

# Kann mir jemand Mut zusprechen? Bitte...

**Beitrag von „endlichlehrerin“ vom 17. Mai 2014 13:15**

Hallo André,

mittlerweile sind ein paar Tage vergangen... ist es schon besser mit dem Durchhänger?  
Es ist Wochenende und ich hoffe, du hast etwas vor, dass nichts mit Schule zu tun hat.   
Mein Ref war (auch) eine einzige Tortur, aber ich habe recht schnell von einer Mentorin gelernt, dass man eine gewisse Distanz zum Job braucht, um sich nicht kaputt zu machen/machen zu lassen:

Zu Beginn meines Refs hatte ich eine recht junge Mentorin, die mir sagte, dass ich nur für die Schule leben muss und mir mein Hobby aus dem Kopf schlagen soll. Ich müsste komplett durcharbeiten und Geburtstagsfeiern, etc. könnte ich auch vergessen.

Und als ich nach den Sommerferien zurück in die Schule kam (mein Ref lief grad 6 Monate), war sie plötzlich nicht mehr da. Burnout.

Seitdem lege ich besonders Wert auf den Ausgleich, was bei mir auch im Ref schon gut war. Für mich eben. 

Ich drücke dir die Daumen und wünsche dir viel Durchhaltevermögen!