

# Die Angst vor dem Referendariat

**Beitrag von „SchmidtsKatze“ vom 15. Juli 2019 23:02**

Liebe aktuellen, ehemaligen und künftigen Mitleidenden aka Refis!

Aus Erfahrung weiß ich: Selbst das beschissenste Ref hat sein (Hoffentlich glückliches) Ende.

Mir ging es auch ziemlich furchtbar im Ref. Ich hatte unfassbare Selbstzweifel, eine schreckeliche Mentorin in einem Fächer und recht ungünstige Bedingungen (lange Pendelei (120 km pro Tag), sehr anspruchsvolle Schulleitung und zwei für mich anstrengende Mentorenwechsel im anderen Fach wegen Sabbatjahr und Versetzung der Mentorin).

Was mich allerdings gerettet hat, waren dreierlei Dinge: großartige Mitstreiter und Kollegen, eine tolle Beziehung zu meinen Schülern, die mich immer noch gern gemocht haben, obwohl mein Unterricht teilweise echt unter aller Kanone war und Hilfe zur Selbsthilfe durch Coachings.

Zieht euch an den positiven Dingen hoch und seien sie noch so klein, sie helfen doch beim Durchhalten.

Und wenn das nicht mehr hilft, hilft eine Weisheit von einer der gefürchtetsten Studienleitungen des Landes: "Auch 45 Minuten sind irgendwann vorbei!"

Sprich: Jede Stunde und jede Besprechung sind einzeln abgeschlossene Dinge und bieten jedes Mal aufs Neue die Möglichkeit, etwas Neues zu probieren und sich so zu verbessern.

Ich hatte mich selbst so aufs Ref gefreut, es zwischenzeitlich verflucht und bin nun so froh über diese anstrengende, aber lehrreiche Zeit, weil ich über mich hinaus gewachsen bin, vor allem auf persönlicher Ebene!

Lieber [@Kreacher](#), sei gespannt und offen, das wird ein steiler Aufstieg, aber der Ausblick lohnt sich 😊

Lieber [@Buntflieger](#), halte durch, du hast es doch auch bald geschafft, oder? 😎