

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

**Beitrag von „WillG“ vom 28. März 2016 20:57**

## Zitat von Primarlehrer

Arrogant und gleichzeitig ignorant.

Finde ich überhaupt nicht. Im Gegenteil, das ist der einzige sinnvolle Tipp, den man Refs mitgeben kann.

Es scheitert nur daran, dass man im Ref meistens so im eigenen Tunnelblick steckt, dass man diesen Tipp nicht annehmen kann.

Wer über die Arbeitsbelastung verzweifelt, seine Sozialkontakte vernachlässigt und keinen Ausgleich mehr hat, hat gar keine Chance, aus dem Hamsterrad auszubrechen. Umso mehr kreisen die Gedanken um die Arbeit und den Druck. Die einzige Lösung ist hier, mal was anderes zu machen: Hobby, Sport, Freunde oder sich meinetwegen mit ein paar Kumpels hoffnungslos vollaufen zu lassen. Was einen halt mal auf andere Gedanken bringt. Das ist Psychohygiene. Danach hat man wieder etwas Abstand und Energie, ist effektiver und lässt sich nicht so leicht stressen.

Leider schaffen das viele nicht. Sie denken, vor lauter Arbeit und Stress haben sie keine Zeit für "solche Sachen", mit dem Effekt, dass sie irgendwann völlig am Boden sind - oder völlig durchdrehen.

Deshalb stimme ich zu: Sowas überstehen nur diejenigen unbeschadet, die es schaffen, nebenher noch ein "richtiges" Leben zu führen.