

# **Angst im Referendariat**

**Beitrag von „Streety“ vom 7. November 2024 13:42**

Falls es dir hilft: Mir kommt das Ganze ziemlich bekannt vor. Wenn du mit den SuS/KuK/Eltern klar kommst und dein stumpf-ist-Trumpf-Unterricht gut bewertet wird ist doch Alles paletti. Das Andere sind irgendwelche Glaubenssätze in deinem Kopf. Falls es dir hilft: Ich hatte leider auch nicht den Luxus eines "richtigen" Auslandaufenthaltes, konnte das aber anscheinend relativ gut über andere Kontaktmöglichkeiten kompensieren. Hab da auch mit Selbstzweifeln zu kämpfen, wenn ich z.B. nicht weiß welches Geschlecht die Katze im Englischen hat. Im Endeffekt zählt das große Ganze und da leisten Englischlehrkräfte schon gute Arbeit. Im Ausland sind die Deutschen, gerade die Abiturienten, nicht gerade für miese Englischkenntnisse bekannt (eher für Rudeness 😅 )

Allgemein zu angstlindernden Psychopharmaka:

Da sollte man ganz genau hinschauen bevor man sowas einnimmt!

Zum Einen kann man sich damit [komplett das Hirn toasten](#) oder für immer abhängig werden und zum Anderen wird die Therapie in Punkt Angstthematik dann unter Umständen unwirksam, weil man dann Fortschritte im Angstempfinden nicht zuverlässig der Selbstwirksamkeit zuordnen kann (weil die SSRI oder Ähnliche ja genau das dämpfen...).