

# Referendariat und panische Angst

**Beitrag von „CDL“ vom 31. August 2024 12:17**

Such dir kompetente Hilfe von außen. Die von mir angesprochenen Coachingangebote der Seminare setzen genau bei den professionellen Problemen an, um an diesen zu arbeiten.

Wenn es tatsächlich so wäre, dass du immer selbstbewusst gewesen wärest und erst der erste UB und die Rückmeldung dazu das ausgelöst hätte, dann solltest du aber unbedingt auch an deiner Kritikfähigkeit arbeiten. Auch unangemessen formulierte Kritik muss man in diesem Beruf lernen gesund aushalten zu können, um damit professionell arbeiten zu können (annehmen und Probleme angehen, wo die Kritik inhaltlich zutreffend ist, bei ggf. Abgrenzung gegenüber der Art der Äußerung). Das passiert uns allen schließlich regelmäßig durch SuS, Eltern, manchmal aber auch KuK oder Mitglieder der Schulleitung.

Das Ref ist diesbezüglich ein echter Belastungstest für alle, aber einer, den man ein Stück weit auch braucht, um ein ausreichend dickes Fell entwickeln zu lernen.