

# Die Angst vor dem Referendariat

Beitrag von „CDL“ vom 12. Juli 2019 14:07

Fang doch erstmal mit der psychologischen Beratung deiner Uni an. Die ist kostenfrei, wird von den meisten Unis angeboten und dort kann man dir weitere kompetente Ansprechpartner in deiner Nähe empfehlen.

Perfektionismus ist auf jeden Fall etwas, was man begrenzen lernen muss, sonst geht man im Ref ein. Ich habe auch eine starke Neigung zu Perfektionismus. Habe einen tollen Mentor, der das gleich zu Beginn erkannt hat und mir Tipps gegeben hat, wie ich das gesund einhegen kann, statt mir weiteren Druck zu machen, den ich mir sowieso schon selbst mache. Mein zweiter Mentor lebt den eigenen Perfektionismus dagegen auch bei meiner Beratung voll aus, da musste ich mich also immer wieder bewusst abgrenzen, auch wenn das Arbeitsblatt dann halt nicht perfekt, sondern nur gut war und dieser Mentor moniert hat im Anschluss was noch nicht "optimal" sei.

Anspruch an die eigene Leistung ist etwas Gutes und Sinnvolles um sich gerade im Ref innerhalb kurzer Zeit auch im erforderlichen Maß weiterentwickeln zu können, gesunde Grenzen braucht aber jeder von uns an jedem einzelnen Tag in diesem Beruf. Also arbeite schon vor dem Ref an dir und fang genau heute an, wenn du dich wieder an deine Zula setzt, indem du nicht den perfekten Satz suchst, die eine Formulierung oder was immer deinen Perfektionismus dabei besonders triggert, sondern es bei einem "guten" Satz bewenden lässt. Ich habe zu Beginn an solchen Stellen mir selbst Formulierungen erlaubt, die ich bei anderen als "durchschnittlich" bewertet hätte, wissend, dass sie dennoch im Regelfall ausgefeilter sind als beim Durchschnitt, auch wenn ich das beim konkreten Satz nicht immer wahrnehme.

Die Belastung - physisch und psychisch- im Ref ist auf jeden Fall enorm, weil man über einen Zeitraum von 12-24 Monaten (je nach BL) unter konstantem Leistungsdruck steht. Das macht mit allen etwas. Insofern hat Fossi absolut recht ist das Ref unter anderem auch ein Belastungstest.

Zitat von fossi74

"Ausbildung" im klassischen Sinn findet meist kaum statt (um mal für mein Fach Deutsch zu sprechen: "Wie baue ich eine ordentliche Stunde auf?" - "Wie baue ich unter Zeitdruck eine Stunde auf, die immer noch als 'ordentlich' durchgeht?" - "Wie übersetze ich den Lehrplan in einen Stoffverteilungsplan und diesen in Unterrichtssequenzen und einzelne Stunden?" - "Was mache ich eigentlich konkret mit einer Lektüre?" - usw.: Alles unbeantwortete Fragen).

Bei uns am Seminar war das alles Inhalt der pädagogischen und/oder fachdidaktischen Ausbildung, wobei natürlich aufgebaut wurde auf das, was bereits vorab in den Studienpraktika vermittelt worden war. Insofern hat sich möglicherweise die Ausbildung weiterentwickelt bzw. die Uhren ticken in verschiedenen BL (oder innerhalb eines BLs auch an verschiedenen Seminaren) sehr unterschiedlich.

Bei uns gibt es auch am Seminar Coaching-Angebote die kostenfrei genutzt werden können. Zusätzlich besteht die Möglichkeit die schulpyschologische Beratung im Hinblick auf Prüfungsangst in Anspruch zu nehmen (wurde einer Mitantwörterin aus meinem Kurs kurz vor dem Einstieg in die Examensphase von ihrer Päd-LB empfohlen als Entlastung und Unterstützung, damit die Prüfungen möglichst gut verlaufen können).

[@Kreacher](#) : Ich war an einem wirklich hervorragenden Seminar, bei dem klar im Vordergrund stand, dass es einen Großteil der Zeit über um Ausbildung und Beratung geht, ehe man zur Bewertung am Ende kommen kann. Belastend ist das Ref dennoch immer wieder, aber es kann eben auch leichter sein, als es das in den dramatischen Fällen ist die publik werden. Konzentrier dich, so schwer das unter Umständen fällt, jetzt auf dich und was du jetzt für dich machen kannst um Prüfungsängste und Perfektionismus gesund begrenzen zu lernen. Zu viel nur über potentielle künftige Probleme nachzugrübeln (die am Ende gar nicht eintreten müssen) ist nämlich auch ein Weg sich selbst krank zu machen. Heute hier und jetzt- das ist die Zeit, die es gesund und aktiv zu gestalten gilt.