

Starke Angst vor Vorstellung in riesigem Kollegium

Beitrag von „treasure“ vom 24. Juli 2024 18:30

[Kastanienblatt](#)

Hey. 😊

Deine Gefühle sind völlig verständlich, gerade wenn du vom Typ her so bist, dass du eher vor größeren Menschenansammlungen ängstlich bist.

Natürlich kannst du jetzt Vermeidungsverhalten an den Tag legen und dich krankmelden. Die Frage ist nur, ob dir das in dir selbst weiterhilft?

Löst es irgendeine Frage, irgendeinen Zweifel? Macht es Ängste kleiner?

Eher nicht, oder?

Mein Tipp wäre: schreibe dir zwei, drei Vorstellungssätze auf und lerne sie bis zur Pieke hin auswendig. Am besten vielleicht sogar mit einer kleinen augenzwinkernden Anspielung auf deine eigene Schulzeit hier und der klaren Ansage: "Ich freue mich auf die Zeit!" Ehrlichkeit zieht auch immer: "Ich bin ziemlich aufgeregt" - das bringt dir sofort Zuwendung entgegen, weil das ALLE kennen.

Zweiter Tipp: gehe etwas früher hin, so triffst du nicht gleich auf alle KuK gleichzeitig, sondern wirst erst mal ein, zwei sehen. Zudem sitzt du sicher auf einem Platz mit zwei, drei KuK um dich herum - das sind dann eher homöopathische Dosen.

Nimm deine Gefühle ernst, aber lass dich nicht von ihnen unterbuttern, indem du nicht hingehst. Versuche, deine Ängste mit Vorbereitung und Absicherungen zu verringern - und dann wirst du hinterher merken, dass du eine Erfahrung mehr gemacht hast, die irgendwann diese Angst und Aufregung unnötig macht.

Alles Liebe für deinen ersten Tag! Und auf ein wunderbares Ref!