

Aufmunterung dringend gesucht

Beitrag von „Hermine“ vom 26. Mai 2004 20:09

Hello Melosine und hallo Schnuppe

was Heike gesagt hat, ist ganz wichtig: Setzt wirklich irgendeinen schönen Termin ganz fest! Gönnt euch was, auch wenn es der Terminplan angeblich nicht hergibt- es geht doch immer irgendwie!

Eine Freundin von mir ist am Ende des Refs und tanzt immer noch einmal in der Woche Flamenco und ist ausgeglichener und entspannter, als ich jemals war, obwohl ich extra alle Zusatzaktivitäten aufgegeben hatten, um möglichst viel Zeit fürs Ref zu haben... aber das ist wohl ein Holzweg!

Schnuppe, wenn du das Gefühl hast, nicht mehr vom Fleck zu kommen, dann nimm dir unbedingt eine Auszeit! Denk mal eine Stunde lang an ganz was anderes, geh spazieren oder mach Auspowersport und setz dich erst danach wieder an den Schreibtisch- das wirkt Wunder! Freu dich über die kleinsten Dinge- das sonnige Frühstück am Morgen, der Schüler, der den Stoff endlich echt gefressen hat, die Kollegen, die einem was vom Kiosk holen, weil man selbst grad zu beschäftigt ist...

Image not found or type unknown



Übrigens, wer sagt dir denn, das deine Vorbereitung unzureichend ist? Die Schüler, dein Ausbilder oder kriegst du wirklich für dich selbst keine schöne Stunde mehr hin? Sollte letzteres der Fall sein, gibt es meiner Erfahrung nach zwei Möglichkeiten:

1) Du lässt dich für einen Tag krank schreiben- da ist zwar das Problem mit dem schlechten Gewissen, aber wenn du so mit den Nerven fertig bist, dass du wirklich nur noch am Heulen bist, dann muss du mal ausspannen! Oder es gibt noch

2) die Radikalkur, die mein Schuldirektor an meiner Schule, wo ich Bdu gemacht habe, uns gestressten Referendaren damals empfohlen hat- geht aber nur, wenn nicht jemand die ganze Zeit bei dir hinten drin hockt:

Geh mal eine Stunde unvorbereitet in den Unterricht! Nur das Stundenthema im Kopf und los geht's! Lass dich überraschen- wenn man es nicht allzu oft macht, dann können diese Stunden richtig gut und erholsam sein!

Mitühlende und sich mit Grausen ans Ref erinnernde Grüße,

Hermine