

Anspruch und Selbstzweifel

Beitrag von „Nachgedacht“ vom 31. Oktober 2018 22:15

Danke erst einmal an alle für die Antworten. Ist ja schonmal schön zu hören, dass es anderen offenbar genauso ging.

Zitat von llindarose

Wipo ist Politik und Wirtschaft, oder? Dann hast du die gleiche Fächerkombi wie ich. Mir ging es in den Politik Seminaren ähnlich wie dir. Da saßen Cracks drin, die Sachen wussten, von denen ich im Leben noch nie was gehört hat. Ich muss aber gestehen, dass mich mancher Inhalt auch gar nicht so recht interessiert hat und ich eben nur da war, weil ich den entsprechenden Schein brauchte.

Ich habe dann halt für die Klausuren gelernt, aber nicht in herausragendem Maße. Bestanden habe ich trotzdem jede Klausur oder Hausarbeit auf Anhieb.

Ja genau, Wipo ist Wirtschaft und Politik. Das meiste was wir machen interessiert mich inhaltlich schon, nur haben wir eben genau solche Leute dabei, die einem das Gefühl geben sie wüssten alles. Kann auch mit dem was [@DeadPoet](#) gesagt hat zusammenhängen. Das kann gut sein, dass manche schon einige Semester weiter sind. Ändert aber leider nichts daran, dass ich ein schlechtes Gefühl habe, weil ich so vieles einfach noch nicht weiß/wissen kann.

Zitat von Milk&Sugar

5. Du sagst selbst, dir ging es in der Schule schon ähnlich, überlege dir, was hat dir da geholfen? Wer kann dich unterstützen? Lies mal im Burnoutfaden, da gibt es einige Tipps zur Selbsthilfe. Wenn es nicht besser wird, dann solltest du dir lieber zu früh als zu spät professionelle Hilfe holen. An jeder Uni gibt es z.B. Psychologen die sich mit solchen Fällen auskennen.

Das ist ja das Problem, in der Schule kam mir das nicht so schlimm vor wie es jetzt gerade der Fall ist (Außer als es auf die Abiprüfungen zuging, aber da dachte ich, dass das danach vorbei wäre und fand es deshalb auch noch erträglich). Ich vermute, ich habe über die Zeit einfach gelernt, damit zu leben, bzw. bin dem Problem irgendwie aus dem Weg gegangen, weil ich sowieso keine Lösung gesehen habe. Das klappt jetzt aber leider nicht mehr (mal ganz davon abgesehen, dass Verdrängung auch nicht die allerbeste Methode ist, aber eben für einen bestimmten Zeitraum sehr effektiv).

Aktuell versuche ich gerade, einfach mit Menschen darüber zu reden, in der Hoffnung, dass ich irgendwann merke, dass die Ängste, die ich habe, normal und unbegründet sind.

Ich komme gerade aus einer 18 monatigen Therapiephase, in der das durchaus auch mal Thema war. Wirklich geändert hat sich diesbezüglich längerfristig aber nichts.