

# Angst im Referendariat

Beitrag von „Quittengelee“ vom 26. Oktober 2024 18:00

## [Zitat von Wolfgang Autenrieth](#)

Die Frage muss lauten: Gibt es hier jemanden, dem es nicht so ging 😊

Nein, das ist nicht die Frage. Der/die TE schrieb:

## [Zitat von LiV 123](#)

...und habe seit dem Beginn im Mai mit starken Ängsten zu kämpfen.

...

Aus dieser Sorge ist nun ein regelrechtes Angstmonster erwachsen.

Ich habe fast jeden Tag Angst im Magen, habe Schlafprobleme und werde von Panikattacken gebeutelt...

Dennoch zeigt mein Körper diese heftigen Reaktionen, was das Ref um einiges "schlimmer" macht. Selbst ohne die Angst ist es ja schon schwer genug.

Meine bisherigen Unterrichtsbesuche (2) wurden mit gut oder sehr gut bewertet ... aber...

...

Die Angst hält mich also weiterhin fest im Griff und ich weiß nicht, ob ich dieses Gefühl auf Dauer durchhalte. Mein Blick auf die Realität wird ja auch komplett durch die Angst getrübt. Mich plagen viele Fragen: Bin ich überhaupt für den Lehrerberuf geeignet? Kann ich diesen Beruf über Jahre ausüben?

Alles anzeigen

## [Zitat von LiV 123](#)

..., dass mein Gehirn denkt "Dieses Thema/diese Hürde ist jetzt endgültig die Stufe, an der du entlarvt wirst als jemand, der hier nicht hingehört". Das macht einfach alles schwer!

Ich glaube, der Perfektionismus ist wirklich ein großes Thema. Ich möchte keine Fehler machen und den SuS nicht schaden...

Das sind nunmal Symptome mit krankheitswert. Panikattacken sind aber zum Glück gut behandelbar und kein Grund, an seiner Berufswahl zu zweifeln.