

# Burn out im Ref?

**Beitrag von „Schnuppe“ vom 25. November 2003 20:11**

Hallo,

denke auch, dass dein momentaner gemütszustand normal fürs ref ist...kenn ich nur alzu gut von mir...aber nicht aufgeben und erstmal bis zum stex durchhalten, danach hat man ja nochmal die möglichkeit zu überlegen, ob man sich das wirklich antun möchte, denn der stress (siehe z.B. Heikes Abipantik) geht ja dann weiter...

zur notengebung kann ich mich auch nur dem gesagten anschließen...was ich zur eigenen absicherung mache, ist, dass ich die sus sich selber und iher mitstreiter anonym (schriftlich) bewerten lasse. dann errechne ich daraus das mittel und, welch wunder, wir liegen immer ganz nah beieinander. grundätzlich mache ich den sus klar, dass ich über die note entschiede und ihre bewertung einerseits der transparenz der noten dienen soll, wenn die 30 anderen meine meinung teilen, dann überlegt sich ein schüler schon, ob die selbstwahrnehmung nicht ganz richtig ist...außerdem finde ich, dass die sus dadurch eine weitere, wichtige kompetenz erwerben, da sie evtl. je nach beruf/position früher oder später selbst in die situation kommen, ander menschen bewerten und beurteilen zu müssen...bis jetzt hat das immer dazu geführt, dass die noten akzeptiert wurde...vielleicht probiersts du es einfach mal aus!

viel kraft und durchhaltevermögen...denk dran, bald ist weihnachten --&t; ferien 😄

schnuppe 😊