

# **Wem geht / ging es im Referendariat auch so schlecht?**

**Beitrag von „Seepferdchen“ vom 25. März 2016 11:49**

Hallo Luftsprung,

mir ging es im Ref. auch so schlecht. Mein Gedanken kreisten ständig um die Dinge, die ich noch zu erledigen hatte und ich habe auch auch nichts anderes mehr gemacht als Dinge für die Schule vorzubereiten. Alles stand wie ein Berg vor mir. Dadurch ging es mir aber noch schlechter. Ich würde dir raten, dir ein Hobby zu suchen und das auch wirklich konsequent mindestens einmal die Woche auszuüben. Auch wenn du das Gefühl hast, dafür keine Zeit zu haben - nimm dir die Zeit, wenn du mal etwas anderes machst, geht die Vorbereitung dann im Endeffekt schneller. Am Besten ist vermutlich eine Betätigung bei der du nicht zum Nachdenken kommst, weil du dich auf andere Sachen konzentrieren musst.

Vielleicht kannst du dich auch mit anderen Refs. zusammen tun, die die gleichen Fächer haben und mit ihnen Material austauschen, so dass du Zeit bei der Vorbereitung sparst. Gibt es Kollegen an deiner Schule, die dir Material geben könnten? Versuche Stunden, in denen du keine Unterrichtsbesuche hast, zeitsparend vorzubereiten, man kann auch mal mit dem Buch arbeiten und muss nicht in jeder Stunde das Rad neu erfinden.

Ich habe mich einmal mit einer Psychologin unterhalten, die mir der Personalrat des Studienseminars vermittelte. Nach dem Gespräch hatte ich das Gefühl, dass mir das nichts gebracht hat, aber danach ging es aufwärts u.a. da bei mir die Arbeitsbelastung sank, weil ich mit einer Referendariatskollegin, Material austauschen konnte.

Jetzt bin ich seit 5 Jahren im Beruf und natürlich manchmal noch gestresst und genervt (vor allem von Klassen, bei denen ich nichts ausrichten kann) und es gibt immer noch Phasen, in denen ich viel arbeite, allerdings finde ich die Arbeit mittlerweile überschaubar und sie steht nicht mehr wie ein Berg vor mir, den ich nicht überwinden kann. Mittlerweile schaffe ich es auch ganz gut, mir die Wochenenden ziemlich frei zu halten.

Ich wünsche dir alles Gute,

viele Grüße

Seepferdchen