

Wem geht / ging es im Referendariat auch so schlecht?

Beitrag von „CDL“ vom 26. Oktober 2020 14:17

[Zitat von LHM](#)

Ihr Lieben,

ich kann einfach einige Dinge, die hier geschrieben wurden sehr gut nachvollziehen. Deshalb schreibe ich einfach mal unter diesen Punkten hier:

Ich kann einfach nicht mehr. Das Referendariat ist einfach die Hölle. Meine Mentoren beobachten mich ständig. In jeder Stunde. Dieses ist einfach nur belastend. Die SuS sind meine Motivation. Mir ist einfach nur noch übel, wenn ich in die Schule muss. Die ewigen Beobachtungen, die ewige Kritik. Alles mache ich falsch. Die Unterrichtsbesuche finde ich angenehmer, als mit den Mentoren Gespräche zu führen. Ich weiß einfach nicht mehr, wie ich das schaffen soll. Meine Kraft, jeden Tag mein Bestes zu geben, neigt sich dem

Ende zu. Ich frage mich einfach, warum einige Lehrer so grausam sind, zu Referendaren. Kein Verständnis, keine Hilfe einfach nur alles einfordern, weil man eben im Referendariat ist. Mehr Engagement zeigen, am besten Referate auf der Konferenz halten, Präsenz zeigen.. Leider ist man machtlos, nichts hilft und es ist einfach nur die Hölle.

Hat jemand Tipps, wo man Kraft tanken kann, um diesen Weg durchzuhalten? Ich bin einfach kurz davor zu sagen, dass ich nicht mehr will, obwohl mir der Job wirklich Spaß macht ☐☐☐☐☐

Hol dir Unterstützung! Ist dein Seminar ein guter Ort, wo du das ansprechen kannst? Bei uns gab es beispielsweise Coaching-Angebote speziell für die Anwärter. Ich weiß von Anwärtern, die das genutzt haben und die heute sagen ohne das hätten sie nicht die Kraft gehabt ihr Ref zu beenden (weil es eben an ihren Schulen teilweise so schwierig war). Kannst du deine Mentoren um konstruktive Kritik bitten, also nicht nur ansprechen, was falsch war, sondern gemeinsam Lösungsansätze entwickeln und dann 2-3 Punkte auswählen, auf die du in den nächsten Stunden vorrangig achten sollst? Wenn die dann gut klappen, schaut ihr, was als nächstes dran ist usw. So haben mein Mentor und ich das miteinander gemacht, damit es eben für uns beide zielgerichteter war, ich eine realistische Chance hatte Probleme anzugehen ("alles" kann niemand auf Anhieb gut oder verbessern) und er wusste, dass und woran ich arbeite und auch die Fortschritte gesehen hat.

Gibt es an der Schule KuK die du mal um einen Rat bitten kannst?

Nimm dir unbedingt ausreichend Auszeiten, um auch mental wieder zu Kräften zu kommen. Diese ständige Beobachtung hat mir auch ganz unwahrscheinlich zugesetzt im Ref. Geholfen haben mir meine Auszeiten, wie Freitag nachmittag/Samstag den ganzen Tag über nichts für die Schule zu machen, sondern erst Sonntag nachmittag wieder vorzubereiten oder auch der Sport, um aus dem Kopf rauszukommen und mich entspannen zu können. Überleg dir, was deine Ressourcen sind und nimm dir für diese wenigstens 2x wöchentlich Zeit, geh wenigstens alle zwei Wochen mal mit einer Freundin/sympathische_r Mitbewohner_in spazieren oder einen Kaffee trinken, um euch auszutauschen (gerade auch über nicht-schulische Themen). Das Ref ist eine endliche Zeit und ehe du diesen Weg vorzeitig beendest obgleich du die Arbeit selbst magst, solltest du viele Gespräche führen mit den an deiner Ausbildung Beteiligten und dafür kämpfen, dass es sich so verbessert, dass du diese Ausbildung abschließen kannst.