

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

**Beitrag von „Haubsi1975“ vom 24. Januar 2020 11:09**

## Zitat von CDL

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. 😊

Hallo ihr zwei,

tja, ich weiß auch nicht, ich sehe gerade vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr...;) Ich bin einfach arbeitsmäßig überfordert mit der Erstellung der didaktischen Halbjahrespläne UND meiner kleinen Familie. In den letzten Tagen habe ich abends oft noch was arbeiten müssen für den nächsten Seminartag. Nach einem Seminartag und/ oder Schule von 8:30h bis 18:30h. Abends ging das sogar noch irgendwie (auch von den Ergebnissen her), aber ich kann nicht bis ca. 23 Uhr arbeiten und dann direkt im Anschluss ins Bett gehen. Also habe ich (um runterzukommen) mit meinem Mann noch ein Bier getrunken und bin öfters erst gegen 0:00 bis 0:30h ins Bett. ABENDS ging das alles noch, aber morgens bin ich dann gegen 7 Uhr dermaßen gerädert aufgewacht, dass gar nichts mehr ging erst. Ich bin grundsätzlich keine Frühaufsteherin, aber im Moment ist es eine richtige Katastrophe. Das führt morgens dazu, dass mein Mann vor mir aufsteht, die Brote auch für die Kleine macht und sie dann meist auch noch in den Kindergarten bringt. Neben dem schlechten Gewissen, dass ich habe, weil ich ihn morgens nicht so unterstütze, wie ich das gerne machen würde, bin ich einfach nur erschrocken und ernüchtert und verzweifelt, über meinen "Zustand" morgens. Heute morgen habe ich frei, konnte aber auch erst gegen 9 Uhr mit den Vorbereitungen anfangen - nach einer Dusche und

3 (!) Tassen Kaffee. Und DAS macht mir gerade Angst...Und gleich muss ich wieder ins Seminar hetzen und hab lange nicht so viel vorbereitet wie erhofft. Auch wie immer. Ich habe inzwischen erfahren, dass wir bis Ostern ziemlich genau und ab da nur "ungefähr" die Stunden bis zum Sommer planen sollen. Ist aber trotzdem viel..Weil ich muss mich ja trotzdem inhaltlich mit der Materie auseinandersetzen und irgendwas hinschreiben - nur um erstmal Ruhe zu haben, will ich auch nicht. Das ist ja Zeitverschwendung, wenn ich dann alles nochmal anpacken muss in den Osterferien. Zusätzlich habe ich bereits meine erste Unterrichtsmitschau für Anfang März ausgemacht. Mein Tutur meint, da könne ich jetzt schonmal anfangen..Aber ich sehe gerade nur, dass ich überhaupt keine Zeit habe ...Und die jeweiligen Wochenenden nerven mich tatsächlich eher, weil ich da denke "oh Gott, da ist die Kleine nicht im Kindergarten und mein Mann erwartet auch von mir, dass ich Zeit mit ihnen verbringe.." Ich meine, das erwartet er ja gar nicht, er macht ja auch viel mit der Kleinen. Aber ich kann auch schlecht sagen: "So, jetzt hau morgens bitte ab und komm spät abends wieder. Ach ja, und da muss ich dann aber auch noch arbeiten." ;((