

Referendariat, Probleme mit Unterrichtsbesuchen

Beitrag von „karuna“ vom 22. Dezember 2021 13:44

Liebe Liiina, ich möchte dich auch ermutigen, dich mit dem Thema Meditation zu beschäftigen. Prüfungen hast du bald zwar keine mehr, aber der Druck, den du dir ungewollt selbst machst, wird vermutlich nicht einfach verschwinden. Situationen, in denen man für andere etwas zu machen müssen glaubt, wird es noch zahllose geben.

Ein erster Schritt könnte sein, dass du dir das Weinen erlaubst und offen sagst, dass das bei dir immer so ist, wenn der Stress abfällt. Dann wissen alle Anwesenden, dass es dir gut geht und sie sich keine Sorgen machen müssen. Und das Weinen vergeht schneller, als wenn man sich darauf konzentriert, es zu unterdrücken.

Es gibt übrigens sehr gute Lebensberatungsstellen der Caritas oder Diakonie mit super ausgebildeten Leuten. Dort kann man sich unverbindlich mal beraten lassen und gucken, welche Anstöße man bekommt.

Viel Erfolg und jetzt erst mal frohe Weihnachten  Mach's dir gemütlich, Auszeiten sind wichtig 