

Versagensangst, Depression, Frustration

Beitrag von „OLGgast“ vom 5. Mai 2015 21:52

Zitat von Piksieben

Hallo OLGast, versuche doch als erstes, ein bisschen Dramatik herauszunehmen und das Ganze ein bisschen zu versachlichen. Wenn du die Tafel als Medium gewählt hast - gut! Dann ist das jetzt so. Dann zieh das nicht in Zweifel, sondern mach das Beste draus. Du machst dich ja ganz verrückt!

Es gibt Phasen, die muss man einfach irgendwie durchstehen. Die Welt wird nicht untergehen, wenn du nicht in die zweite Phase kommst, mach es so gut du es kannst, danach wirst du weitersehen.

Im Moment musst du nur die Nerven bewahren. Hast du jemand zum Reden, auch, um dich ein wenig abzulenken, "runterzukommen"?

Ich muss in solchen stressigen Situationen immer daran denken, was mein Fahrlehrer zu mir sagte: "Und vergessen Sie nicht zu atmen."

Also: Vergiss nicht zu atmen 😊 😊

Hallo!! Das stimmt schon, aber ich bin so nervös und kann an nichts anderes denken 😞
Und doch für mich würde die Welt untergehen und ich würde ganz sicher abbrechen. Ich habe niemanden zum Reden, weil die meisten verstehen nicht wie das mit´m Ref läuft. Für sie ist es halt total einfach den Schülern "ein Arbeitsblatt hinzuklatschen" und schwierig dürfte es ja auch nicht sein, weil "man hat ja studiert".
Aber deswegen habe ich mich auch hier registriert und freue mich total über die vielen Antworten, die ich bekomme

Das mit dem Atmen klappt echt nicht so gut in letzter Zeit, aber ich werde es versuchen 😬