

# Die Angst vor dem Referendariat

**Beitrag von „EducatedGuess“ vom 12. Juli 2019 11:40**

[@Kreacher](#) Unis bieten psychologische Beratung an. Meist mit Schwerpunkt Prüfungs- und Zukunftsängste. So falsch wärst du also da nicht. Das taucht auch nirgends auf, dass du da warst.

Ich selbst habe während des Refs ein Coaching gemacht (aus eigener Tasche bezahlt), weil ich große Befürchtungen hatte, dass ich da unbeschadet rausgehe (auch aufgrund meiner Vorgesichte was psychische Belastungen angeht). Da konnte ich mich auskotzen, meine Arbeitsorganisation professionalisieren, mich für Konfliktsituationen ausrüsten und an meiner Gelassenheit arbeiten.

Meine Vorgesetzte staunte nicht schlecht, dass ich durchgehalten habe. Und bei mir war es weniger das Seminar als unmögliche Situationen an den Schulen, die mir das Ref zur Hölle gemacht haben.

Alles in allem bin ich gestärkt rausgegangen. Ohne Coaching hätte ich aufgegeben. Heute liebe ich meinen Beruf 

Ich profitiere jeden Tag davon, das Coaching gemacht zu haben. Manch ältere Kollegen sind erstaunt, wie klar ich Grenzen kommuniziere und Nein sagen kann und mich eben auch als Berufsanfänger nicht verheizen lasse.