

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

**Beitrag von „Dalyna“ vom 28. November 2005 00:28**

Hallo Laura!

Ich kann Dich voll verstehen!

Seit September bin ich im Ref und habe diese Woche meine ersten Unterrichtsbesuchem, dafür beide. Und es ist nicht einfach. Mein Entwurf ist zwar wohl in Ordnung, aber auch recht lang, weil ich alles drin hab, was in einen Lehrprobenentwurf rein muss. Mein Mentor will, dass ich kürze und ich weiß nicht wann, weil ich morgen früh Schule und morgen Mittag Seminar hab, Außerdem hat er noch was anderes bemängelt, was ich dann auch noch umsortieren muss.... Das macht Arbeit, mit der ich nicht mehr gerechnet habe. Dabei wollte ich ab heute schon den Entwurf für den zweiten UB diese Woche schreiben. Aber dann wird es wieder besser, denke ich. Nur momentan wollte ich, es wäre schon Freitag und alles vorbei. Momentan mag ich nicht mehr und hab auch geheult, weil ich manchmal das Gefühl habe, nicht verstanden zu werden. Es sieht keiner die Belastung, es sieht aber auch keiner, dass es da mal ein Zeitproblem geben könnte. Aber irgendwie geht es weiter und wird auch wieder besser. Und manchmal hilft auch

Image not found or type unknown



das Ausheulen

Mein Freund erträgt es mit Fassung, weil er weiß, wie mich Kritik belasten kann, vor allem, wenn ich sie nicht immer nachvollziehen kann. Ich hab aber auch ein Problem, die gerechtfertigte Kritik anzunehmen, wenn sie mir wie ein nasser Waschlappen um die Ohren geknallt wird. Nach dem Heulen und selbst reflektieren geht es aber auch wieder! Kopf nicht hängen lassen!!!

Liebe Grüße,

Dalyna