

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „nikoo“ vom 3. März 2024 09:17

Guten Morgen zusammen,

ich bin seit dem 01.11.2023 Referendar an einer BBS in Rheinland-Pfalz und aktuell im 4. Monat. Es läuft leider überhaupt nicht gut und ich bin maximal frustriert. Meine Gedanken laufen schon auf den Abbruch hinaus. Seit dem 01.02. muss ich 10 Stunden eigenverantwortlich unterrichten.

Folgende Gründe belasten mich:

- 1) Ich bin überfordert und komme nicht hinterher, bekomme nichts auf die Reihe. Am 12.03. habe ich eine Unterrichtsmitschau und kann einfach nicht planen bzw. plane ich immer falsch. Mein Mentor hat mir jetzt Feedback gegeben, was ich verbessern soll, aber mir fehlt einfach die Kraft, alles von vorne zu machen.
- 2) Ich bin nur am Schreibtisch und seit 4 Wochen schmerzen meine Handgelenke wegen Überlastung und es wird nicht besser, trotz Handbandage.

Meinem Mentor habe ich das noch nicht mitgeteilt, mit den Abbruchgedanken, aber den anderen Referendaren in meiner Schule. Und sie meinten, ich solle noch nicht so früh abrechen und erst eine Routine aufbauen, dann wird es mit der Zeit besser. Was kann ich noch tun, um von den Gedanken wegzukommen?

Danke