

Frust Frust Frust

Beitrag von „ani1112“ vom 5. März 2005 20:32

Guten Abend, an diesem tollen Samstag Abend, an dem ich meinen Entwurf schreibe, nicht mal richtig die Wok-WM, schauen kann, sondern sie im Hintergrund laufen lasse und mich zu guter Letzt einfach scheiße fühle!!!!

Tut mir leid, aber ich muss das los werden. Seit Tagen quälen mich meine nächsten U-Besuche...

Mein Schatz befindet sich seit 3 Wochen bis Ostern in Neuseeland (toll, Dankeschön!)....

Und außerdem glaube ich, dass ich abhängig von Puffreis (Nippon vom Aldi) bin und nur am heutigen Tag 5 Kilo zugenommen habe. Mensch, ich war mal richtig sportlich und hab mich gesund ernährt. Aber seit dem Ref. bin ich eine fette, unsportliche, ungesunde, gefrustete, gestresste, gemeine, doofe Kuh geworden. Mein Lehrerverhalten ist genau so, wie ich es NIE haben wollte.

Könnte heulen, aber stattdessen stopfe ich mich mit Puffreis und hole meinen Freund als Fettbombe vom Flughafen ab!

Ani



Beitrag von „Anna Havanna“ vom 6. März 2005 00:55

Hi, fühle mich auch oft so! Mir hilft da nur rausgehen, mich mit Freunden treffen und die blöden Entwürfe einfach mal beiseite zu schieben. Irgendwann, nach ewigem Gegrübel, kann man ja auch gar nicht mehr so klar denken, und am nächsten Tag geht es dann manchmal schon wieder besser. Und rausgehen verhindert auch, dass man daheim sich vollmapft 😊😄

Was mir auch immer sehr zur Beruhigung hilft, ist einfach mal alleine ins Kino zu gehen. Mit Freund oder Freunden ist natürlich auch sehr schön, aber wenn ich allein ins Kino gehe, vergesse ich oft alles um mich herum, auch meine blöden Sorgen, und gewinne Abstand.

Wenn der Entwurf nervt, sausen lassen für heute und sich lieber was gönnen! Hilft nicht immer, aber doch sehr oft!



LG Anna

Beitrag von „Maria Leticia“ vom 6. März 2005 08:02

Hallo,
mir gehts genauso! Für den Besuch nächste Woche ist ein kompletter Entwurf fällig. Die Mitrefs haben alle mindestens 17 Seiten geschrieben.
Die anderen fahren in den Schnee und gehen Skifahren! Und ich hocke wie ein Depp hinter dem Schreibtisch, hab nicht mal Zeit fürs Fitnessstudio.
Gegen Fressattacken hilft bei mir nur: nichts im Haus haben. Zugenommen hab ich auch, aber nicht so sehr, ich hab immer im 3. Stock ohne Aufzug Unterricht.
jammer, noch 8 Monate
Maria Leticia

Beitrag von „Melosine“ vom 6. März 2005 10:02

Mir gehts auch oft so...und faltig, fahl im Gesicht und steif bin ich auch geworden 😡
Manchmal hab ich zusätzlich noch schwarze Ringe unter den Augen - chic!
In den letzten Sommerferien hab ich mich allerdings so gut erholt, dass ich zu hören bekam, wie erholt ich aussehe.
Es scheint also auch teilweise weder weg zu gehen.
Momentan fehlt mir aber dafür auch etwas die Hoffnung, weil es jetzt nonstop bis zum Examen durch geht.
Aber dananch, gell!?

Versuch trotz allem noch an die frische Luft zu kommen. Das tut gut, erfrischt die Gesichtsfarbe und bremst die Fressattacken.
Bei mir sind es Chips und Schoki die ich nicht im Haus haben darf. Allerdings hab ich insgesamt im Refi eher abgenommen, was auch gut ist, da das 1. Staatsex und anschließende Rauchabstinenz mich 10 Kilo+ gekostet haben.

Es scheint im Ref aber prinzipiell zwei Möglichkeiten zu geben: zunehmen oder rapide abnehmen. Ein sportlicher, muskulöser Freund von mir hat im Ref derart abgenommen, dass er nur noch ein Schatten seiner selbst war - auch nicht schön.
Der Frust, denn du gerade spürst, nimmt auch wieder ab, wenn der Entwurf fertig ist. Vorletztes Wochenende saß ich auch durchgehend an so einem blöden Entwurf und war völlig gefrustet.
Zur Zeit gehts wieder.

17 Seiten sind aber extrem viel! Wir müssen immer komplette Entwürfe schreiben, allerdings auf maximal 8 Seiten. Reicht auch.

Ich drück dir die Daumen, dass dein Entwurf bald fertig wird! Geh aber auch noch mal raus und mach irgendwas schönes für dich heute!

LG, Melosine

Beitrag von „wolkenstein“ vom 6. März 2005 10:56

Ihr Lieben,

ich hatte auch die Wahl zwischen mächtig zunehmen oder mächtig abnehmen. Bin eh schon zu schwer, neige leider eher zum mächtig zunehmen und hab deshalb in der Phase das Essen völlig umgestellt. Faustregel: Es gab grundsätzlich nix ohne Grünzeug - wenn ich einen Riegel Schoki wollte, hab ich dazu einen Apfel gegessen, das leckere Schinkenbrötchen gab's nur mit geschnibbeltem Gürkchen dabei usw. Bin außerdem obstsalatabhängig geworden (einmal am Tag eine große Schüssel machen ist gar nicht so viel Arbeit) und hatte in der Schule immer ein Brötchen ohne Butter, Tüte Obst und Tüte Gemüse dabei (nachdem man sich einmal dran gewöhnt hatte, kamen sie alle Ananas-Stücke schnorren). Und natürlich bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit ein Glas Wasser.

Hört sich vielleicht ein bisschen merkwürdig an, aber für mich hat's die Wende gebracht:

- 20 Kilo abgenommen (war nötig)
- viel, viel mehr an Energie
- "Vitamin-High" - man ist wirklich "anders satt" und fühlt sich lang nicht so schlapp und müde
- endlich nicht dehydriert... also keine Kopfschmerzen, viel weniger schlechte Laune und eine Haut wie ein Frühlingsmorgen 😊

Irgendwann kam dann noch 2x wöchentlich Joggen hinzu, und der Stress war zwar immer noch da, aber ich hatte dem Ganzen ernsthaft was entgegenzusetzen. Und jetzt hab ich zuwenig zu tun und mit dem Rauchen fast aufgehört und komm nicht mehr auf den Zug... 😞

Die erste Zeit im Ref hab ich genau so verbracht, wie ani es beschreibt - und das macht es eher schlimmer als besser, weil zum Stress noch der Frust über's eigene ungesunde Leben dazukommt. Deshalb: Folgt der Banane! Selig sind die Salatis, denn sie werden gute Laune haben! Ihr sollt nicht begehren euren nächsten Schokoriegel! Du sollst den Obstsalat heilig halten...

sich vom Acker machend, bevor er endgültig in die Predigerphase verfällt

w.

Beitrag von „Melosine“ vom 6. März 2005 13:46

Zitat

wolkenstein schrieb am 06.03.2005 10:56:

Ihr sollt nicht begehren euren nächsten Schokoriegel!

Steh mir bei: es ist grad wieder soweit! 😄

Sitze hier am Schreibtisch und weiß: das Wochenende ist nun definitiv vorbei 😞

Und sofort gelüstet es mich nach einem kleinen Marsriegel (die leider noch im Regal liegen).

Wie soll man dieser Versuchung nur widerstehen??

Hab noch ne halbe Ananas...mal sehen...wie war das: Du sollst den Obstsalat heilig halten? OK. Ich versuchs.

Leider hab ich eben sehr lecker und viel zu mittag gegessen. Da ist doch eh schon alles verloren für heute. Der eine Schokoriegel macht da auch nix mehr...

image not found or type unknown



image not found or type unknown



LG, Melosine

Beitrag von „Super-Lion“ vom 6. März 2005 13:51

Melosine,

trink' einfach ein Glas Wasser. Das stillt den Hunger. Außerdem kann ich mir vorstellen, dass Du, genau wie ich und viele andere, eh zu wenig trinkst.

Trinken lenkt ab!!!!

Hoffe, der Tip hilft Dir.

Liebe Grüße

Super-Lion

Beitrag von „Hermine“ vom 6. März 2005 14:25

Wasser-bäh! Ich hab in meiner Frankreich-Zeit fast nur Wasser getrunken (auch aus Kostengründen) und fand es einfach nur schrecklich und langweilig. Apfelschorle sehr verdünnt find ich auch gut...

einmal am Tag eine große Schüssel Obstsalat machen ist nicht soviel Arbeit???

Wo ich doch meine Speckröllchen der Tatsache verdanke, dass ich nach der Schule gerade noch den Fertigammpf auftauen oder die Pizza in den Ofen schieben kann?

Nee, ich glaub, mein Problem liegt woanders- das Tiefkühlfach ist Schuld!

Ganz im Ernst, wir haben nur so ein kleines Ding- wäre das Teil größer, könnte ich z.B. am Wochenende Obstsalat schnippeln und dann portionsweise einfrieren- das gleiche mit Gemüseintopf...

Immerhin war ich heute schon 1 Stunde schwimmen!

Mit Stolz geschwellter Brust...

Hermine

Beitrag von „simsalabim“ vom 6. März 2005 14:34

ja, ich kann auch allen nur den rat geben....trinken trinken trinken

spreche aus efahrung, denn ich hatte natürlich im ersten jahr meines referendariats prompt nen nierenstein!

vergesst "Euch" bitte in dem ganzen stress nicht!!!!

gruß simsa

Zitat

Super-Lion schrieb am 06.03.2005 13:51:

Melosine,

trink' einfach ein Glas Wasser. Das stillt den Hunger. Außerdem kann ich mir vorstellen, dass Du, genau wie ich und viele andere, eh zu wenig trinkst.

Trinken lenkt ab!!!!

Hoffe, der Tip hilft Dir.

Beitrag von „leila“ vom 6. März 2005 15:36

noch ein opfer: ich trinke zu wenig, esse zu viel schoki, chips, fertigpizza usw.

meine haut sieht aus wie die eines "negativbeispiels" aus der werbung und meine augenringe gehen mir bis an die knie 😊

gestern habe ich mal an mich gedacht und war beim frisör und unter der sonnenbank. obwohl ich diese dinger ja nicht gut finde, aber rumlaufen wie der tod wollte ich auch nicht...

morgen fahre ich in den biosupermarkt und kaufe ein! nur gesundes versteht sich!!!!!!

leila

Beitrag von „Melosine“ vom 6. März 2005 15:50

Ja, Trinken ist wichtig. Im Sommer bekomme ich das auch ganz gut hin. Da konnte ich literweise Wasser in mich reinschütten.

Momentan friere ich dann immer so. Trinke aber viel Rotbuschtee (leider auch Kakao), wenn ich am Schreibtisch sitze.

Einkaufen von "guten" Lebensmitteln im Biomarkt kenne ich auch. Mit dem festen Vorsatz aus dem frischen Gemüse etwas ganz Gesundes zu kochen, welkt dieses leider nur zu oft im Gemüsekorb vor sich hin und wird zum "Schlechtes-Gewissen-Gemüse" ("Wir wollten doch den Brokkoli machen..."), das einen die ganze Zeit vorwurfsvoll anstarrt, weil man wieder die Tiefkühlpizza reingeschoben hat.

Weil es so teuer war und man so gute Lebensmittel nicht so ohne weiteres wegwirft, muss man dann immer warten bis es komplett verwelkt/ angegammelt ist, damit man es wegwerfen kann



Gemüse in gekochter Form gibt's bei uns nur noch am Wochenende. Mein Sohn isst gottlob in



der Schule (Bio-Essen) und mir muss eben der Tiefkühlmampf reichen.

Aber viel Obst esse ich schon. Das dann auch gerne in der Biovariante.

Melosine

Beitrag von „das_kaddl“ vom 6. März 2005 19:59

Habe in meiner letzten Sitz-20-Stunden-pro-Tag-am-Schreibtisch-Woche auch öfter den Schoki-Wahn gekriegt. Leider ist der Supermarkt gleich nebenan. Aber diesmal bin ich standhaft geblieben und habe mich mit tropfendem Zahn bis zum Kühlregal geschleppt und bin schließlich mit 30 Bechern unterschiedlichstem Joghurt und Quark ausm Supermarkt gekommen. Jetzt bin ich voll up to date, was es für neue Sorten gibt und hab trotz der Massen durchaus fetthaltiger Schleckereien nicht das schlechte Schoki-Gewissen 😊

Ab Dienstagnachmittag wird alles besser 😊

LG, das_kaddl.

Beitrag von „Conni“ vom 6. März 2005 20:05

Hallo ihr,

erstmal ein Schnelltipps für leichten Schoki-Appetit: Einen von diesen Kräuter-Gewürz-Aromatees, müsst ihr ausprobieren. Ich habe mir welche von Penny gekauft (gab es kürzlich wieder), die Yogi-Tees aus dem Reformhaus sind auch lecker (aber oft nicht Referendars-Geldbörsen-tauglich) und es gibt von Messmer "Momente der Melancholie". Aufbrühen, ziehen lassen, etwas Milch dazu und vielleicht etwas Süßstoff. Ist lecker, schmeckt würzig/schokoladig und hilft etwas gegen diesen Schoki-Appetit.

Bin ich leider erst nach dem Referendariat drauf gekommen. Aber seitdem habe ich immerhin schon 8 kg abgenommen (2,5 Monate) und bin total froh drüber! (Dieser Puffreis von Aldi war neben der Rausch-Schokolade und den Kinderschokoladesachen auch eins meiner Suchtmittel.)

Was auch relativ gut sättigt und gegen Schoki-Hunger hilft und nicht zu viele Kalorien hat: Fettarmen Kakao (es gibt welchen mit 0,3% im Literpack), etwa 200 bis 300 ml und eine Banane in den Mixer, vermischen, ganz langsam trinken. Gibt noch Kalzium und ein paar Vitamine (von der Banane).

Noch was:
Statt Chips Grissini, Salzstangen oder Knäckebrot.

Grüße,
Conni

Beitrag von „Britta“ vom 6. März 2005 20:20

Zitat

Conni schrieb am 06.03.2005 20:05:

Was auch relativ gut sättigt und gegen Schoki-Hunger hilft und nicht zu viele Kalorien hat: Fettarmen Kakao (es gibt welchen mit 0,3% im Literpack), etwa 200 bis 300 ml und eine Banane in den Mixer, vermischen, ganz langsam trinken. Gibt noch Kalzium und ein paar Vitamine (von der Banane).

Grüße,
Conni

Aber ist es nicht so, dass das Kalzium im kakao nicht mehr vom Körper aufgenommen werden kann wegen Zucker oder sonst irgendwelchen Inhaltsstoffen?

auch unsportlich und dick geworden
britta

Beitrag von „biene maja“ vom 6. März 2005 22:25

Zitat

Melosine schrieb am 06.03.2005 15:50:

... "Schlechtes-Gewissen-Gemüse" ...

Weil es so teuer war und man so gute Lebensmittel nicht so ohne weiteres wegwirft, muss man dann immer warten bis es komplett verwelkt/ angegammelt ist, damit man es wegwerfen kann 😞

... kenn ich, kenn ich ... 😞

Beitrag von „NerD“ vom 6. März 2005 22:39

N`Abend,

so, ich lese gerade mit Erschrecken eure Beiträge: anscheinend ging im Ref dieser Kelch an mir vorüber, aber jetzt, hier und heute oackt mich immer mehr der Schlemmerwahn. Komme gerade aus Berlin und vor, während und zwischen den Fahrten habe ich so ziemlich alles in mich hineingestopft, was nicht bei drei in anderen Mägen war. ABER dennoch: Bevor man wirklich sich ne Tafel Schoki hinter die Binde haut, beim Kaufen auf die fast 100%ige Herenschokolade achten. Ein Stück davon und schon will man erst am nächsten Tag davon wieder was essen (Stück langsam lutschen). Ansonsten standhaft am Schokiregal vorbeirennen! Ansonsten trinke ich vor der 'Lustnachgebung' einen halben Liter Wasser (auf [ex](#)), dann gluckerts im Magen, der ist voll bis Oberkante Unterlippe. Hilft zumindest bei mir (und so



mancher Blick in den Spiegel oder auch das Zusammendrücken der Haut am Oberschenkel).

Hey, und man darf sich bloß nicht die "Glamour", "Cosmo" oder "Vogue" zu Herzen nehmen! Wir alle sind schön und es ist nur menschlich, seinen Gelüsten in der Weise nachzugeben, anstatt irgendwann Amok zu laufen (zumindest wenn man im Ref ist).

Gute Nacht

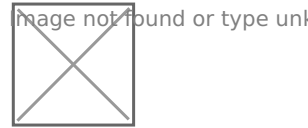
Beitrag von „Tiggy02“ vom 9. März 2006 13:25

Will mich kurz mal in meiner Mittagspause ein bisschen ausko**en.

Dieser Stress im Ref ist unerträglich! Noch 11 Tage bis der Prüfungszeitraum beginnt und weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Wie soll das erst in den Prüfungswochen werden?

Keine Ahnung, wie ich da noch nebenher irgendwie Stunden vorbereiten und lernen soll.

Der Tag hat eindeutig zuwenig Stunden!

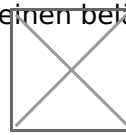


Und was ist eigentlich dieser schwarze Kasten, der bei mir im Wohnzimmer steht?

Kann mich kaum erinnern, wann ich mal unter der Woche vor diesem Ding gelegen bin und so richtig "geglotzt" hab!

Und wie man in dieser Zeit aussieht! Das gehört verboten!!! Bleich. Man erschrickt selber, wenn man in den Spiegel schaut. Luft bekommt man ja nur noch zu spüren, wenn man Pausenaufsicht hat. Und ist dann klatschnass, weil es wie verrückt schneit!

Und diese furchtbaren Pickel! Wie als wüssten die, dass man seelisch gerade eh schon angefressen ist. Nein, da müssen die auch noch auftauchen und einen belästigen!



Bin schon mein Frederick suchen gegangen! (Pickeldi ist hier!!!!)

Zum Glück hab ich keine Schoki zuhause, denn sonst würd ich über die auch noch herfallen. Aber das hol ich meist am Wochenende nach, wo ich dann bei meinem Schatz bin.

Dann kommen Schüler her und sagen: "Frau..., mir tuts hier weh."

"Wo tuts weh?"

"Ja hier!" Junge reibt sich mit den Händen vom Hals bis zu den Knien.

Aha! "Bist du hingefallen?"

"Nein."

"Hat dich jemand geschlagen oder ist sonstwas passiert?"

"Nein."

"Warum meinst du, könnte es dann wehtun?"

"Weiß nicht."

"Und was soll ich jetzt machen?"

"Nix."

Aha!



Hab gerade schnell einen Jogurt gemampft, weil ich gleich wieder zum Mittagsunterricht muss und noch für einen Nachsitzer was kopieren muss.

Sorry, für diesen post, aber musste mal meinen Gefühlen freien Lauf lassen. 😂

Es wird genug anderen auch so gehen!
Aber wir schaffen das und bringen diese Zeit vorüber!!!!

Grüße
Tiggy

Beitrag von „row-k“ vom 9. März 2006 22:55

Ach, und mir geht es immer so:
Wenn ich die Augen zumache, dann sehe ich nichts mehr.

Beitrag von „iche“ vom 9. März 2006 23:14

---Auch mal meinen Gefühlen freien Lauf lassen will---
Wenn ich lese wie schlecht es den jungen Leuten geht, dann bleib ich lieber älter.
Mich frustriert es, wenn Leute, mitte der 20 so tun, als wäre der Mariannengraben des Lebens erreicht. Was sollen denn sie sagen, die schon länger gearbeitet haben, auch als Lehrer, als ihr auf diesem Planeten rumtappt?
Ich vermute, es ist fehlender innerer Antrieb. dagegen gibts Abhilfe: Aufraffen, Lächeln und Kopf hoch! (Tschacka!!)Was wollt ihr denn in 30 Jahren machen? Ehrlich mal...



Beitrag von „Animagus“ vom 9. März 2006 23:22

Zitat

row-k schrieb am 09.03.2006 22:55:

Ach, und mir geht es immer so:

Wenn ich die Augen zumache, dann sehe ich nichts mehr.

Siehst du denn wesentlich mehr, wenn du sie offen hast? 😊

Beitrag von „iche“ vom 9. März 2006 23:25

komische Frage, ist das bei dir anders?

Beitrag von „row-k“ vom 9. März 2006 23:27

Zitat

Animagus schrieb am 09.03.2006 23:22:

Siehst du denn wesentlich mehr, wenn du sie offen hast? 😊

Animagus

Witzige Antwort auf MEINEN Beitrag zu dem Gejammer, cool!

Beitrag von „iche“ vom 9. März 2006 23:34

Vielleicht gehen seine ja schon nicht mehr auf...

Beitrag von „Melosine“ vom 10. März 2006 06:32

Wer keine Referendariat gemacht hat und auch ansonsten nichts mit dem Lehrerberuf zu tun hat (außer dass er auch mal Schüler war 😞) sollte es bei bestimmten Themen einfach mal mit Dieter Nuhr halten!

[IMG]<http://www.smiliegenerator.de/s29/smilies-41047.png>]

Beitrag von „iche“ vom 10. März 2006 08:34

Das entschuldigt natürlich alles.

So und jetzt mal im Ernst:

Ich vermute mal eher, das nicht das Referendariat schuld ist, sondern der Umstand, dass das für viele das erste mal in dem noch so jungen Leben ist, dass sie richtig hart arbeiten müssen. Aber: das müssen andere (, AUCH LEHRER,) jeden Tag. Wenn du dich beleidigt fühlst, das war nicht meine Absicht. Aber genau das, was hier angejammert wird, muss ich mir auch regelmäßig von den anderen Gewerken anhören, mit denen ich so zutun habe. Und dass sind Leute aus allen Bereichen, in der Regel junge Azubis und Studenten.

Erstaunlicher Weise ist das bei Vertretern dieser Zünfte, die bereits eine Berufsausbildung haben und vielleicht auch vor dem Studium schon ein paar Jahre gearbeitet haben nicht so.

Was den Spruch von Nuhr angeht:

Wenn ich die Posts **dieses** threads lese bezweifle ich , das ich es bin, der nicht weiss wovon er redet.

Beitrag von „Melosine“ vom 10. März 2006 10:12

Keine Bange: du bist es! 😊

Du verbreitest lediglich abgeschmackte Vorurteile - weiter nichts.

Darauf könnte man ganz gut verzichten.

Lehrer können nicht arbeiten, haben noch nie gearbeitet und jammern deswegen, wenn sie sich mal ein Bisschen anstrengen müssen. *gäääähhhn*

Melosine

Beitrag von „row-k“ vom 10. März 2006 10:27

┃ Zitat

Melosine schrieb am 10.03.2006 10:12:

Keine Bange: du bist es! 😊

Du verbreitest lediglich abgeschmackte Vorurteile - weiter nichts.

Darauf könnte man ganz gut verzichten.

Lehrer können nicht arbeiten, haben noch nie gearbeitet und jammern deswegen, wenn sie sich mal ein Bisschen anstrengen müssen. *gäääähhhhn*

Melosine

Aber, aber! Locker bleiben!

Was die einen als Vorurteile bezeichnen, benennen andere Leute mit "Erfahrungen".

Ich nehme aber die Schuld auf mich. Schließlich hatte ich ja den albernsten Satz geschrieben: "Ach, und mir geht es immer so:

Wenn ich die Augen zumache, dann sehe ich nichts mehr."

Beitrag von „iche“ vom 10. März 2006 11:26

Zitat

Melosine schrieb am 10.03.2006 10:12:

Keine Bange: du bist es! 😊

Du verbreitest lediglich abgeschmackte Vorurteile - weiter nichts.

Darauf könnte man ganz gut verzichten.

Lehrer können nicht arbeiten, haben noch nie gearbeitet und jammern deswegen, wenn sie sich mal ein Bisschen anstrengen müssen. *gäääähhhhn*

Melosine

Hauptsache ist, du glaubst was du erzählst.

Lies wenigstens richtig... was du mir in den Mund legst zeugt davon, dass du nur das behältst, was du anderen gern unterstellen willst. Kann es sein, dass du gerade versuchst, deine eigene Unzufriedenheit auf andere zu projizieren?

Und wenn du meinst "man" kann darauf verzichten, ist das falsch, Du möchtest darauf verzichten, weil du es wahrscheinlich nicht ertragen kannst, wenn du an **deine** Schwächen erinnert wirst.

Beitrag von „Melosine“ vom 10. März 2006 11:34

Lies doch meinen Beitrag nochmal ganz genau, dann verstehst du sicher, was ich meine!

Beitrag von „row-k“ vom 10. März 2006 11:39

Ja, das wird sie gern. Trotzdem: Hackt doch lieber auf mir herum. Mein Satz war es doch, der alles aufbrachte.

Ich schrieb: "Ach, und mir geht es immer so:
Wenn ich die Augen zumache, dann sehe ich nichts mehr."

Beitrag von „iche“ vom 10. März 2006 11:42

@ Melosine
Kompliment zurück...gutes Plagiat dein Post.

Welches Vorurteil meinst Du? Und was kann ich dafür, dass hier einige Leute Klischees bedienen, die sich zufällig mit meinen Beobachtungen decken? Ich habe NICHT von Lehrern gesprochen, falls du es immer noch nicht verstehst. Allerdings sind Lehrer unter Umständen nicht ausgeschlossen...dazu musst du nur mal vorurteilsfrei den ganzen Thread lesen.

Aber du kannst natürlich als Mod natürlich den Beitrag so verändern, dass du augenscheinlich Recht hast...

Beitrag von „inschra“ vom 10. März 2006 12:25

Normalerweise mische ich mich nicht in eure Streitereien ein, aber diesmal muss ich einfach meinen Senf dazu geben:

Für mich ist ein Forum - egal welches - ein Ort, wo man über seine Probleme sprechen kann, ohne gleich angegriffen zu werden.

Ein LEHRERforum ist also (unter anderem) ein Ort, an dem (angehende) Lehrer Rat und Hilfe suchen und meistens auch bekommen.

Wir alle haben Tage, an denen man das Gefühl hat, dass man "nicht mehr kann".

Da tut es gut, sich auszusprechen und vielleicht ein bisschen aufgemuntert und getröstet zu werden.

Bisher war das in diesem Forum auch so.....

Ich hoffe sehr, es wird auch wieder so.

LG, inschra

Beitrag von „iche“ vom 10. März 2006 12:30

Ja, Du hast recht.... Das hab ich EINGANGS auch gewollt, aber wahrscheinlich war die Art nicht so geeignet...Aber dass Leute das so in den falschen Hals bekommen war nicht vorhersehbar. ...und das tut mir Leid.

Beitrag von „carla“ vom 10. März 2006 16:20

Zitat

Ich vermute mal eher, das nicht das Referendariat schuld ist, sondern der Umstand, dass das für viele das erste mal in dem noch so jungen Leben ist, dass sie richtig hart arbeiten müssen. Aber: das müssen andere (, AUCH LEHRER,) jeden Tag.

Ohne jetzt die gerade abgeflaute Streiterei wieder anfachen zu wollen, aber bei dieser Behauptung (ganz allgemein, habe sie selber im Ref mehrfach gehört) könnte ich jedesmal in die Tischkannte beißen 😡

Es soll ja - und auch hier im Forum ist das der Fall - Lehrer geben, die nicht auf dem direkten Weg Schule-Uni-Schule ins Lehramt geraten sind, sondern sich 'zwischen durch' (bei einigen macht das mal eben so'n Jahrzehnt aus) ihre Brötchen auf andere Weise verdient haben, also

sehr wohl wissen, dass Arbeit anstrengend sein kann.

Bei mir waren es vor und nach dem Studium (Studijobs also nicht mitgerechnet) fast sieben Jahre, die ich in ganz unterschiedlichen Branchen verbracht habe und dass auch nicht immer nur mit einer 38,5 Stundenwoche.

Und trotzdem, d.h. obwohl ich mich als ganz gut 'arbeitstrainiert' empfunden habe, fand ich das Ref z.T. anstrengender als fast alles, was ich zuvor so gemacht habe: Die permanente Beurteilungs- und Prüfungssituation, die teilweise sehr unterschiedlichen Ansprüche von Seminar, Schule,, die 'Showstunden' und das manchmal damit verbundene Gefühl, etwas ziemlich sinnloses zu tun....

Insgesamt empfand ich das Ref zwar nicht als 'die schlimmste zeit meines Lebens', aber es war anstrengend, und obwohl ich jetzt mit voller Stelle, Klassenleitung Hauptschule, einer längerfristigen Fortbildung, einem Fachvorsitz und einigen anderen Kleinigkeiten fest in den Job eingestiegen bin: so fertig (v.a. mental, aber auch körperlich) wie im Ref bin ich bei weitem nicht mehr.

carla

Beitrag von „volare“ vom 10. März 2006 16:43

Zitat

carla schrieb am 10.03.2006 16:20:

Es soll ja - und auch hier im Forum ist das der Fall - Lehrer geben, die nicht auf dem direkten Weg Schule-Uni-Schule ins Lehramt geraten sind, sondern sich 'zwischen durch' (bei einigen macht das mal eben so'n Jahrzehnt aus) ihre Brötchen auf andere Weise verdient haben, also sehr wohl wissen, dass Arbeit anstrengend sein kann.

Bei mir waren es vor und nach dem Studium (Studijobs also nicht mitgerechnet) fast sieben Jahre, die ich in ganz unterschiedlichen Branchen verbracht habe und dass auch nicht immer nur mit einer 38,5 Stundenwoche.

Und trotzdem, d.h. obwohl ich mich als ganz gut 'arbeitstrainiert' empfunden habe, fand ich das Ref z.T. anstrengender als fast alles, was ich zuvor so gemacht habe: Die permanente Beurteilungs- und Prüfungssituation, die teilweise sehr unterschiedlichen Ansprüche von Seminar, Schule,, die 'Showstunden' und das manchmal damit verbundene Gefühl, etwas ziemlich sinnloses zu tun....

Insgesamt empfand ich das Ref zwar nicht als 'die schlimmste zeit meines Lebens', aber es war anstrengend, und obwohl ich jetzt mit voller Stelle, Klassenleitung

Hauptschule, einer längerfristigen Fortbildung, einem Fachvorsitz und einigen anderen Kleinigkeiten fest in den Job eingestiegen bin: so fertig (v.a. mental, aber auch körperlich) wie im Ref bin ich bei weitem nicht mehr.

carla

Kann Carla in allen Punkten nur Recht geben. Habe selbst zwischen 1. Staatsexamen und Referendariat mehrere Jahre in der freien Wirtschaft gearbeitet (offiziell 40 Stunden, in der Realität waren es mehr als 60 - das war auch ok so, weil es eben sein musste, gerade in Stoßzeiten). Auch ich habe das Referendariat als schlimme Zeit empfunden. Nicht überall, aber bei einigen Menschen, die mit der Ausbildung junger Lehrer beauftragt sind, habe ich ein schlimmes Maß an sozialer Inkompetenz erlebt, da wurde demotiviert, erniedrigt, beleidigt etc. Daran musste man sich gewöhnen - und dass man von diesen Menschen zwei Jahre lang abhängig ist. Wer das durchsteht, steht nachher so allerhand durch, aber wenn man drin steckt in dieser Mühle, dann muss man sich auch ausheulen dürfen. Dafür sind wir hier unter anderem da.

Viele Grüße
volare

Beitrag von „meike“ vom 10. März 2006 17:44

Zitat

Ich vermute mal eher, das nicht das Referendariat schuld ist, sondern der Umstand, dass das für viele das erste mal in dem noch so jungen Leben ist, dass sie richtig hart arbeiten müssen. Aber: das müssen andere (, AUCH LEHRER,) jeden Tag.

Ich habe normalerweise auch keinen Bock auf Lehreranfeindungen zu reagieren, aber hier geht auch mir der Hut hoch. Ich kann Carlas Beitrag nur voll und ganz unterstützen. Auch ich habe vor dem Studium sieben Jahre in der freien Wirtschaft gearbeitet, also nicht von der Schule in der Schule. Ich hatte dort meist die 60 Stunden Woche, von früh um 7 bis abends um 7. Bin morgens gegen halb sieben aus dem Haus und oft erst gegen 8 nach Hause gekommen und es war ein absoluter Stressjob. Aber: So k.o. wie jetzt mit 31 Erstklässlern in einer Klasse, davon nur 4 deutsche Kinder, sozialer Brennpunkt etc. habe ich mich noch nie im Leben gefühlt. Das kann einfach keiner nachvollziehen, der nicht selber mal 6 oder 7 Stunden hintereinander vor einer Klasse gestanden hat. Ich persönlich empfinde die Situation jetzt sogar anstrengender als im Ref. Dort war ich zwar auch sehr angespannt wegen der Lehrproben etc., aber es waren nur 3 Tage Schule, die 2 Seminartage waren durchaus "erholend". Aber jetzt mit 29

Unterrichtsstunden schleppe ich mich einfach nur von Ferien zu Ferien. Ich bin viel an der frischen Luft (habe einen Hund), mache viel Sport, ernähre mich einigermaßen gesund, gehe gegen 22 Uhr schlafen und fühle mich trotzdem meist total k.o.

LG Meike

Beitrag von „Timm“ vom 10. März 2006 17:45

Man muss ja nicht so übereinander herziehen. Iche hat wohl hauptsächlich die Klage über die starke zeitliche Belastung herausgelesen und hat - auf diesen Aspekt - vollkommen richtig zu bedenken gegeben, dass andere, die länger gearbeitet haben, hier auch einiges zu sagen hätten.

Und wir waren uns an anderer Stelle des Forums schon einig: Was die Arbeitsbelastung angeht, sollte keiner denken, es werde schnell besser. Junglehrer z.A. arbeiten sehr oft gleich viel oder sogar mehr als Refs (ich denke noch mit Schrecken an 330 Erst- und Zweitkorrekturen der Berufsschulabschlussprüfungen im zweiten Jahr zurück).

Was das Ref aber von den "z.A."- Tätigkeiten unterscheidet, ist der massive psychische Druck, der ja auch schon genannt wurde, der von Fachleitern, Mentoren, Schulleitung usw. ausgeht. Insofern ist das Ref schon eine besondere Phase, die es so ähnlich vielleicht noch bei den Mediziner, Juristen und anderen Berufen mit anschließender, verbindlicher Berufsausbildung nach dem Uniabschluss gibt.

Ich glaube wir sollten aber wirklich mal einen eigenen thread zum Zeitmanagement aufmachen und nicht nur häppchenweise Tipps geben bzw. uns allein in Klagen ergießen.

Beitrag von „iche“ vom 10. März 2006 18:36

@ die, die es nicht verstehen wollen

Zitat

ich(e) habe geschrieben...Aber genau das, was hier angejammert wird, muss ich mir **auch** regelmäßig von den anderen Gewerken anhören, **mit denen ich** so zutun hab... und dass sind Leute aus allen Bereichen, in der Regel junge Azubis und Studenten.

Mir ging es nicht um Referendare oder Lehramtsstudenten sondern um das Phänomen verdammt nochmal. Geht ihr vor lauter Paranoia überhaupt noch auf die Straße?

Tut mir Leid das ich soooo unsensibel bin, aber ich verstehe es nunmal nicht wenn Leute in den

20ern so durchhängen, auch wenns mal hart war/ist(was ich auch nie bestritten habe). Ausserdem scheint euer Zustand besser zusein als ihr denkt, denn wenns um Windmühlenschlachten gegen vermeintliche Angreifer geht, seid ihr ja auch ganz gut drauf. Also fahrt bitte eure Krallen wieder ein, niemand tut euch was.

Beitrag von „Remus Lupin“ vom 10. März 2006 18:49

Ich empfehle Iche zwar nicht den Herrn N. oder den Herrn von B., aber es sollte schon nachdenklich stimmen, wenn Leute aus alles Berufen im Referendariat plötzlich an ihre Grenzen kommen. Ich kenne keinen Referendar mit vorheriger Berufstätigkeit, der das Referendariat nicht anstrengender fand, ganz abgesehen von der subjektiven psychischen Belastung. Sicher alles Memmen, die neben ihrem Beruf mal eben Abi und Studium nachgemacht haben und nun nach dieser dualen Schonphase schon bei der ersten Anstrengung verzweifeln.

Gruß,
Remus

Beitrag von „Melosine“ vom 10. März 2006 18:53

Meine Güte. Wenn dir keine Argumente mehr einfallen, wiederholst den alten Senf und wirst beleidigend - tolle Leistung!

Am Besten gar nicht mehr ignorieren Mädels! Iche hat ganz offensichtlich keine Ahnung wovon er spricht.

Manche Leute haben eben nach der Schule gleich eine Ausbildung gemacht und dann nichts anderes mehr gesehen. Keine Wunder, dass sie sich nicht vorstellen können, wie es z.B. in der Lehrerausbildung zugeht.

Man muss sich auch nicht permanent rechtfertigen. Wir wissen, was das Ref und die Ausübung des Berufs bedeuten - Iche nicht. Also, was soll die Diskussion?

Nervig ist allerdings, wenn Leuten, die sich hier auch mal aus***** wollen, solche Provokationen um die Ohren gehauen werden.

Gibt es eigentlich keine Foren für Praktikantenbetreuer, "verrückte" Erfinder, o.ä.?

Anscheinend nicht - schade!

Melosine

Beitrag von „volare“ vom 10. März 2006 19:55

Zitat

iche schrieb am 10.03.2006 18:36:

@ Melosine, Meike, Carla und Volare:

Mir ging es nicht um Referendare oder Lehramtsstudenten sondern um das Phänomen verdammt nochmal. Geht ihr vor lauter Paranoia überhaupt noch auf die Straße?

Und mir ging es z.B. lediglich darum, das zu unterstützen, was Carla über die Belastungen im Referendariat gesagt hat. Habe ich dich angegriffen? Wenn ja, wo? Dann sei doch bitte so lieb und nenne meinen Namen nicht in Verbindung mit Paranoia. Du kennst mich überhaupt nicht, was weißt du schon von mir?

Zitat

iche schrieb am 10.03.2006 18:36:

...Ausserdem scheint euer Zustand besser zusein als ihr denkt, denn wenns um Windmühlenschlachten gegen vermeintliche Angreifer geht, seid ihr ja auch ganz gut drauf...

Auch andere Berufsgruppen haben es schwer, das wissen wir alle, und niemand hier postuliert das alleinige Anrecht auf Gejammere über die Belastung im Job.

Genauso absurd wäre es, als NICHT-Arzt, NICHT-Metaller oder NICHT-Müllfahrer Urteile über die vermeintliche Arbeitsbelastung von Ärzten, Metallern, Müllfahrern zu treffen - das kann NUR jemand, der AUCH diesen Beruf ausübt. Genauso sehe ich das auch.

Beitrag von „Tiggy02“ vom 10. März 2006 19:55

Also nachdem mein "Gejammer" diese Diskussion ja ausgelöst hat, möchte ich auch was dazu sagen.

Ich bin eine von diesen Personen, die nach dem Abi studiert haben und dann gleich danach das Ref begonnen haben. Gut, ich habe keinerlei Berufserfahrung in der freien Wirtschaft, na und? Die Politik will doch das wir alle länger arbeiten, kürzer in die Schule gehen usw. Aber das heißt noch lange nicht, dass ich nicht weiß, was Arbeiten heißt. Ich habe genug Ferienjobs in scheußlichen Fabriken mit 3-Schicht gemacht, um zu wissen, was es heißt, in einer stinkenden Galvanikhalle morgens um drei Akkord zu arbeiten!!

Klar, geht es im Ref oder auch im Lehrerberuf nicht um körperliche Arbeit/Anstrengung, sondern wie schon gesagt wurde, um diese psychische Belastung. Im Moment bewundere ich auch Leute mit 28 Stunden, denn gerade wüsste ich nicht, wie ich das hinbringen sollte. Aber manchmal hat man eben jammerige Tage, und so gegen die Prüfung noch viel mehr!

Zitat

Tut mir Leid das ich soooo unsensibel bin, aber ich verstehe es nunmal nicht wenn Leute in den 20ern so durchhängen, auch wenns mal hart war/ist(was ich auch nie bestritten habe)

Darauf will ich auch noch was sagen:

Mein Freund ist nun Mitte 20, arbeitet als Glaser (also körperliche Arbeit). Aber auch er "jammert" manchmal über Kreuzschmerzen, wie anstrengend sein Job ist usw. Dann könnte ja sein Chef doch auch sagen:"Arbeite mal, wie ich 20 Jahre in dem Beruf!" Aber das tut er nicht, denn er weiß, dass auch jüngere Menschen hart arbeiten (was du ja nicht anzweifelst), und genau das Gleiche leisten, wie einer der schon 30 Jahre im Job tätig ist.

Und diese Aussage finde ich auch ziemlich blöd, denn was will sie bitte aussagen? Oder bewirken?

Und kein fertiger Lehrer, den ich kenne, sagt, dass das Ref seine schönste, lockerste Zeit war! Und ich denke, dass das die meisten hier auch so sagen können.

Grüße

Tiggy, die sich jetzt faul aufs Sofa legt! 😄

Beitrag von „venti“ vom 10. März 2006 21:12

Also hier muss sich überhaupt niemand irgend ein "Gejammer" anhören. Wir sind eine Art Selbsthilfegruppe und können hier jammern solange wir wollen, bzw. solange Stefan uns lässt. Anderswo habe ich es schonmal geschrieben: ich gestehe es jeder Berufsgruppe zu, ein Forum zu haben, wo man auch mal schreiben darf, wenn es einem nicht gut geht. Warum denn nicht?

Egal, ob das Architekten, Ingenieure oder Bäcker sind. Alle haben ein Recht, in einem Forum auch mal Insider-Dinge anzusprechen oder auch mal zu jammern. Da würde ich gar nicht versuchen mitzulesen, weil mich das nicht betrifft.

Dieses ist eben ein Forum für LehrerInnen, und es wird keiner gezwungen, hier zu lesen oder zu schreiben.

Ich weiß, dass es jungen KollegInnen ganz oft hilft, wenn sie merken, dass es anderen ähnlich geht, und dass man sich auch Mut zusprechen und Rat holen kann.

Schönes Wochenende!

venti 😊

Beitrag von „carla“ vom 10. März 2006 21:16

[iche](#): ohne weiter auf deinen Paranoiavorwurf eingehen zu wollen, nur soviel zu meinem Posting:

Es ging mir nicht darum, eine besondere Belastung für Lehrer zu betonen, sondern darum, dass es Situationen im Arbeitsleben gibt, die einfach anstrengend sind - unabhängig vom Alter.

Um also auf deinen letzten Einwand einzugehen: es ging mir darum, deiner Behauptung in Bezug auf die hier deiner Ansicht nach 'wehleidig' Jammernden zu widersprechen.

carla

Beitrag von „row-k“ vom 10. März 2006 22:34

Hey, Melosine! Nun bleib doch mal locker!

Ich geb es jetzt nochmals zu, dass ich mit meiner albernem Bemerkung alle Schuld habe und möchte um Verzeihung bitten.

Wenn ich so Deinen Beitrag lese, hat Dich "Iche" ganz schön getroffen, denn Du schreibst ja so erregt. Guck mal hier:

■ Zitat

Melosine schrieb am 10.03.2006 18:53: Meine Güte. Wenn dir keine Argumente mehr einfallen, wiederholst den alten Senf und wirst beleidigend - tolle Leistung!

Warum "tolle" Leistung? Schreib doch, was Du wirklich denkst.

Oder hier:

Zitat

Am Besten gar nicht mehr ignorieren Mädels!

Wie denn nun? "Nicht mehr ignorieren" oder besser doch?

Was soll denn dieses wirre Zeug?

Zitat

Manche Leute haben eben nach der Schule gleich einen Ausbildung gemacht und dann nichts anderes mehr gesehen. Keine Wunder, dass sie sich nicht vorstellen können, wie es z.B. in der Lehrerausbildung zugeht.

"Keine Wunder", dass Du Dich hier aus**** musst.

Es wird immer unverständlicher und wirrer:

Zitat

Man muss sich auch nicht permanent rechtfertigen. Wir wissen, was das Ref und die Ausübung des Berufs bedeuten - lche nicht. Also, was soll die Diskussion?

Warum rechtfertigst Du Dich denn dann? Warum bist so IMMER gleich so ungehalten? Weil Du eine Moderatorin bist? Solltest Du dann nicht besser MODERIEREN?

Was ist mit Dir los? Gehst Du als Lehrerin auch so mit den Dir anvertrauten Kindern um, wenn Dir etwas nicht passt? Schau mal!

Zitat

Nervig ist allerdings, wenn Leuten, die sich hier auch mal aus***** wollen, solche Provokationen um die Ohren gehauen werden.

Gibt es eigentlich keine Foren für Praktikantenbetreuer, "verrückte" Erfinder, o.ä.?

Anscheinend nicht - schade!

Melosine

Schäm Dich lieber übers Wochenende und lerne, Dich besser im Griff zu behalten!

Weil ich die Hoffnung bei fast keinem Menschen aufgebe, ...

Beitrag von „iche“ vom 11. März 2006 00:16

Leute: ich hab es jetzt mehrfach erklärt, aber ich versuche mich nochmal zu erklären:. Ich habe mich weder über Lehrer, Referendare, Studenten, Azubis echauffiert, ich verstehe einfach dieses niedergechrieben kollektive burnout nicht(und das hab ich an keiner Berufsgruppe festgemacht). Ich respektiere und akzeptiere eure harte Arbeit. Und wie eine Stimme hier vermeldet hat, ja, ihr könnt auch jammern wie es euch gefällt. Aber ich verstehe den Sinn nicht. Es ist für EUCH kontraproduktiv, weil es nach aussen hin (was sich durch die Plattform www nicht vermeiden lässt) nunmal nach jammern aussieht und das wiederum die Eltern der Kinder und vielleicht auch die Kinder selber lesen, die ihr am nächsten Morgen vor euch im Klassenzimmer sitzen habt.

Und selbst wenn man Gleichgesinnte findet, die sich hier mehr oder weniger öffentlich zur Schau stellen, ist es mehr als fragwürdig, was ihr euch davon erhofft. Eine **nachdenkliche** Stimme(meine in dem Fall) bringt euch aus der Fassung-was soll das? Glaubt mir einfach eins: das letzte was ihr braucht ist Mitleid, weder von euch selbst noch von irgendjemand anderem. Mitgefühl vielleicht, und das habt ihr zweifellos, von viel mehr Leuten als ihr denkt. Wenn ihr aber kein Mitleid wollt, was wollt ihr dann? Ihr macht euch doch euer Leben zur Hölle wenn ihr euch(mich könnt ihr da ruhig vernachlässigen)gegenseitig euer Leid klagt - und das ihr auf dem besten Weg dahin seid zeigt die kollektive Aufregung hier über eine gänzlich missverstandene und daher eskalierte Debatte.

Zitat

Melosine schrieb: Meine Güte. Wenn dir keine Argumente mehr einfallen, wiederholst den alten Senf und wirst beleidigend - tolle Leistung!

Wo ist der Satz, mit dem ich irgendwen beleidigt habe?

Die Wiederholung des "alten Senfs" kam daher, weil du hier mit aus dem Zusammenhang gerissenen Zitaten rumgezickt hast(oder wie würdest du es nennen, wenn ich dich mit deinem Vokablar angehen würde? das Attribut "beleidigend" hast du ja schon für harmlosere Sachen vergeben!) und das, weil du einfach mal zicken wolltest, vielleicht warst du sogar froh drüber, das du mal ausrasten durftest -so einfach ist das. Ich habe niemanden angegriffen, das habe ich mehrfach betont und das weisst du auch, soviel Intelligenz unterstelle ich dir einfach mal, fertig, aus.

Die mir unterstellte Ahnungslosigkeit und die anderen Komplimente nehme ich unquittiert mit einem Lächeln zur Kenntniss.

Ich schrieb im Übrigen auch schon, dass es mir Leid tut.

Und wenn ihr mal ein paar Minuten Zeit opfert und den Thread nochmal lest, werdet ihr feststellen, dass ich ein vielfaches an Beleidigungen einfach so eingestecken durfte als mir unterstellt wurde sie ausgeteilt zu haben-nur weil ich eine konträre Meinung äusserte.

@ volare: auch wenn ich mir keiner Schuld bewusst bin- Entschuldigung, ich hatte den Post trotzdem falsch verstanden

[carla](#): ich verstehe das doch, und ich bin auch gerade klug genug zu wissen, dass man Äpfel nicht mit Birnen vergleichen kann. Ich habe niemanden Faulheit, Wehleidigkeit oder sonstiges unterstellt, nur, und dabei bleibe ich auch, dass es so rüberkommt und ihr euch mit solchen Threads schadet. Du brauchst dich auch nicht vor mir zu rechtfertigen, das musst du letztlich nur vor dir selbst.Die "Paranoia" war vielleicht nicht gerade deeskalierend von mir, aber glaub mir, ich bin noch nie so missverstanden worden wie hier. mag sein, dass ich mich manchenorts nicht deutlich oder richtig ausdrückte.

Beitrag von „Melosine“ vom 11. März 2006 08:02

Na, wenn das nicht persönlich beleidigend war, dann weiß ich es nicht!

Ich bin "immer" so ungehalten, weil mir solche Spammer wie ihr mittlerweile dermaßen auf den Geist gehen, dass ich die Sch*auz voll hab.

Wenn ihr lesekompetent wäret, hättet ihr übrigens gesehen, dass nicht ICH mich mir ausgekotzt habe, sondern andere, für die ich mich als Moderatorin (worauf ihr so schön anspielt) ebenfalls verantwortlich fühle.

Ansonsten empfehle ich u.a. ventis Posting noch einmal ganz genau zu lesen!

In meiner Eigenschaft als Moderatorin schließe ich außerdem diesen Thread, da ich nicht erwarte, hier noch konstruktive Beiträge zu lesen.

Melosine