

# **Abbruch des Referendariats?**

**Beitrag von „REFI2024“ vom 25. April 2025 16:56**

Hallo zusammen,

ich bin seit November 2024 im Referendariat an einer Gesamtschule in NRW und überlege schon seit Längerem abzubrechen und würde mir gerne Rat einholen.

Gründe weshalb ich überlege abzubrechen sind:

- Ich empfinde nicht so wirklich Freude am Unterrichten und ich fühle mich vor der Klasse nicht so wirklich wohl.
- Die Unterrichtsplanung fällt mir extrem schwer und ich quäle mich da nur so durch, insbesondere weil ich kaum eigene Ideen habe.
- Der dauerhafte Stress hat schon physische und psychische Auswirkungen: ich habe fast täglich Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Heulanfälle, teilweise wenn ich einfach nur an die Schule denke
- Ich habe das Gefühl, dass die Schüler mich nicht mögen (ich werde nie auf dem Flur begrüßt – im Gegensatz zu meiner Mitreferendarin). Ich habe auch das Gefühl, nicht so wirklich eine Beziehung zu den Schülern aufbauen zu können.
- Ich habe überhaupt keine Freizeit mehr. Sitze täglich bis 21/22 Uhr am Schreibtisch, auch am Wochenende, und meine Gedanken kreisen den ganzen Tag um Schule.
- Ich verstehe mich mit den meisten Kollegen nicht. Insbesondere meine Mentorin ist nie zufrieden mit dem was ich mache, und behandelt mich „von oben herab“.
- Das Feedback für meine Unterrichtsbesuche war bisher nicht sonderlich gut.
- Ich kann mich überhaupt nicht durchsetzen und bin die meiste Zeit im Unterricht eigentlich nur damit beschäftigt, auf Unterrichtsstörungen zu reagieren.
- Ich bin langsam auch nur noch unmotiviert und es fällt mir sooo schwer, mich aufzuraffen, um etwas für die Schule zu machen.
- Ich bin selbst nie zufrieden mit meinem Unterricht und habe langsam das Gefühl, dass der Job einfach nicht zu meinem ruhigen und zurückhaltenden Charakter passt.
- Ich erwische mich immer häufiger dabei, wie ich mir einen Job mit festen Arbeitszeiten, freien Abenden und einem freien Wochenende wünsche und ich nach Hause komme und nichts mehr machen muss.

Ich merke auch immer mehr, dass mir die Arbeit mit den pubertierenden Jugendlichen keinen Spaß macht und kann mir nicht vorstellen, später mal an einer weiterführenden Schule zu arbeiten. Aber ein Gedanke, der mich nicht loslässt, ist, dass mir mein Praktikum im Studium an einer Grundschule sehr viel Spaß gemacht hat und ich nach dem Ref vielleicht eine Stelle an einer Grundschule finde. Aber ich weiß nicht, ob mich das glücklicher machen würde oder ob

ein Bürojob nicht vielleicht doch besser für mich wäre. Ich habe sooo Angst, das Ref abzubrechen und dann nichts anderes zu finden. Zumal ich leider keine andere Ausbildung habe und keine Berufserfahrungen vorweisen kann. Am Anfang der Ferien war ich noch so zuversichtlich, nach den Ferien an den Problemen zu arbeiten, aber jetzt, wo es wieder Richtung Schule geht, sinkt meine Motivation direkt immer weiter ab und die Stressbauchschmerzen kommen langsam wieder. Ich weiß gar nicht genau, was ich mir von diesem Beitrag erhoffe. Vielleicht kann mir jemand einen Rat geben, ob es Sinn macht, trotz der Gründe weiterzumachen oder ob der Beruf vielleicht einfach nicht das Richtig für mich ist?