

# Gefühle nach dem Ref.

## Beitrag von „Veniceee“ vom 5. August 2022 10:02

Hallo,

ich würde mich sehr freuen, wenn sich ein paar Leute Zeit nehmen, um auf mein Anliegen zu antworten. Vielleicht geht oder ging es ja jemandem von euch ähnlich?

Im Moment fühle ich mich irgendwie alleine mit meinen Empfindungen.

Absolviert habe ich mein Ref. in Bayern (Grundschule, erste eigene Klasse im 2. Dienstjahr).

Diesen Sommer habe ich mein Referendariat abgeschlossen. Notenmäßig lief es wirklich bestens und ich bin auch total glücklich darüber, wie ich abgeschlossen habe.

Für mich war es allerdings eine wirklich harte Zeit! Bisher würde ich es sogar als emotional schwerste Zeit in meinem Leben bezeichnen.

Für viele mag das übertrieben klingen und ich bin mir sicher, es gibt viele Leute, welche diese herausfordernde Zeit ohne tiefere emotionale Einbrüche gemeistert haben und meistern werden.

Leider trifft es auf mich nicht zu. Es liegt sicherlich auch an meiner Persönlichkeit. Ich bin sehr sensibel und habe stets versucht alles hundertprozentig zu machen.

Vor allem für meine lieben Schüler, welche mir sehr viel bedeutet haben.

In dieser Zeit habe ich Ängste entwickelt. Starke und tiefe Ängste! Niemals hätte ich gedacht, dass ein solcher Lebensabschnitt, der ja wirklich überschaubar ist, solche Sorgen und Selbstwertprobleme auslösen kann.

Es hat sich sukzessiv entwickelt und war eher ein schleichender Prozess. Sicherlich hatte es auch mit unserer anspruchsvollen Seminarleitung und allgemein den Ansprüchen des Refs. zu tun.

Oft gab es nach UB's viel Kritik- welche natürlich auch sinnvoll war.... Nur so konnte ich mich ja verbessern.

Aber trotzdem habe ich vieles an dem System als sehr eng und starr empfunden, mit wenig Freiraum. Zum Teil empfand ich es auch als unvorhersehbar.

Nun zu meinem Problem!

Das Ref. ist vorbei und ich habe es geschafft. Allerdings bin ich immer noch ganz doll in Alarmbereitschaft.... So als könnte immer noch jeden Moment etwas Schlimmes oder

Unvorhersehbares geschehen. Ich merke, dass es mir sehr schwerfällt mich zu entspannen. Immer wieder denke ich mir: „Es kann doch nicht wirklich alles gut sein?“

Diese Anspannung macht mir sehr zu schaffen.

Durch das Ref. habe ich mich wirklich verändert! Natürlich bin ich auch gereift und habe auch schwere Situationen gemeistert. Aber: Ich habe mich auch eindeutig ins Negative verändert.

Diese Ängste und ständige Anspannung kenne ich so nicht von mir! Ich möchte so gerne so sein wie früher: positiv und voller Freude auf die Zukunft! Im Moment sind da nur Wolken voller Sorgen!

Ich habe Sorge, dass es so bleibt. Auch das nächste SJ wird sicher kein Zuckerschlecken. Was, wenn es wieder so hart wird wie im Ref.? Ich liebe diesen Beruf und es ist wirklich mein Traumberuf.

Aber vielleicht bin ich gar nicht geeignet dafür, aufgrund meiner Persönlichkeit! 😢

Einen Coach habe ich mir nun bereits gesucht und zwei Sitzungen gehabt. Das werde ich auf jeden Fall weiter verfolgen und an mir arbeiten.

Habt ihr vielleicht noch einen Rat für mich? Ging es jemandem ähnlich während und danach?

Über Antworten freue ich mich sehr!