

# Referendariat und panische Angst

Beitrag von „ISD“ vom 27. August 2024 19:01

Ich bin aktuell im selbst im Ref und kenne das Gefühl von Überforderung. Mir hilft es, dann kleinschrittig vorzugehen und eins nach dem anderen zu tun und abzuhaken. Die (nicht kürzer werdende) Liste an Dingen, die ich erledigen müsste, würde mich sonst komplett erschlagen. Mein aktuelles Motto ist: "Done is better than perfect."

Für mich liest es sich so, als würde Kritik oder auch das Gefühl, nicht gut/kreativ genug zu sein an deinem Selbstwertgefühl nagen. Du scheinst dich auch viel mit anderen zu vergleichen. Kennst du dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, schon aus früheren Situationen in deinem Leben? Möglicherweise wird dies aktuell wieder getriggert. Da könnte eine Beratung/ Coaching sicher helfen an deinem Mindset zu arbeiten.

Deine Mentorin kann auf viel mehr Erfahrungen zurückgreifen. Da ist es selbstverständlich, dass ihr spontan mehr Ideen einfallen als dir, die alles gerade zum ersten Mal tut. Vielleicht fühlen sich deine Mitreferendare in vielen Bereichen auch unzulänglich, gehen aber anders damit um oder thematisieren es nicht.

Ist es dir möglich etwas spielerischer an die Sache heranzuziehen oder Dinge aus dem Seminar 1:1 umzusetzen? Wenn dies funktioniert

--> super. Wenn es schief geht --> hast du einen Anhaltspunkt zu überlegen, wo der Knackpunkt war und was du das nächste Mal anders machen könntest.

Wieviele UBs musst du denn bis zu den Herbstferien machen? Wenn es nicht allzu viele sind, hast du vielleicht mal Zeit und Raum auch mal Dinge auszuprobieren, ohne dass sie perfekt sein müssen. Erlaube dir, dass Stunden auch mal nicht so gut laufen.