

Am Ende mit meiner Kraft

Beitrag von „Seepferdchen“ vom 15. April 2021 11:56

Liebe Butterblume,

mich erinnern deine Beschreibung sehr stark daran, wie ich mich teilweise im Ref. gefühlt habe. Alle anderen Referendare schienen die Arbeit locker zu wuppen, nur ich saß heulend vor leeren Blättern.

Ich möchte dir Mut machen, dass das überhaupt nichts darüber aussagt, wie gut du für den Beruf geeignet bist. Du befindest dich momentan in einer totalen Überlastungssituation und da musst du erstmal rauskommen.

Ich habe damals mit einer Psychologin gesprochen und im Halbjahr darauf, lief alles plötzlich viel leichter.

Aus der damaligen Situation habe ich die Erkenntnis für mich mitgenommen, dass ich Pausen für die Regeneration brauche. Wenn ich jetzt wieder das Gefühl habe bei der Arbeit nicht vorwärts zu kommen, dann lege ich eine Pause ein und mache Sport.

Jetzt mit Corona ist sicherlich alles noch viel stressiger als bei mir damals und deine Schule klingt auch furchtbar.

Nimm dir eine Auszeit, suche dir professionelle Hilfe und dann startest du mit neuer Kraft und neuem Mut wieder durch.

Gute Besserung, liebe Grüße

Seepferdchen