

Angst im Referendariat

Beitrag von „shakespeare-lehrer“ vom 25. Oktober 2024 15:57

Heyhey!

Als allererstes: du hast das Studium geschafft und bist deinem Traum ein Schritt näher! 😊
Auch das du in Therapie bist ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung.

Am Anfang des Refs sind die Fragen die du erwähnst normal (habe zumindest sehr viele Mit-Reffis kennengelernt denen es auch so geht/ging) und leider ist auch das ständige Vergleichen für viele zu Anfang da. Da habe ich leider keine praktikablen Tipps (die hat dann vielleicht die Therapeutin) aber ich kann sagen, wir kochen alle nur mit Wasser - sowohl die erfahrenen KuK - als auch die Mit-Reffis, die sich manchmal im Stil von "Mehr Schein als Sein" profilieren müssen mit ihren Erfolgen. Was ich dir raten kann ist: mach dein Ding! Such dir 2-3 Leute im Ref mit denen du gut bist und die für dich ein offenes Ohr haben, mit denen man Sachen bequatschen kann. Das ist bei mir A und O gewesen. Und auch bei der Auswahl der Mentoren/Ausbildungsunterricht: schau, wer dir Sachen beibringen kann, bei dem du dich wohl fühlst und sprich auch mit denen über bestimmte Sorgen, um gemeinsam daran zu lernen. Fachliche Lücken haben wir nach dem Bulemie-Studium zum einen oder anderen Punkt alle, erst recht in der Oberstufe. Und es ist sehr löblich, dass du dich so detailliert auf die Stunden vorbereitest. ABER du könntest dich allein schon dadurch entlasten, dass du dir die Lehrerfassungen der Englischbücher kaufst - die haben die Lösungen schon drin und du musst die nicht selbst lösen. Auch die Grammatikzettel - die Grammatik wird für SuS hinten erklärt, ich nutze die ganz oft um es bei der Planung für mich aufzufrischen, zumal du ja auch reduziert die Grammatik bebringst (z.B. bei if clauses musst du dir nicht schon alle 3 einverleiben, wenn die SuS erstmal nur den ersten lernen).

Auf jeden Fall wünsche ich dir Durchhaltevermögen und lehrreiche Erfahrungen. Höre auf dein Bauchgefühl und schau, wie es sich entwickelt. Mit der Zeit wird/sollte man resilienter werden - und wenn es nicht besser wird, schaut man einfach nochmal, woran es gerade liegt. Good luck

