

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

Beitrag von „brasil“ vom 27. November 2005 16:11

Hallo Laura,



Image not found or type unknown

zu allererst mal: !!!

Ich kann dich nicht nur verstehen, sondern hätte vor genau drei Jahren das exakt gleiche posting verfasst. Ich stand damals kurz davor, alles hinzuschmeißen und hätte dies sicherlich auch getan, wenn mir die "netten" Mitarbeiter des Arbeitsamts nicht mit Nachdruck versichert hätten, dass ich in meinem hohen Alter (gerade mal über 30!) und meiner Fächerkombi keinerlei Chancen auf dem Arbeitsmarkt mehr hätte....

Auch darüber kann ich heute nur noch lachen, obwohls' ne richtig, richtig fiese Zeit war!!

Rückblickend kann ich nur sagen (und vielleicht kann ich dich damit etwas aufbauen), dass ich mich im Verlauf der Zeit trotz eines katastrophalen Einstiegs ins Ref immer besser mit meiner Situation zu arrangieren lernte. (Bei vielen meiner Mitrefs wars übrigens eher umgekehrt)

Wie? Ich habe einfach versucht, mir ein dickes Fell zuzulegen, geäußerte Kritik zwar ernst und als fachliche Anregung hingenommen, aber nicht auf meine Person bezogen, gezielt Abstand von "Panikmachern/ -macherinnen" genommen und mich lieber mit Leuten ausgetauscht, die sich wirklich gegenseitig geholfen und ernst genommen haben und (meiner Ansicht ganz wichtig) mir einen gesunden Zynismus zugelegt.

Es ist kaum zu glauben, aber es gibt wirklich ein Leben danach (freu dich drauf!) und das ist zwar auch ganzschön anstrengend, aber mit dem Psychoterror des Refs nicht zu vergleichen!

Also: durchhalten - du schaffst das!!!!

Alles Gute für dich!

LG,

brasil 