

# Gefühle nach dem Ref.

**Beitrag von „Susannea“ vom 5. August 2022 10:09**

## Zitat von Veniceee

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.

So geht es mir jedes Jahr zu den Sommerferien, es dauert einfach bis man wirklich im Ferienmodus ankommt. In den anderen Ferien nicht ganz so schlimm finde ich, weil der Stress zum Schuljahresende noch mal viel höher ist, aber es dauert einfach.

Nimm dir die Zeit, bei mir dauert es meist fast die Hälfte der Ferien und dann muss man gucken das man noch was von den Ferien hat, denn denn es sind ja "nur" 5,5 Wochen.