

Starke Angst vor Vorstellung in riesigem Kollegium

Beitrag von „treasure“ vom 24. Juli 2024 19:10

Ja, allerdings ist es Angst, vor der Angst.

Angst vor Gefahren ist ja gut und wichtig - du hast aber Angst vor Dingen, die du in dir selbst gebaut hast und die sehr wenig bis gar nichts mit der Realität zu tun hat. Ich weiß, das kann man dir jetzt von außen 989579345 mal (grob geschätzt) sagen, es muss sich in dir selbst entwickeln.

Gibt es denn eine Lehrerin/einen Lehrer, mit dem/der du super klarkamst als Schülerin? Suche die Nähe und erzähle von der Angst. Meist hilft das schon sehr.

Zudem kollidieren hier Vergangenheits- und Charaktermuster und das bringt dich sehr stark in die Defensive, die es ebenfalls in der Realität überhaupt nicht bräuchte. Das kann man aber nicht in zwei, drei Tagen umlernen, das braucht Zeit. Daher wäre es erst mal wichtig, dich gut auf den Tag vorzubereiten, denn das nimmt schon viel Angst. Wenn du weißt, was du sagen möchtest, wirst du merken, dass zumindest da Sicherheit an den Start kommt. Angstfrei wirst du nicht so schnell werden, aber es hilft für den Moment - und um den geht es ja gerade.

Was ich vor allem versuchen würde, wäre, die Angst anzusehen und genau zu schauen/analysieren: WOVOR habe ich Angst? Was macht dieses Angstgefühl aus? Was GENAU ist es? Es ist nämlich nicht "ich muss vor 130 Leuten was sagen". Das geht ja tiefer. Und wenn du es weißt, kannst du Stück für Stück dran gehen.

Und noch was: keiner zwingt dich. Wenn du merkst, dass du es wirklich nicht kannst, bitte die SL, dich vorzustellen, weil das für dich zu angsteinflößend ist. Das kannst du mit ihr vorher besprechen. Dann musst du nur winken und lächeln und nichts sagen. Aber ich würde dich gern ermutigen, erst einmal Strategien zurechtzulegen, die dir eine Möglichkeit bieten, das selbst durchzuziehen.