

# Referendariat und panische Angst

**Beitrag von „Quittengelee“ vom 27. August 2024 20:28**

Für mich klingt das nicht nach lehrkräftespezifischen Problemen sondern nach Symptomen aus dem Formenkreis von Stress, Ängsten und Depressionen. Selbstverständlich bist du in der Lage, Lehrerin zu werden, wie alle Millionen vor dir auch. Es ist völlig normal, am Anfang ohne Ideen dazustehen. Es fühlt sich nur gerade für dich nicht so an, das kann dir auch in diesem Moment niemand einreden.

Noch unkreativer wird man nur unter Stress, dessen Aufgabe es ist, lebensnotwendige Dinge gebacken zu kriegen und Kreativität, Konzentration und Nachdenken auf später zu verschieben, so arbeitet unser Gehirn schon viele Jahrtausende erfolgreich. Je mehr du dagegen ankämpfst, desto mehr machen deine Neurotransmitter und Hormone dein Gehirn dicht, also kämpfe nicht gegen sie an, sie haben dich eh im Griff 

Also: Ja, die Ideen kommen von deiner Mentorin. Na und? Danke dafür und nun setzt du sie in die Tat um, das reicht für den Anfang völlig aus. Im übrigen wollen Kinder in aller Regel nicht täglich neue tollen Ideen, sie sind froh, wenn sie wissen, dass jede Stunde mehr oder weniger gleich abläuft .

Noch ein Vorschlag zur Wochenplanung: Versuche, samstags komplett auf Schule zu verzichten. Gehe a) Schwitzen (etwa Radfahren oder Gewichte heben) und mach' b) irgend eine Sache, die du gut kannst und gerne tust, irgendwas, das dir ein vertrautes, gutes Gefühl gibt- Freundin treffen, Romane lesen, Mundharmonika spielen. Erwachsene ticken nämlich genau genommen wie Kinder auch: regelmäßig was Vertrautes gibt Zutrauen in sich und die Welt.