

# Referendariat und panische Angst

Beitrag von „Caro07“ vom 27. August 2024 12:49

Wahrscheinlich ist das nur das eigene negative Gefühl und objektiv sieht es anders, also viel positiver, aus.

Wir hatten hier schon öfter Beiträge, die einige Selbstzweifel hatten. Letztendlich passiert das einigen so.

Ich würde dir raten, dir professionelle Hilfe (z.B. eine Beratungsstelle) zu suchen, das hilft wahrscheinlich gezielt, aus diesem Gefühl herauszukommen. Gespräche mit fertigen Lehrern deines Vertrauens könnten auch helfen.

Das mit dem Erschlagen sein wegen vieler Sachen kenne ich auch, auch privat. Da nehme ich mir dann immer vor, Stück für Stück abzuarbeiten und bin froh, wenn ich ein kleines Stück geschafft habe. Wenn man zurückblickt, stellt man mit Erstaunen fest, dass man nach einer Weile einen ganzen Berg abgebaut hat.

Was mir noch einfällt: Versuche dich nicht weiter reinzusteigern, sondern lenke dich ab und erhole dich erstmal die restliche Zeit. Mache deine Hobbys, bewege dich draußen... Wenn es wieder geht, fange ganz locker mit etwas Leichtem an.