

# Hilferuf!

**Beitrag von „Bribe“ vom 18. Januar 2013 23:14**

Hallo mycare2012!

Das was du beschreibst, ist leider die Realität für sehr viele Berufsanfänger. Ackern ohne Ende, immer Stress und parallel das durchgehende Gefühl nie fertig zu sein und es doch nicht den eigenen Ansprüchen entsprechend zu schaffen. Die Umstellung nach dem Ref auf den Alltag ist extrem hart.

Was da aufrecht halten kann, ist das Gefühl: Es wird besser!!!! Vorbereitungen gehen schneller und auch Korrekturen gehen einfacher von der Hand. Auch die eigenen Ansprüche passen sich dem an, was machbar ist.



Wenn man das Gefühl hat, es geht gar nicht mehr: Hilfe holen! Schulintern bei Kollegen oder der Schulleitung, außerhalb bei Freunden und Familie zum Auskotzen und wenns gar nicht mehr geht: psychologische Hilfe, um die eigenen Ansprüche anzupassen. (Hierfür gibt es auch kirchliche Beratungsstellen, die anonym und kostenlos arbeiten, d.h. keine Meldung an Krankenkassen)

Gruß