

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

Beitrag von „Kitty“ vom 2. Dezember 2005 23:11

Hi Laura!

Seit November 2004 bin ich Referendarin an einer Brennpunktschule. Zu Beginn hat mir die Vorstellung, 18 Monate absoluter Kritik ausgesetzt zu sein, Angst gemacht und mich in Selbstzweifel gestürzt. Nach etwa vier Monaten hatte ich einen totalen Nervenzusammenbruch (vor meinem Musikseminarleiter) und habe mich selbst vor die Entscheidung gestellt: Halte Stress und Kritik aus oder brich das Ref. ab! Ich habe mich für die erste Variante entschieden und habe folgende Strategie angewendet: In den Besprechungen nach den UBs bin ich stets sehr selbstkritisch, kehre aber auch immer die positiven Sachen heraus die mir sehr wichtig sind. Ich habe den Eindruck, dass die Seminarleiter besonders beeindruckt sind, wenn man ihnen sehr selbstbewusst gegenübersteht, konstruktive Kritik annimmt, aber auch gleichzeitig seinen Standpunkt durch Argumente verteidigt. So wollen sie die zukünftigen Lehrer sehen. Kritik wird ein Leben lang kommen. Von einem selbst, von Schülern, Eltern usw. Man sollte den Seminarleitern also zeigen: Chakka! Ich stehe darüber (auch wenn man manchmal nicht so richtig drübersteht).

Ich habe mich dadurch komischerweise an Kritik sehr gut gewöhnt. Vielleicht kommt seitdem sogar weniger Kritik, weil ich mich durch meine Einstellung auch etw. verändert habe. Man muss sich immer vor Augen halten, dass es der Job der Seminarleiter ist, Kritik zu finden und diese auszusprechen. Ich habe Besprechungen erlebt (hatte gestern meinen 16. Unterrichtsbesuch...), in denen sich Seminarleiter an lächerlichen Kleinigkeiten hochgezogen haben. Das war mir dann meistens völlig egal. Damit will ich sagen, dass man ein Gespür dafür entwickeln muss, auf welchem Niveau diskutiert und reflektiert wird. Das hat mir meine PS-Leiterin gesagt, nachdem ich nach einer Besprechung zusammenfassen sollte, was ich aus der Besprechung inhaltlich mitnehme. Als ich meinte, dass ich etwas verwirrt bin, weil Lob und Kritik gleichermaßen vermischt wurden, meinte sie, dass man sehen muss, dass Kritik auf hohem Niveau nichts Schlechtes ist. Wenn Kleinigkeiten kritisiert werden, muss man das Positive darin sehen: "Wenn's sonst nichts ist, kann es ja nicht so schlimm sein". Seitdem ich so denke, sehe ich vieles gelassener.

Hilft dir das weiter? Ich hoffe!

Viele Grüße von

Catha