

# Referendariat und panische Angst

**Beitrag von „Lina0808“ vom 27. August 2024 12:39**

Hey, erstmal vielen Dank für die schnellen Antworten.

Wenn ich ehrlich bin, bin ich momentan einfach total erschlagen von allem, was auf mich zukommt. Ich weiß gar nicht genau, wo ich anfangen soll, mich zu informieren. Ich habe bereits das Gespräch mit einer Seminarleiterin gesucht, aber es heißt immer nur, dass es normal sei und mit der Zeit vorübergehen würde. Spätestens im selbstständigen Unterricht würde ich diese Kompetenzen entwickeln. Aber ich habe wirklich Angst, dass das bei mir nicht der Fall ist. Was, wenn ich diese Kompetenzen nicht entwickle und dadurch die Schüler:innen, die ich nächstes Jahr unterrichten soll, darunter leiden? Ich möchte den Schüler:innen nicht schaden, indem ich ihnen nicht kompetent genug die Themen beibringen kann. Früher war es immer mein Traumberuf, Grundschullehrer:in zu werden, aber inzwischen bereitet mir allein der Gedanke daran Bauchschmerzen.

Sobald ich etwas sehe, das mit dem Lehrerberuf zu tun hat, sei es Werbung auf Instagram oder Beiträge über den Schulalltag, zieht sich bei mir alles zusammen. Ich bin wirklich unsicher, wo ich mich weiter informieren soll. Die Seminarinhalte sind für mich schwer umzusetzen, und selbst wenn ich meine Seminarleiter frage, heißt es immer, dass man sich die Fähigkeiten selbst aneignen und entwickeln muss. Meine Mentorin hat mir zwar schon oft geholfen, Unterricht zu planen, aber wenn ich dann selbst Stunden planen soll, greife ich immer auf ihre Ideen zurück, weil mir einfach keine eigenen einfallen.

Ich weiß nicht, woran das liegt, aber ich bin mir bei allem, was ich mache, unsicher. Während andere im Seminar Spaß haben und sich gerne mit den anderen austauschen, fehlt mir dafür ehrlich gesagt die Kraft. Am liebsten würde ich ins Seminar gehen und danach sofort wieder verschwinden, ohne mit jemandem zu reden. Alles, was mich an die Schule erinnert, löst bei mir Panik aus. Auch wenn ich versuche, mich in Fachzeitschriften oder in Seminarinhalte einzulesen, fällt es mir schwer, sie zu verstehen und umzusetzen. Es frustriert mich, dass es für andere so leicht zu sein scheint.

Ich habe schon oft darüber nachgedacht, einfach abzubrechen, aber zwei Wochen vor Schulbeginn ist das keine Option. Ich möchte das Ganze wirklich durchziehen, aber das Ungewisse macht mir unglaublich Angst.