

# Referendariat, Probleme mit Unterrichtsbesuchen

## Beitrag von „Liiina“ vom 2. Januar 2022 18:49

### [Zitat von Thomas.Paul78](#)

... Ohne Seitenhiebe geht es hier wohl nicht... Ok...

Also, nicht dass ich falsch verstanden werde:

Durchhalten ist keine Aufforderung, Probleme nicht ernst zu nehmen oder sich Hilfe zu suchen, was die Threaderstellerin offenbar getan hat.

Der Tenor sollte sein: Es ist schlimm, aber so bleibt es nicht. Es ist immer Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Kopf hoch, du schaffst das!

Ich maße mir aber auch nicht an, konkrete Hilfestellungen zu empfehlen, da alle ihre Daseinsberechtigung haben und ich kein Experte bin, welche Maßnahme in diesem konkreten Fall helfen kann.

So können (genau wie "Durchhalten") konkrete Empfehlungen kontraproduktiv oder kontraindiziert sein.

Daher wäre es ggf. angezeigt, wenn kollegiale Gespräche oder die selbstverantwortete Auseinandersetzung mit der Emotionalität nicht den gewünschten Erfolg bringen, die Erfahrung von Profis und Experten zu suchen.

[Liiina](#), was hast du denn bereits für Möglichkeiten ausprobiert?

Alles anzeigen

Danke dir auch erstmal für die Antwort,

also es ist ja auch nicht so, dass ich das ganze Referendariat belastend finde...zum Glück nicht, da geht es mir ja schon besser als anderen. Es sind einfach diese UBs, ich habe mit meinem Ausbilder an der Schule gesprochen. Er ist auch ein Couch für solche Anliegen. Er meint, dass das anscheinend auch eine normale Reaktion sein kann, ich wäre nicht die erste. Wir wollten jetzt nach den Ferien sprechen und schauen ob wir einen genauereren Grund finden (schlechtes Selbstkonzept, Angst vor Versagen etc...) oder ob es einfach wirklich nur der Stress ist der abfällt... Mir ist es halt total unangenehm mit dem Weinen und vielleicht ist es auch ein Problem, dass dann jeder versucht mich zu analysieren und irgendein Problem feststellen möchte. Ich denke ich versuche das mal mit Meditation.... und um ehrlich zu sein dachte ich mir auch schon; ok dann sind es jetzt noch 5 mal weinen und dann bin ich fertig.... Ich komme sonst auch gut mit stressigen Situationen im Alltag klar, weshalb ich auch nie vor dem Ref mit dieser emotionalen Reaktion von mir konfrontiert war. Das ist jetzt wirklich neu.... Ich habe im Januar keine UBs und werde versuchen die Zeit gut zu nutzen...