

Angst im Referendariat

Beitrag von „LiV_123“ vom 27. Oktober 2024 08:59

Zitat von misspoodle

Ich habe den Eindruck, dass Du sehr perfektionistisch bist und evtl. versuchst durch die angestrebte Perfektion Deine Unsicherheit in den Griff zu bekommen. Das soll kein Vorwurf sein, nur eine mögliche Erklärung. (Mir ging es zu Beginn meiner Berufstätigkeit auch so.)

Es darf so sein, dass Du fachlich und didaktisch noch nicht alles perfekt drauf hast. Das kann zu Beginn des Refs ja noch gar nicht möglich sein. 😊

Du musst nicht jede Frage der SuS beantworten können. Du kannst später nachschauen und in der nächsten Stunde die Antwort geben. (Das habe ich sehr oft gemacht.)

Du darfst an dem Punkt stehen, an dem Du gerade stehst. Du musst keinen Millimeter weiter sein.

Vielen Dank für die aufmunternden Worte! 😊

Diese Einschätzung teile ich ebenfalls. Leider funktioniert die Strategie, dass man mit angestrebter Perfektion Unsicherheiten in den Griff bekommt im Referendariat nicht. Dafür ist der Job zu komplex und die Anforderungen zu hoch und vielseitig. Was der eine Fachleiter liebt, ist des anderen Graus und man befindet sich permanent in einem Balanceakt.

Wären nur diese fiesen körperlichen Angstreaktionen nicht. Mir graut es abends vor dem Schlafengehen schon vor dem nächsten Morgen, weil ich immer zwischen 4-5 Uhr morgens wach werde und Bauchschmerzen bis hin zu Erbrechen habe. Dazu kommt noch das Gedankenkarusell und die Panik in der Brust. Diese Ausfallerscheinungen machen mir das Leben einfach schwerer als nötig.. 😞