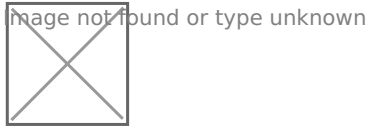


Hilfe, ich bin total verzweifelt

Beitrag von „Petra“ vom 20. April 2005 17:53



Erst einmal

Die Referendariatszeit ist oft sehr ätzend, nervenaufreibend und anstrengend wie ein andauernder Marathonlauf.

ABER: die Zeit geht rum!!

Es wäre natürlich einfacher zu sagen, ich schmeiße alles hin oder ich bekomme jetzt ein Baby, weil ich so einen guten Grund habe, das Ref. sausen zu lassen.

Mache das nicht. Das würde dich am Ende nur noch mehr runterziehen.

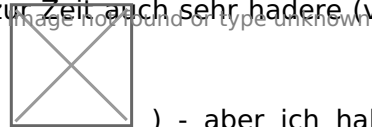
Kommst du aus Bayern? Ich erlebe nämlich hier, wie fast alle Refs, die ich hier treffe, mit Angst in die Seminar-showstunden gehen.

Hilft es dir, wenn du weißt, dass es allen anderen genauso geht?

Könnte eventuell ein offenes Gespräch im Seminar was bringen?

Oder wäre es utopisch zu glauben, dass da mit offenen Karten gespielt wird und die anderen ihre Ängste und den Stress mit diesen Stunden preiszugeben?

Ich muss zugeben, dass ich mit einigen Dingen hier in By zur Zeit auch sehr hadere (vielleicht



zu einem späteren Zeitpunkt dazu mal ein Extraposting) - aber ich habe auch festgestellt, dass man eine riesige Portion Gelassenheit braucht.

Möglich dass das "pippifax" ist, aber vielleicht wäre ein Stunde Yoga statt des Rotwein jeden Abend eine bessere Alternative?

Oder professionelle Hilfe in Form von Yoga- oder sonstigen Entspannungsübungen.

Vielleicht gibt es bei euch ja im Landkreis auch sowas wie eine Supervision für Lehrer

<http://www.lbsp.de/Beratung/Hilfs...tml#Supervision>

Und noch etwas:

Bevor du dich wieder in ein weiteres Studium stürzt, informiere dich vorher **sehr gut** über die Stellensituation und über das genaue Berufsbild. Mache Praktika u.ä.



- kann nicht schaden 😊

Petra