

# **Stress, Druck und Kritik. Wie geht ihr damit um?**

**Beitrag von „klavichtel“ vom 3. Dezember 2005 12:38**

Mir kommt das alles auch sehr bekannt vor...

Ich bin seit Februar im Ref. Ich bin sehr stark kritisiert worden, immer, etwas Gutes gab es eigentlich nie. Von meiner Mentorin, wohlgemerkt, meine Fachleiterinnen sahen das anders. Ich habe auch geheult ohne Ende - teilweise auch im Seminar. Die haben alle mit mir gelitten und konnten mich gut verstehen. Gelacht hat niemand. Ich war auch kurz davor, aufzuhören, habe mich aber dann entschieden, die Schule zu wechseln. Das war die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Mir geht es jetzt viel besser, und ich habe auch wieder Spaß am Unterrichten. Der nächste Unterrichtsbesuch steht mir am Mittwoch bevor (drückt mir die Daumen).

klar ist das Referendariat super stressig. ich glaube, niemand wird etwas anderes erzählen. Aber es liegt nicht immer alles an einem selber. und wenn du schreibst, dass deine Mitreferendarin auch so sehr fertig gemacht wurde, würde dir ein Schulwechsel vielleicht auch helfen...

Ansonste: Beiß die Zähne zusammen. Und alles Gute!