

# Probleme im Ref

**Beitrag von „Leni123“ vom 19. Juni 2022 15:14**

Hallo zusammen,

ich bin seit November im Referendariat. Die letzte Zeit war sehr stressig, da ich zusätzlich zum Ref viele andere private Verpflichtungen hatte und habe (u.a. Nebenjob). Nun hat sich in den letzten Wochen alles zusammengestaut, dass es sich auch gesundheitlich bemerkbar gemacht hat - Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Schwindel. Zuletzt war ich in der Schule sehr auf das Stunden halten und die schriftlichen Planungen fixiert. Leider setze ich mich auch sehr unter Druck und habe immer im Hinterkopf, dass ich beobachtet und bewertet werde.

Gegipfelt ist alles damit, dass ich in der Schule kollabiert bin und ein Gespräch mit Schulleitung und MentorInnen stattfand. Dort bekam ich ein paar Tage nach meinem Kollaps eine ziemlich niederschmetternde Rückmeldung, bei der mir gesagt worden ist, was ich alles schlecht mache und mir nahegelegt wurde zu pausieren. Zudem wurde gesagt, dass Stand jetzt, die Beurteilung der Schule alles andere als gut ausfallen würde. Vor dem Gespräch dachte ich es ginge darum, Lösungsideen oder Vereinbarungen zu Bereichen zu treffen, die ich besser machen kann. Das war nun ein ziemlicher Schock für mich, dass es in dem Gespräch nicht ansatzweise darum ging. Es war eher ein: Alle hauen raus, was ich falsch mache und raten mir dazu, zu pausieren oder gar das Ref zu überdenken.

Nun bin ich total am Ende und weiß nicht was ich tun soll. Ich hätte mir wenigstens ein: "Egal wie du dich entscheidest, wir unterstützen dich" oder ähnliches gewünscht.

Die Noten im Seminar liegen bisher im Bereich gut bis befriedigend.

Besonders in unbeobachteten Momenten merke ich, wie sehr es mir Spaß macht, die SuS zu unterrichten und für die Stunden gebe ich mir wirklich viel Mühe und mir ist es wichtig, dass die SuS für sich schöne Stunden erleben und etwas dabei lernen.

Nun habe ich alles mögliche an Optionen im Kopf.

1. Das Ref weiterhin fortsetzen und sich der Beratung der Schule widersetzen, dass ich pausieren soll?
2. Das Ref unterbrechen? Dafür bräuchte ich einen triftigen Grund und ich weiß nicht, ob es eher schädlich für mich ist, dann nur zu Hause zu sitzen. Außerdem sprechen weitere Gründe wie z. B. das Finanzielle dagegen
3. Oder gar das Ref abbrechen? Schließlich wurde mir mitgeteilt, dass das auch eine Möglichkeit ist. Der Vorschlag kommt ja auch nicht von irgendwo her.

Ahh, die Gedanken kreisen gerade nur so umher und ich weiß nicht, was ich tun soll.

Außerhalb des Refs habe ich nun schon viel dafür getan, mir die Zeit freizuschaufeln um mich voll und ganz darauf zu konzentrieren.

War jemand von euch schonmal in einer ähnlichen Situation? Kann jemand Tipps geben?