

# Verzweifelt Im Referendariat

Beitrag von „Pausenbrot“ vom 10. November 2015 20:50

[Zitat von Rotkehlchen2015](#)

die Schüler würden mich akzeptieren, aber trotzdem fehle etwas Entscheidendes. Ich weiß meistens einfach nicht was sie meinen.

Wenn du dich selbst sozusagen aus der letzten Bank siehst, wie du vor Panik nicht mehr hörst, was die Kinder sagen weißt du schon, was sie meinen, oder?

[Zitat von Rotkehlchen2015](#)

Ich fürchte, ein dauerhaft negativen Grundgefühl habe ich... allerdings gibt es immer wieder mal Tage wo es besser ist, das ist vor allem im bdU gekommen. Dieses Verantwortungsbewusstsein, das und das will ich heute schaffen mit den Sus..es ist öfter da als am Anfang.

Dann komme wieder zu diesem Punkt zurück: DU willst mit den Schülern morgen das und das schaffen. Es gibt deine Liebe zum Spanischen und es gibt die Kinder, die du für Spanisch begeistern willst. Scheiß drauf, welche Schulart, jeder kann Spanisch lieben lernen, wenn du von Sonne, abends-draußen-sitzen und Flamenco schwärmst (bzw. dich ehrlich für die Schüler freust, die einen halben spanischen Satz radegebrochen haben 🍷 )

[Zitat von Rotkehlchen2015](#)

Problem ist bei mir wahrscheinlich auch, dass ich meinen Selbstwert stark von meinen Leistungen abhängig mache.

Das ist nicht "vielleicht auch" ein Problem, sondern *das ist* dein Problem. Nichts anderes ist Prüfungsangst nämlich. Ich weiß übrigens, wie sichs anfühlt, ich habe 48 Stunden vor der Prüfung nicht geschlafen und war ein Wrack...

Eine Psychologin sollte übrigens überhaupt nichts raten, sie sollte professionelle Gesprächstechniken anwenden. Genausowenig helfen dir Ratschläge irgendwelcher Foristen



. Da ich aber kein Berater bin, sondern Lehrerin und daher alles besser wissen darf:

Kaufe dir eine MBSR-/ Achtsamkeits-CD und lerne "wahrnehmen, ohne zu urteilen" und "atmen". Es klingt zwar esoterisch ist aber letztlich eine Art Meditation um zu lernen, wieder zu sich selbst zu finden. Erst wenn du dich selber wieder richtig spürst, kannst du dich wieder auf die Schüler konzentrieren und die Prüfer im hinteren Teil des Zimmers ausblenden. Es ist keine Entspannungsmethode, die man im Panikfall eh nicht anwenden kann, sondern Achtsamkeit - regelmäßig geübt- verhindert neue Angstanfälle.