

Mir geht es so schlecht (Ref.)

Beitrag von „Haubsi1975“ vom 31. Mai 2021 12:30

Zitat von Amelie444

Besonders schlimm ist die ständige Bewertungssituation. Gleich ob es sich um UB's handelt oder meine Mentorin zuschaut.

Meine Mentorin ist sehr anspruchsvoll. Ständig setzt sie mich unter Druck mit Kommentaren, welche mir nicht weiterhelfen. Zum Beispiel: " Pass auf, dass du nicht durch die Lehrproben fällst!"

" Wenn man sensibel ist, hat man Probleme im Referendariat!" , "Vielleicht rede ich mal ohne dich mit deiner Seminarleitung über dich!". Einmal ging es mir zum Beispiel nicht gut. Ich hatte Bauchschmerzen. Dann sagte sie : " Du bist nicht belastbar!"

Ich fühle mich manchmal so unterdrückt von ihr. Besonders fies sind die Drohungen, dass sie vllt mal mit meiner Seminarleitung spricht.

Das verletzt mich und macht mir Angst. Sage ich ihr dies, so ist das eine Bestätigung für meine Unfähigkeit/Sensibilität. Für sie zumindest.

Ganz schlimm war es nach dem letzten Unterrichtsbesuch.

Dieser war eigentlich ganz gut. Die Std hatte ein paar Schwachpunkte. Aber es war nichts gravierend falsch.

Danach hat sie mich richtig fertig gemacht. Mir gesagt ich sei unfähig zu Tiefgang etc. Sollte über einen Abbruch nachdenken.....

Meine Seminarleitung ist anspruchsvoll und schwer einschätzbar. Grundsätzlich kann ich nicht einschätzen, wie diese zu mir steht.

Das erschwert die Situation zusätzlich.

Alles anzeigen

Hallo liebe Amelie,

nur kurz, denn ich bin auch im Ref (und in der Endphase - also dementsprechend viel zu tun):
HALTE DURCH!

Ich bin Quereinsteigerin und seit über 1,5 Jahren in der "Mühle". Angefangen November 2019 - vor Corona. Ich hatte immer mal wieder Höhen und Tiefen (kannst du hier gerne nachlesen) -

die Tiefen waren dabei schon sehr tief. Immer mal wieder das Gefühl, nicht zu genügen, den Anforderungen nicht stand zu halten - bei mir gerade in dem Fach, dessen Studium schon sehr lange zurückliegt und hier mit der besonders "glücklichen" Kombi aus sehr anspruchsvoller Fachleiterin, aber wenig fachlichem Beistand seitens der Schule. Deine Mentorin ist unterirdisch - ich würde ihr sagen, dass du nicht über einen Abbruch nachdenkst, weil dir der Beruf sehr viel Spaß macht grundsätzlich und du dich auch für geeignet hältst. Und dir von ihr als deiner Mentorin daher grundsätzliche Unterstützung wünschst. Mentoren sind grundsätzlich nicht dazu da, Eignung abzusprechen, sondern zur Eignung zu befähigen - indes herrscht nirgendwo so großer Machtmissbrauch wie im Ref - was sehr bedauerlich ist. Ich kenne das! Aber halte durch und lass es an dir abprallen.

Ich selbst habe gute Erfahrungen gemacht mit:

- von Ferien zu Ferien und von Woche zu Woche und von Tag zu Tag denken und arbeiten
- Sport als Stressabbau gezielt anbauen
- Abends Tagebuch schreiben und kurz Erfolgserlebnisse protokollieren und ToDo's für nächsten Tag aufschreiben
- auf ausreichend Schlaf achten; hier kann ich Baldrian-Dragees als Einschlafhilfe sehr empfehlen, das ist auch auf natürlicher Basis und macht nicht abhängig
- Humor: Selten habe ich so viel Stromberg-Folgen immer wieder geschaut, wenn es gar nicht mehr ging abends.

Halte durch: Das Ref ist endlich.

Ich schreibe dich auch nochmal per PN an.