

Versagensängste

Beitrag von „bencha“ vom 3. August 2025 10:42

Zitat von MSBayern

Das klingt wie klassische Angst vor der Angst. Da kann es passieren, dass man sich in Gedankenspiralen hineinbegibt, bis einem selbst irgendwann selbst relativ abwegige Entscheidungen ("läuft bisher alles super, aber zur Sicherheit wechsle ich nun doch lieber mein Studienfach") völlig logisch erscheinen. Wie du schreibst, gibt es den Weg ans SBBZ auch, wenn du erstmal den Weg weitergehst, den du geplant hastest. Daher spricht von außen erstmal sehr viel dafür, nicht anders abzubiegen.

Mein Tipps wären: Ganz viel Durchatmen (auch zwischendurch immer wieder). Dann mit Leuten darüber sprechen, die dich und idealerweise auch deine bisherigen Studien- und Praktikumsleistungen kennen. Erstmal nicht wechseln. Wenn du in ein paar Wochen immer noch die gleichen Gedanken hast, dann würde ich versuchen, wenn es sich irgendwie einrichten lässt, an einer Schule ein etwas längeres Praktikum zu machen, bei dem du dich am Ende mal an den ca. 12 Stunden versuchen kannst, um einen Abgleich Angst vs. Realität zu machen.

Ich wünsche dir viel Erfolg!

Danke für deine Antwort. Das klingt nach einer guten Idee. Ich habe auch schon einen Termin bei der professionellen Beratung an der PH gebucht.