

Angst im Referendariat

Beitrag von „Quittengelee“ vom 26. Oktober 2024 14:09

Da hilft nur eine Therapie und ggf. Medikation zur Überbrückung. Wenn du keine Zeit für Therapie hast, geh zum Arzt, SSRI brauchen eine Weile, bis sie wirken, ich würde bald einen Termin ausmachen.

Zitat von LiV 123

Ich glaube, der Perfektionismus ist wirklich ein großes Thema. Ich möchte keine Fehler machen und den SuS nicht schaden. Das Paradoxe ist ja auch, dass ich dank der Angst gar nicht in der Lage bin ansatzweise "perfekt" zu sein.

Das Paradoxe an Perfektionismus ist, dass man findet, nichts gut genug zu machen, genau das ist das Wesen des Perfektionismus 😅