. Da kann man auch plötzlich ganz anders ticken - und nicht nur in den ersten 12 bis 16 Wochen.

Ein Beispiel aus meiner Schwangerschaftszeit - lang, lang ist's her - : mein Lebtage war ich Fleischfresser, hatte nie Probleme mit einem leckeren Steak oder einer Curry-Wurst --- und plötzlich, so ab der 16. Schwangerschaftswoche war mir schon von Wurstgeruch übel - da reichte schon der Weg an einer Metzgerei vorbei.

Trotz eines gut abgeschlossenen REfs hatte ich immense Zweifel, dass ich den Schulalltag mal meistern könnte " das schaffe ich nie - bis mein Kind da ist, habe ich all mein Wissen und Können verloren." --> Das war meine größte Angst: Nie wieder werde ich vor Schüler stehen können, weil ich in 9 Monaten alles vergessen haben werde.

Das ist nun 21 Jahre her. Und ich lebe noch in meinem Beruf, und nicht immer schlecht. Die Schnelligkeit, Professionalität und Sicherheit wächst mit der Zeit.

Die fällt selten vom Himmel.

Aber: Suche dir wirklich Hilfe von außen, wenn du schon selbst auf die Idee gekommen bist.

Gruß Lyna