

# Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „ISD“ vom 8. März 2024 10:38

Ich bin selbst auch um Ref, habe ebenfalls als Quereinsteigende zum 01.11. angefangen.

Was ich als stressig empfinde:

- Man ist überall neu und muss sich jede Information selbst zusammensuchen.
- Man ist unter dauernder Beobachtung
- Man hat Ängste, ob man nach dem Ref bleiben darf.
- Man bekommt vom Studienseminar lauter Dinge erzählt, was man alles machen soll, es wird aber nie konkret und je nach Fach und Ausbilder widersprechen sich die Infos, dabei soll man aber **seine** Lehrerpersönlichkeit entwickeln
- Unterrichtsskizzen und -entwürfe schreiben
- Wenn man Pech hat, wissen die Mentoren nicht, wie sie einen unterstützen können, weil nicht klar ist, was das Seminar will.
- Man arbeitet sich überall gleichzeitig neu rein--> kostet viel Zeit und man muss sich selbst zeitlich limitieren.
- Man wird von der Schule zu allen möglichen Veranstaltungen eingeladen, damit man alles kennenlernt (ist zwar lieb gemeint, aber) -> mehr Zusatzveranstaltungen als die LK
- Beschäftigungstherapie durch das Studienseminar aufgrund von schlechter, verpflichtender Dokumentationssoftware
- Unterm Strich sehr hohe Wochensrbeitszeit, weil alles neu ist und man noch so viel für das Seminar erledigen muss.

Was mir gefällt:

- Ich liebe meine Klassen und mit ihnen zu arbeiten.
- Ich darf mich mit Themen beschäftigen, die mich auch privat interessieren --> Vorbereitung macht Spaß.
- sehr nette Kollegen
- tolle Schulleitung
- vergleichsweise (was man so hört) sehr gute Arbeitsbedingungen an der Schule.

Da die negativen Dinge nach dem Ref zu einem großen Teil wegfallen, beiße ich die Zähne zusammen und freu mich auf das was kommen wird.

Vielleicht kannst du ähnlich vorgehen und zunächst überlegen, was dich warum stresst und ob das nach dem Ref bleibt, oder irgendwann weniger wird.

Wenn ich richtig gelesen habe, hast du deinen ersten Unterrichtsbesuch noch nicht gehabt. Lass ihn erstmal auf dich zukommen und hör dir das Feedback an. Vielleicht bist du ja auf einem guten Weg und merkst es selbst noch nicht so. Ich hatte bereits UBs und es ist halb so schlimm, wie ich dachte. Vielleicht ist es auch bei dir so. Wegen des hohen Vorbereitungsaufwandes: manchmal ist weniger mehr. Je mehr Routine man entwickelt, desto spontaner kann man auf Situationen im Unterricht reagieren. Das gleiche gilt, wenn sich die eigene Planung im Unterricht als Quatsch rausstellt. Man muss dann eben flexibel reagieren und sich deswegen nicht stressen lassen.

Ich drücke dir die Daumen, dass du die richtige Entscheidung für dich fällst.