

# Referendariat, Probleme mit Unterrichtsbesuchen

**Beitrag von „CDL“ vom 22. Dezember 2021 12:17**

## Zitat von Thomas.Paul78

Es gibt Unmengen an kommerziellen Dienstleistern, die sich darauf spezialisiert haben, in diesen Drucksituationen zu coachen.

Aber der für mich einfachste Tipp ist:

Durchhalten, da sind wir alle durch. Nicht nur, dass es mit der Zeit besser wird, der Druck nimmt zwar nicht ab, verschiebt sich aber sehr, so dass Prüfungssituationen, wie UBs, die Ausnahmen bleiben.

Das hat für mich - auch wenn es vielleicht nicht so gemeint ist- ungesunde Anklänge von "das musst du halt aushalten lernen", was die TE offensichtlich bislang versucht hat, ihr aber eben nicht gut tut. Insofern ist halte ich es für einen unglaublich gesunden Impuls von dir [Liina](#) , zu überlegen, wie du dir helfen und Entlastung schaffen kannst.

Ich habe selbst mit sehr starken Prüfungsängsten in Studium und Ref zu kämpfen gehabt, ich kann es insofern sehr gut nachvollziehen, dass einfach nur aushalten wollen manchmal eben kein guter Rat ist, weil das nichts verbessert. Ich hatte tatsächlich Unterstützung, um an meinen Prüfungsängsten zu arbeiten schon im Studium, das hat mir wirklich gut getan. Was ich empfehlen kann, wenn es keine nicht-kommerziellen Coachingangebote bei euch geben sollte und kommerzielle Angebote nicht im Budget wären ist einerseits autogenes Training (Atemübungen, Visualisierungsübungen, ...) oder Meditation. Das sollte täglich kurz erfolgen (ohne Druck, 20min reichen schon), damit sich eine Routine entwickeln und der Körper darauf einstellen kann, dass er jetzt den Stresspegel "runterfahren" darf. Diese Routine hilft dir dann vor Unterrichtsbesuchen, weil dein Körper dieses Entspannungsritual kennt und trotz der besonderen Belastungssituation besser entspannen kann. Ich habe auch immer direkt am Morgen vor einem UB/einer Lehrprobe so eine Übung gemacht, um gelassener in diese Prüfungssituation gehen zu können.

Was mir ebenfalls geholfen hat, war nach solchen Belastungsmomenten (nicht währenddessen!) noch einmal nachzuspüren, was mich jetzt eigentlich so umgetrieben hat. Welche konkreten Sorgen, Ängste und Gedanken hatte ich, welche diffusen Gefühle? Welche früheren Erfahrungen habe ich gemacht (Gefühle von Versagen, Unvermögen, "nicht gut genug sein",...), die mit angetriggert werden in so einem Moment und mich insofern zusätzlich belasten? Und umgekehrt, um eben auch mit diesen "alten Gefühlen" besser umgehen zu lernen, mir bewusst zu machen, was ich erreicht habe, was ich gut kann und mache etc. In einer bestimmten Phase habe ich dafür eine spezielle Form von Tagebuch geführt, wo ich

abends stichwortartig notiert habe, was ich positiv geschafft habe an dem Tag und auch, wie ich mich ggf. selbst unterstützt habe in einem herausfordernden Moment oder welche gute Lösung ich finden konnte, damit ich das nachlesen konnte in Augenblicken des Selbstzweifels.

Und last but not least habe ich gelernt zu akzeptieren, dass ich in emotional extrem belastenden Momenten (und als solche habe ich UBs aus diversen Gründen durchaus empfunden an einigen Stellen) bei einer Nachbesprechung auch mal mit den Tränen kämpfe, weil das innere "Erregungslevel" (nicht sexuell gemeint) eben über einen bestimmten Punkt gegangen ist, so dass ich das nicht mehr kontrollieren kann. Ich habe das dann meist in einem kurzen Halbsatz erklärt, darum gebeten, das bitte einfach zu ignorieren an der Stelle und mit der Besprechung fortgefahrene. Ich gebe aber zu, dass ich das nur aufgrund entsprechender Übung im Studium im Ref dann so für mich lösen konnte. Das hat nicht von Beginn an geklappt, weil ich erst selbst an den Punkt kommen musste zu verstehen, warum ich jetzt gerade weine und warum nicht und dass es für mich nicht nur ok ist sachlich fortzufahren trotz der Tränen, sondern sogar unglaublich hilfreich, damit das Erregungslevel sinken kann. Das war also meine innere "Eselsbrücke" zurück zu mehr Gelassenheit.

So, jetzt habe ich ganz viel von mir geschrieben, was ich ursprünglich nicht unbedingt geschrieben hätte, aber ich möchte dich nicht mit einem "lern das aushalten"-Hinweis im Regen stehen lassen. Dazu weiß ich zu gut, wie wenig hilfreich sich das anfühlen kann, wenn man es eben nicht einfach aushalten, sondern besser lösen lernen möchte für sich selbst. Wenn du Fragen haben solltest melde dich gerne auch per PN. Ich finde es wirklich gut, wie du hier für dich nach einer Lösung suchst, um dich weiterentwickeln zu können. 