

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

**Beitrag von „laura“ vom 27. November 2005 14:51**

Hallo liebe Leute,

das Thema wurde bestimmt schon angesprochen, aber in der Menge an Beitraegen, ist es nicht immer einfach, etwas zu finden (ja, trotz Suchfunktion). Also frage ich nochmal.

Ich bin seit August im Referendariat und stehe schon wie die anderen Referendaren meines Seminars sehr unter Druck. Wir sind sehr viel am Seminar und die ersten UBs mussten sehr frueh stattfinden. Jetzt finden schon die unbenoteten Lehrproben statt.

In meinem ersten UB ist sehr viel in die Hose gegangen. Die Besprechung danach war also entsprechend. Ich habe zwar fuer ein paar Stunden geheult (ja, schon. Bitte nicht lachen!), aber ich sehe trotzdem, dass die meisten Kritiken gerechtfertigt waren. Nun habe ich trotzdem Angst vor den Lehrproben, ganz besonders nachdem ich das Ergebnis der Lehrprobe einer anderen Referendarin an meiner Schule mitgekriegt habe. Sie wurde von allen (Schulleiter, Fachleiter...) absolut fertig gemacht. Ich war nicht dabei, aber wir besprechen oft unsere Stunden. Ich habe auch nach ihrer Stunde mit dem Fachlehrer gesprochen, der dabei war. Die Referendarin war fix und fertig, aber wirklich! Sie hat ernsthaft ueberlegt, was sie mit ihrem 1. Staatsexamen machen kannst (also Ref. abbrechen). Ich glaube, ich brauche nicht weiter vertiefen. Die Situation war fuer sie wirklich ernst. Am naechsten Tag habe ich von einem Referendaren (er ist fast fertig) einen guten Rat bekommen : "Du sollst es nicht an Dich herankommen lassen." Ja, richtig! Aber wie macht man das, besonders wenn irgendwie das Leben sich zur Zeit (fast) nur um ein Ding dreht, weil man voll unter Stress steht. Wie kriegt man so ein dickes Fell? Ich meine, es gibt oft schwierige Situationen im Leben, aber wie macht ihr das im Referendariat? Ganz besonders wenn man den Eindruck hat, dass es erstmal darum geht, immer nur die negativen Aspekte zu unterstreichen. Wieso erwartet man von "neuen" Referendaren, dass sie schon alles gut machen? Und warum muessen sich die Fachleiter als Halbgott betrachten und die anderen sich profilieren muessen, anstatt den Referendaren zu unterstuetzen? Ja klar, wir "muessen jetzt in der Lage sein, mit Kritik umgehen zu koennen" (hat man der Referendarin gesagt). Ja, aber gibt es nicht auch eine menschliche Art, Kritik auszudruecken?

Ich weiss nicht, was ich noch schreiben soll. Die Situation hat mich schon schockiert, deshalb wuerde ich mich gern ueber Tipps und Ratschlaege freuen.

Ich wuensche Euch einen schoenen Sonntag!

Laura 😊😊