

# **Versagensangst, Depression, Frustration**

**Beitrag von „nometusta“ vom 5. Mai 2015 22:44**

Ich bin auch noch im Ref, habe gerade die Lehrproben hinter mich gebracht und freue mich auf mein Zeugnis im Sommer. Aber die Zeit war/ ist schon echt hart. Vor allem die Phase mit dem Seminar am Nachmittag, welches einem oft unnötig Zeit fürs Vorbereiten raubt, hat mich tierisch angestrengt. Ich saß oft verzweifelt abends vorm PC und hatte keinerlei zündende Idee. Du bist aber auf jeden Fall nicht alleine!!! Was mir auch noch geholfen hat: Gutes Material besorgen, sich danach in der Schule und im Seminar umgucken, für den Eigenbedarf kopieren soweit möglich und auch selbst investieren/ kaufen, vor allem welches mit Ideen zur Stundengestaltung bzw. Lehrerhandreichungen. Ich profitiere täglich davon und finde, ich habe jetzt gegen Ende des Refs eine super Bibliothek zusammen, wo ich mir Anregungen holen kann. Das Internet gibt meistens doch nicht so viel her und man klickt sich doch nur gefrustet hin und her. Vor allem 4teachers ist für mich regelmäßig eine Enttäuschung.