

# Pure Unsicherheit, wie kann ich dieser begegnen ???

**Beitrag von „Mogli89“ vom 5. Dezember 2016 14:31**

Hallo,

ich bin seit dem 1.11. im Ref. und habe jetzt die ersten Stunden hinter mir. Meine erste Stunde lief super (Einstiegsstunde). Die anderen Stunden waren so lala. Wenn ich eine Kritik (so klein sie auch war) versuche wegzumachen, hackt es wieder an einer anderen Sache. Ich muss sagen meine Schule ist toll, die Lehrer sind nett, die Schüler sind Klasse und die Fachleiter machen einen sehr netten Eindruck. Allerdings bin ich immer mega nervös und setze mich selber total unter Druck, obwohl die Lehrer sich wirklich Zeit nehmen und mir ein konstruktives Feedback geben. Das ist nicht so... ja passt schon. Sie sagen wirklich was nicht gut war und was in Ordnung war. Habt ihr irgendwelche Tips wie ich der Nervosität und meinen übermäßigen Anforderungen entgegenwirken kann? Rational gesehen denke ich, dass es okay ist. Es ist kein Meister vom Himmel gefallen, ich bin am Anfang der Ausbildung und weiß dass ich noch sehr viel lernen muss und das auch ein bisschen Zeit braucht. Auf emotionaler Ebene denke ich, dass 18 Monate einfach mal sehr wenig sind, mir das Praxissemester fehlt (Ich habe auf Staatsexamen studiert) und ich es einfach gut machen will. 