

Referendariat und panische Angst

Beitrag von „Lina0808“ vom 27. August 2024 11:59

Hey zusammen,

ich weiß gerade nicht, wo ich anfangen soll, aber ich bin wirklich total verzweifelt und hoffe einfach, hier ein bisschen Rat und Unterstützung zu bekommen. Momentan geht es mir im Referendariat einfach nur schlecht und ich habe so unglaublich große Zweifel an mir selbst, dass ich gar nicht mehr weiß, wie ich damit umgehen soll.

Es ist nicht so, dass ich die Schule an sich nicht mag, aber ich habe solche panischen Ängste vor den Unterrichtsbesuchen und den Hospitationen, dass ich mich jedes Mal völlig überfordert fühle. Ich habe das erste halbe Jahr im Reff jetzt hinter mir und hatte auch schon zwei Unterrichtsbesuche. Einer davon lief super, der andere eher weniger, aber die Rückmeldungen waren immer freundlich und konstruktiv. Trotzdem fühle ich mich einfach durchgehend unwohl – egal ob im Seminar oder in der Schule.

Ich habe dauernd das Gefühl, dass ich versage und merke, dass andere scheinbar immer alles viel früher und besser wissen als ich. Jetzt, wo die Sommerferien fast vorbei sind und die Schule in zwei Wochen wieder losgeht, fühle ich mich total verloren. Ich habe das Gefühl, ich weiß überhaupt nicht, wie ich gute Stunden planen soll, obwohl ich es so oft versucht habe. Ich habe auch schon versucht, mit anderen Seminarteilnehmern darüber zu reden, aber irgendwie bekomme ich da auch keine wirkliche Hilfe.

Die Panik und Angst sind so groß, dass ich nicht mehr richtig schlafen oder essen kann. Ich fühle mich einfach komplett allein gelassen und habe ständig das Gefühl, dass ich überhaupt keine kreativen Ideen für den Unterricht habe. Meistens kommen die Ideen von meiner Mentorin oder von anderen, und ich führe sie dann einfach aus. Ich frage mich die ganze Zeit, ob das normal ist oder ob ich einfach nicht für den Beruf gemacht bin. Das Referendariat stellt mir gerade so viele Hürden in den Weg, von denen ich vorher gar nichts wusste, und das macht mich zusätzlich nervös.

Ich hoffe, dass ich hier vielleicht auf Leute treffe, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder mir irgendwie einen Tipp geben können. Ich weiß einfach nicht, wie ich das noch durchstehen soll. Hat irgendjemand von euch ähnliche Erfahrungen gemacht oder einen Ratschlag für mich?

Danke fürs Lesen und ich wäre wirklich dankbar für jede Art von Rückmeldung.

Liebe Grüße