

# Überforderung und Abbruchgedanken

**Beitrag von „CDL“ vom 12. März 2024 16:59**

Die Kritikpunkte nehmen immer viel mehr Raum ein, während das, was positiv war nur ganz kurz abgefrühstückt wird, weil man die kurze Zeit des Refs für maximale Entwicklungssprünge nutzen möchte. Deshalb werden auch immer so viele Details angesprochen, die noch nicht perfekt waren. Danach ist jeder erst einmal platt, weil einen das sprichwörtlich überfährt.

Geh die größeren Kritikpunkte mit einem ~~Dach~~leiter Fachleiter durch und dann arbeite konsequent in jeder Unterrichtsstunde an 2-3 davon. Erst wenn etwas gut klappt nimmst du dir den nächsten Kritikpunkt vor zur Bearbeitung. Vieles lässt sich so schon nach wenigen Stunden abhaken, manches braucht dagegen einfach mehr Übung in den Bereichen Unterrichtsplanung und -durchführung .