

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „Haubsi1975“ vom 3. März 2024 18:22

[Zitat von nikoo](#)

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 abrechnen und erst eine Routine aufbauen, dann wird es mit der Zeit besser. Was kann ich noch tun, um von den Gedanken wegzukommen?

Danke

Alles anzeigen

Ich hatte ähnliche Gedanken wie du - war gerade am Anfang nach der "Intensivphase" und vor den ersten UMs auch total überlastet und überfordert und habe teilweise auch nicht die Hilfe bekommen anfangs, die ich dringend gebraucht hätte. Zunächst: Es gibt mehr Leute, die aufgeben, als Leute, die scheitern. Daher bitte unbedingt erstmal weitermachen, es ist noch viel zu früh, um alles hinzuschmeißen. Suche dir allerdings schnellstmöglich Hilfe - am besten

und effizientesten bei den Mitreferendaren und / oder jungen Lehrern, die gerade das Ref hinter sich haben. Ich habe "damals" das Glück gehabt, einen jungen Lehrer zu "finden", der mir einige Unterrichtsreihen von sich gezeigt hat - frag bitte nach solchen didaktischen Plänen. Mir ging damals dadurch ein Licht auf und mir war endlich klar, was konkret verlangt wird. Geholfen hat mir auch, bei anderen Mitreferendaren mit in die UMs und UBs zu gehen - die entsprechenden Entwürfe haben wir dann auch immer bekommen. Dadurch habe ich auch immer extrem viel gelernt und langsam lichtete sich der Nebel und ich wusste, was zu tun war.

Bitte frage dich aber auch - und das ist gerade als Quereinsteiger wichtig - ob der Job dir grundsätzlich gefällt und du mit den SuS "kannst". Fachliches kannst du dir später einfacher "draufarbeiten" als ein grundsätzliches Verstehen und Klarkommen mit den SuS.