

# Erste Krise

**Beitrag von „Schnuppe“ vom 6. Mai 2003 16:28**

hi,

ich kann dich beruhigen, bei mir treten diese krisen auch immer wieder mal auf, mal stärker, mal schwächer...ich denke, das ist normal. es ist halt manchmal alles zu viel und dann muss es raus!

ich kann dir auch nur empfehlen, dass du versuchen solltest, dir auch mal was zu gönnen, was dir freude macht...

schreib dir jeden abend auf, was alles gut gelaufen ist und freue dich darüber, wenn du feststellst, wie viel du schon gelernt hast...

sprich mit freunden über deine gefühle, auch wenn du gar nicht erklären kannst, warum es dir so schlecht geht, aber das es dir schlecht geht, kannst du verbalisieren..

denke in kleinen schritten und hake jeden tag des ref auf einer "so viele tage sind es noch"-liste ab!

wenn es gar nicht mehr geht und dir alles über den kopf wächst, dann melde dich einen tag in der schule krank und entspanne dich und sammle neue kräfte!

auf jeden fall solltest du keine krise kriegen, weil du eine krise kriegst, denn ein ref ohne krisen wäre kein ref.

alles gute,

schnuppe<br>