

Angst im Referendariat

Beitrag von „LiV_123“ vom 27. Oktober 2024 09:05

[Zitat von shakespeare-lehrer](#)

In NRW haben wir Kernseminarleiter, die einen nicht bewerten aber vom ZfsL sind und die für solche Probleme eine Anlaufstelle sind. Die kennen auch die Problematiken und den Praxisschock vieler Reffs.

Bei uns gibt es auch ein Coaching-Angebot, das ich wahrnehme. Ich kämpfe gerade an vielen Fronten gegen die Angst (Therapie, Coaching, Hypnose, Meditation, pflanzliche Wirkstoffe zur Beruhigung), kann aber aktuell keine Besserung wahrnehmen. Vor einigen Wochen hatte ich das Gefühl, dass ich mich leicht beruhige, aber jetzt in den Herbstferien befinde ich mich in einem dauerhaften Kampf. Jeden Tag überkommt mich dieses fürchterliche Angstgefühl. Viele meiner Mit-Refis waren in den Herbstferien 10 (!) Tage im Urlaub und haben kaum etwas für die Schule gemacht. Ich habe ein paar Tage nichts gemacht und fühle mich wahnsinnig schlecht und meine Angst redet mir ein, dass wenn etwas schief läuft in naher Zukunft, dann deswegen.. Es ist so anstrengend..