

# Angst im Referendariat

**Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 26. Oktober 2024 17:09**

## Zitat von LiV\_123

Gibt es hier vielleicht jemanden, dem es ähnlich ging?

Die Frage muss lauten: Gibt es hier jemanden, dem es nicht so ging   
Deine Klage ist Legion.

Der Wechsel vom Studium ins Ref ist ein mehrfacher Bruch:

- Du bist fremdbestimmt und unterliegst (subjektiv) ständiger Kontrolle.
- Du bist einerseits selbstständig verantwortlich, Lehrkraft und "Chef im Ring" - auf der anderen Seite jedoch als "Zwitterwesen" noch in einer Schülerrolle.

Das Referendariat ist vor allem eins: Es ist ein Test auf Stressresistenz. Da hilft jedoch auch "ooooohmmmm" - durchatmen, längerfristig mit einem guten Stoffverteilungsplan vorausplanen und dazu bereits Materialien und Infos für Themen sammeln, die vielleicht erst in ein paar Monaten "fällig sind" - dir jedoch gerade vor den Schirm kommen.

Nimm Sätze von KuK nicht sofort persönlich. Das sind auch nur Menschen, die manchmal unbedacht etwas äußern. Gib ihnen nicht zu viel Macht über dein Befinden. Und schon gar nicht Eltern oder Schülern. Falls Kritik kommt, sortiere die in 2 Kategorien:

- nachdenkenswert
- Ablage P, abhaken

Du kannst - um deine Lehrerrolle - und deine Eignung selbstkritisch zu hinterfragen - auch Onlinetools verwenden. Einige Links dazu findest du (neben "Notausgängen") hier:

<https://www.autenrieths.de/lehrerberuf.html>

Zu wissen, dass man nicht in ein schwarzes Loch fällt, falls man den Beruf wechselt, hilft. Andererseits hilft auch zu wissen, dass der Lehrerberuf NACH dem Referendariat völlig anderes ist. Vielfältig, abwechslungsreich, spannend, manchmal stressig aber in der Regel eine sinnvolle Tätigkeit mit spaßigen Momenten ist. Und "auskömmlich" bezahlt.