

Was hätten ihr euch im Ref von eurem direkten Umfeld an Unterstützung gewünscht?

Beitrag von „CDL“ vom 14. Januar 2019 12:44

Zitat von Selina_Freundin

(...) Mein Freund hat ziemlich viel Angst vor dem Ref (wegen den ganzen Horrorgeschichten), arbeitet extrem viel (Perfektionismus) und ist drauf eingestellt, dass das Ref die anstrengendste Zeit in seinem Leben wird.

Ich würde ihn gerne so gut es geht unterstützen.

Bastelarbeiten, laminieren, kopieren, Besorgungen, Haushalt, ... sind so die Dinge bei denen ich ihn auf jeden Fall am Wochenende und abends unter der Woche unterstützen möchte.

Ihn ab und zu auch dazu zu überreden mal raus zu kommen und eine Pause zu machen natürlich auch...

Was hätten ihr euch im Ref von eurem Umfeld gewünscht? Was können wir Außenstehende machen, dass es euch evtl. ein bisschen leichter fällt die Zeit zu meistern :)?

(...)

Perfektionismus ist ein fieses Popoloch mit dem sich aber wirklich viele Lehrer mal mehr, mal weniger plagen. Das wichtigste für ihn selbst ist es da ungeachtet der konstanten Bewertungssituation des Refs trotzdem Stundenentwürfe einfach auch stehen lassen zu können, nicht mehr zu verändern und dann eben aus Dingen die nicht rund ließen zu lernen (überlegen, wie es anders hätte gelöst werden können, abhaken, nächstes Mal entsprechend anders umsetzen). In Lehrprobensituationen mag es angehen, dass man mal stundenlang an einem Entwurf feilt, im Alltag geht man daran kaputt. Mir hat es da geholfen, mir immer weniger Zeit zuzugestehen pro Stundenplanung (mit Wecker), je näher ich dem eigenständigen Unterricht gekommen bin und mich dann zu zwingen aufzuhören. Bin inzwischen deutlich schneller und entspannter bei der Planung meiner Stunden, was diese deutlich besser macht. Kreativität auf und unter (Knopf-)Druck ist nämlich auch ein Popoloch.

Hilfe des Umfelds: Mir ist da ganz besonders wichtig mal nicht über Schule nachdenken zu müssen und den Kopf ganz frei zu bekommen, sei es auch nur für eine halbe Stunde oder Stunde. Zuhören und helfen sind natürlich auch fein, einfach mal spazierengehen, Kinobesuch, was mit Freunden unternehmen, gemeinsam kochen oder auch einfach mal nur 5min Ruhe und nicht reden oder zuhören müssen sind aber mindestens ebenso wichtig, um gesund durchs Ref

zu kommen.

Psychohygiene ist etwas **SEHR** individuelles. Da gibt es insofern nicht das eine Patentrezept, sondern es gilt herauszufinden, was einem selbst hilft.

Wird das Ref die anstrengendste Zeit des Lebens?- Möglich, vor allem bei sehr "geraden" bisherigen Biographien. Aber ich würde wetten, dass wir alle in einigen Jahren aufs Ref zurück schauen und angesichts neuer Herausforderungen und anderer Verantwortungsbereiche das Ref für viel entspannter halten, als es im Moment des Erlebens erschien. 