

# **Quereinstieg Referendariat Berufsschule mit Kind - Erfahrungen gesucht**

**Beitrag von „CDL“ vom 18. Januar 2020 16:06**

## Zitat von Susi Sonnenschein

Dadurch, dass ich viel mit mir selbst ausgemacht hab, konnte ich recht effektiv arbeiten, denn ich war ziemlich unabhängig von irgendwelchem Feedback zwischendurch.

Mir hat das Feedback der Fachleitung meist gereicht.

Mein Tipp: erst die Pflicht, dann die Kür. Mach erst das, was sein muss und dann kannst du die restliche Energie in schöne Arbeitsblätter und kreative Methoden stecken.

**Sei dir bewusst, dass du noch Anfängerin bist - niemand erwartet von dir irgendwelche Höchstleistungen.**

Mich "kaputt gemacht" und bis zur Erschöpfung gearbeitet hab ich eigentlich nur für Lehrproben.

Du hast vollkommen recht, dennoch werden derartige Höchstleistungen einem im Ref von vielen Ausbildern konstant abverlangt. Ich hatte selbst so eine Mentorin, die ihren Perfektionismus mir konstant überstülpen wollte (irre anstrengend, gerade, wenn man selbst zu Perfektionismus neigt kann man das nicht auch noch brauchen, sondern eher eine gesunde Verhaltensalternative) und null Verständnis hatte für gesündere Herangehensweisen. Sich als Ref dabei abzugrenzen ist zwar nicht unmöglich (gerade, wenn man schon älter ist als der Durchschnittsref fällt das auch etwas leichter), aber auch nicht selbstverständlich.

@Haubsi1975 : Was ich gelernt habe im Ref ist, dass ich mir immer wieder bewusst erlauben muss Pause zu machen, egal wieviel Arbeit noch auf dem Schreibtisch liegt. Sag dir selbst, dass du nur mit ausreichend Pausen deine Arbeit effizient und gut erledigen kannst. Je müder du wirst, desto länger brauchst du für schlechtere Ergebnisse. Für Lehrproben habe ich mich zwar dann auch mit viel Kaffee und grünem Tee bis 2 Uhr früh mal durchgepeitscht, im Alltag mache ich das aber nicht mehr, den Preis, den man dafür zahlen würde ist keine Arbeit wert. Das Pareto-Prinzip ist der gute Freund des gesund bleibenden Lehrers. 😊