

Mir gehts so schlecht

Beitrag von „mumu03“ vom 25. August 2010 13:29

Ich bin seit mai 2010 im Ref. In der Startphase hatte ich keine Mentoren und lief wie eine wilde von Lehrer zu Lehrer und bettelte um Unterrichtsstunden. Diese zu geben klappte ganz gut. Ich hatte auch schon meinen ersten Besuch in der Zeit und mein Fachseminarleiter bestätigte mir, dass ich für den Beruf geboren sei (seine Worte). Nun befinde ich mich in der Kernphase 1 (ich muss nun 12 std alleine unterrichten) und habe seit etw. mehr als einer Woche Schule. Ich habe jetzt zwar Mentoren, aber die sind recht alt und können mit diesen Kompetenzen nicht viel anfangen. Auch kommen wir nicht zusammen um mal einen Stoffverteilungsplan aufzustellen.

Nun zum eigentlichen Problem:

Ich fühle mich sehr, sehr überfordert. Sitze hier für ein Arbeitsblatt 10 std. vor dem Rechner und habe das Gefühl, ich bin total blöd. Manchmal sitze ich auch den ganzen Tag vor dem Rechner und kann einfach nichts vorbereiten, weil ich mich wie ausgebrannt fühle. Ich heule den ganzen Tag und habe Depressionen, esse und trinke nichts mehr. Ich habe das Gefühl, dass ich den Schulstoff selber nicht verstehe und habe Angst, dass Schüler mich Dinge Fragen, die ich nicht beantworten kann. Heute hätte ich 6 std gehabt, aber ich habe mich krankgemeldet, weil ich nicht mehr kann. In der Schule habe ich mich an KOLlegen gewendet und gehofft, man könne die Parallelkurse wenigstens abgleichen und Material austauschen, aber auch das schlug fehl. Ich fühle mich so alleine und kann einfach nicht mehr. Ich habe drüber nachgedacht die Schule zu wechseln, weil eine gute Ausbildung an dieser Schule nicht absolviert werden kann (Stadtteilschule, habe gymn. studiert). Es ist ein total schwieriges Klientel als der Mittelstufe.

Zudem kam mir auch der Gedanke mit dem Ref. aufzuhören und es später nochmal zu versuchen, oder krank zu melden und mit dem neuen Durchgang zum Januar neu anzufangen (was ich als beste Lösung empfinde)...

Wie bekomme ich das hin?

mfg

Beitrag von „Powerflower“ vom 25. August 2010 13:44

Mumu, schlechte Phasen im Referendariat sind normal; bei deiner Beschreibung sehe ich keinen Grund zum Aufhören, ich sehe nur Eingewöhnungsschwierigkeiten, leider begünstigt

durch ungünstige Voraussetzungen. Aber ideale Voraussetzungen sind eigentlich selten (mein Eindruck, was ich bisher so erfahren habe). Du solltest versuchen, Ausgleich in der wenigen freien Zeit zu finden. Was mir persönlich noch geholfen hat, war der Materialaustausch mit Referendaren und Kollegen, die vergleichbare Klassen, vergleichbare Unterrichtsfächer oder vergleichbare Probleme haben. Du kannst deine Kollegen nicht nur um Material bitten, sondern auch welches anbieten.

Außerdem kann es vielleicht auch entlastend sein, dich mit Mitreferendaren abzusprechen, ob ihr ab und zu gemeinsam Unterrichtsentwürfe und Materialien besprechen wollt, auch wenn die Klassen unterschiedlich sind, so im Sinne von "ich helfe dir, dafür helfe ich dir auch". Das geht natürlich nur, wenn du Mitreferendare hast, mit denen du dich gut verstehst und die das auch wollen.

Ich persönlich finde, du solltest dir noch mehr Zeit lassen und gründlicher überprüfen, ob eine Pause wirklich Sinn macht. Denn wirklich optimale Voraussetzungen sind selten und wirst du in einem halben Jahr vielleicht auch nicht haben.

Beitrag von „Brick in the wall“ vom 25. August 2010 13:53

Erstmal, auch wenn das nicht Kern des Problems ist: Es ist normal, dass man lange für die Erstellung von Material braucht, wenn man keine Routine hat.

Das hört sich alles nicht gut an und wird auch nicht von alleine besser werden.

Vielleicht gibt es im Kollegium jüngere Leute, die deine Fächer haben, aber nicht deine Mentoren sind? Wenn ja, dann sprich die an. Gerade die, die erst vor einigen Jahre ihr Ref absolviert haben, wissen oft aus eigener Erfahrung, wo der Schuh drückt und haben manchmal hilfreiche Tipps.

Gibt es sowas wie einen Ausbildungskoordinator an der Schule? Heißt je nach Bundesland anders, ist aber jemand, der für die Betreuung der Refs zuständig ist - unabhängig von den Fächern. Die sind auch für Probleme deiner Art zuständig.

Was die Stoffverteilung angeht, würde ich, wenn ich wirklich keine Erfahrung und keine Unterstützung habe und gar nicht weiß, wie ich es machen soll, die Zeit durch die Anzahl der Themen teilen und fertig. Damit ist zwar die Reihenfolge noch nicht geklärt, aber zumindest die ungefähre Dauer der jeweiligen Blöcke.

Was sagen denn die Mitrefs? Gibt es da Unterstützung?

Alles in allem glaube ich, dass du gegenüber den Fachleitern die Karten auf den Tisch legen solltest, wenn es dir so schlecht geht. Zaubern können die zwar auch nicht, aber vielleicht haben sie einen Rat aus Erfahrung.

Gut wäre natürlich auch, wenn du in der Schule eine vertrauenswürdige Person hättest, mit der du dich austauschen könntest.

Und nicht zu vergessen: Für einen Anfänger sind 12 Wochenstunden viel.

Refs befinden sich in Ausbildung, müssen teilweise den Job von fertigen Lehrern machen und werden finanziell kurz gehalten. Da kann niemand Perfektion erwarten! Man muss z.B. nicht immer das Rad neu erfinden, sondern kann zur eigenen Entlastung auch auf passendes U-Mat von Verlagen zurückgreifen.

Wichtig ist, dass du versuchst, so schnell wie möglich persönliche und schulische Unterstützung zu bekommen. Die Anfangsphase ist nämlich viel leichter, wenn man sie nicht alleine durchstehen muss - ich könnte mir gut vorstellen, dass die Welt in ein paar Wochen schon ganz anders aussieht!

Beitrag von „Moonaaa“ vom 25. August 2010 14:24

Irgendwie kann ich dich total verstehen. Mir geht es auch oft so :(Ich bin dann total verzweifelt und weiß nicht weiter. Bei allen anderen scheint alles super zu laufen, nur bei einem selber nicht. Aber eigentlich möchte man doch unbedingt Lehrer/In sein...

Ich denke mir dann immer, Aufgeben ist ja auch keine Lösung... Aber ich weiß, was du meinst. Man fühlt sich dann einfach so mies, schlecht, inkompetent, überfordert und vollkommen hilflos.

Wenn du einmal etwas nicht weißt, gib einem Schüler die Aufgabe es zur nächsten Stunde nachzuschlagen. So überträgst du ihm Verantwortung, dieser bemüht sich und du bist erst 'mal aus'm Schneider.

Investiere in diesem Jahr einfach in Hilfestellungen der Verlage. Verkaufen/ Abgeben kann man die Sachen immer noch. Halte dich an die Handreichungen und richte dich danach bis du Fuß gefasst hast. So habe ich es mir auch vorgenommen.

In 2-3 Wochen kommen auf mich auch 11h die Woche zu und auch ich habe jetzt ganz oft, ganz doll Panik 😞

Beitrag von „Flipper79“ vom 25. August 2010 14:43

Hallo mumu03,

die Probleme, die Du beschreibst, kenne ich aus meiner eigenen Refzeit auch. Gib nicht auf und mache weiter. Nach etwas Eingewöhnungszeit wird es besser, glaub mir.

Kannst du nicht mal mit den Fachleitern sprechen und sie bitte, dass ihr im Seminar Arbeitsblätter, Reihen etc. plant? So etwas haben wir anhand von ein oder zwei Reihen im Mathefachseminar gemacht und es hat mir sehr geholfen. Auch der Austausch mit jungen Lehrern oder Mitrefs kann sehr hilfreich sein.

LG Flipper

Beitrag von „mumu03“ vom 25. August 2010 15:14

Danke für eure Beiträge,

ich bin einfach psychisch so geknickt, dass ich total blockiert bin. Die einfachsten Sachen überfordern mich. Sogar das eintragen der Klausuren in die Listen, weil ich nichtmal weiß, was ich mit ihnen mache und wie eine Klausur gestalten würde. Ich habe mit jüngeren Lehrern gesprochen, aber leider siehts schlecht aus mit dem Mat, da ich selber ja kaum was geben kann. Im Fachseminar Bio habe ich das schon angesprochen, aber der Rahmen ist so eng geschnürt, dass das auch nichts wird. Vor allem sind die meisten am Gymnasium und habe keine 10. an der Stadtteilschule (daher auch andere Themen).

zu mir: ich bin ein sehr strukturierter Mensch, aber ich kann mich nicht aufraffen etw. zu tun, weil ich Angst habe. Einfach wahnsinnige Angst.

Daher würde ich gerne kucken, was es für Möglichkeiten gibt, um erstmal Zeit zu gewinnen und mich zu sammeln. Mir gehts körperlich einfach zu schlecht.

Beitrag von „mumu03“ vom 25. August 2010 15:15

weiß denn jemand, was ich machen kann?

Beitrag von „katta“ vom 25. August 2010 15:39

Klingt vielleicht erst mal blöd, aber: spazieren gehen! Oder joggen, wenn dir das liegt.

Du brauchst einen Ausgleich und einen Weg, mal aus deinem Kopf rauszukommen. Je länger du am Schreibtisch sitzt und dich selber fertig machst, wie lange du angeblich brauchst, dass du keine Ahnung hast, was du machen sollst etc. pp, desto mehr blockierst du. Und glaub mir, ich kenn das. Ich kenn das wirklich, wirklich gut.

Und ich kenn auch das Gefühl, dass man eigentlich so dermaßen viel gleichzeitig machen, planen, vorbereiten muss, dass man gar nicht weiß, womit überhaupt anfangen.

Deswegen: erst mal abschalten. Klettern gehen soll dafür übrigens auch super sein, weil du dich so auf andere Dinge konzentrieren musst.

Mir persönlich hat auch immer geholfen, wenn ich mit einem guten Freund geredet habe, wenn sich in meinem Kopf wieder mal alles im Kreis drehte. Meistens habe ich allein dadurch wieder etwas Struktur reingekriegt.

Hast du da gute soziale Kontakte? Nutze sie! Vergrabe dich nicht stundenlang am Schreibtisch, denn das bringt effektiv sowieso nichts, wie du ja selber merkst.

Leider kann ich dir bei deinen Fächern gerade nicht helfen, aber ich würde tatsächlich erst mal nach den Büchern, Unterrichtshilfen gucken, so dass du erst mal Luftholen und dann nach und nach, immer mal für einen anderen Kurs, dich in einzelne Reihen vertiefen kannst.

Konzentriere dich auf eine Sache.

Unterrichten ist so dermaßen komplex, dass du eh nicht alles auf einmal ändern kannst. Und schwierige Klassen sind hart und brauchen viel Übung und Erfahrung. Konzentriere dich erst mal auf einen Aspekt, den du ändern möchtest - z.B. immer an die Hausaufgabenkontrolle zu denken, oder dass du auf reinrufen nicht reagierst oder sowas. Aber wirklich nur EINEN Aspekt. An dem arbeitest du. Den Rest lässt du erst mal "links liegen" - denn glaub mir, du kannst nicht an 27 Aspekten gleichzeitig arbeiten und lernen. Das geht einfach nicht. Dafür ist das alles zu komplex.

Und was Material, Klausuren angeht... wenn du wirklich keinen einzigen Kollegen findest, der dir mal ne alte Klausur oder sowas geben kann, dann guck auf 4teachers.de, auf schulportal.de Da kriegst du ein paar Anregungen, von denen ausgehend du arbeiten kannst.

Deine ersten Stunden sind nicht perfekt, deine ersten Klausuren wahrscheinlich auch nicht. Aber du LERNST auch noch!

Das haben wir alle mit- und vor allem durchgemacht!

Hab Geduld mit dir, verlang nicht zu viel auf einmal, verlang nicht von dir, sofort perfekt zu sein! Der Anfang ist echt hart, weil es einfach so viel ist.

Aber glaub mir, in zwei, drei Monaten guckst du zurück und siehst, wie viel du schon gelernt hast! Es ist wirklich so.

Und ganz ehrlich, die Schüler überleben das auch!

Und wenn die Schule bzw. das Kollegium wirklich so unkooperativ ist, dann beiß die Zähne zusammen und sieh zu, dass du nach dem Examen da weg kommst.

Und wenn du halbwegs Vertrauen zu deinen Fachleitern hast, bitte sie um Rat, schildere deine Situation. Sie sind da, um dich auszubilden und zu helfen - nicht nur, um dich zu bewerten (auch wenn das im Kopf für einen selber schwer zu trennen ist). Aber Lehrer kranken eh oft daran, alles alleine machen zu wollen bzw. meinen, es zu müssen. Sei stark und suche Hilfe!

Vielleicht findest du auch hier jemanden, der dir mit Materialtipps helfen kann?

Wie gesagt: nimm dir bewusst Auszeiten, sonst schaltet dein Gehirn irgendwann völlig ab. Fahr in den Herbstferien auf jeden Fall ein paar Tage weg (Studienkollegen besuchen, was auch immer).

Dann kannst du mit Energie an deine Arbeit gehen.

Und glaub mir, es wird wirklich besser!

Beitrag von „mumu03“ vom 25. August 2010 17:55

Danke dir katta,

ich denke du hast recht! Bis jetzt saß ich vor dem Rechner und nichts! Ich werde jetzt erstmal essen und trinken und nen langen Spaziergang machen. Morgen habe ich dann einfach 2 std. Bucharbeit mit meinen 7.ten, das ist dann einfach so. Und heute machen ich einfach bewusst nichts und nicht unbewusst nichts! Bei den genannten Foren war ich schon und habe für mich herausgefunden, dass ich erstmal einen Überblick gewinnen muss und reinkommen muss in den Unterricht. Solange mein Kopf blockiert, hilft auch der beste Unterrichtsentwurf zur Zellbiologie nichts, da ich nicht weiß was ich machen soll, um dahin zu kommen. Ich muss mir selber erstmal einen Plan basteln, was die Schüler am Ende des Halbjahrs wissen müssen.

Ich danke für eure Einträge und merke, dass mich das sehr aufbaut. Ich werde natürlich weiterhin berichten, wie es mir an der Schule ergeht und aufpassen nicht zu erkranken.

Beitrag von „Ummon“ vom 25. August 2010 17:57

Geh doch einfach mal zu den Schulbuchverlagen und sieh dich nach Material um.

Als Ref kriegst du da ja gut Rabatt und gerade, wenn du sagst, dass du dich im Gestalten von

ABs schwer tust oder lange dazu brauchst, ist das gut investiertes Geld.

Es gibt da vor allem in Bio oft ganze Arbeitsblattsammlungen zu allen möglichen Themen, absolut idiotensicher - Schülerversion auf der einen Seite, Lehrerversion mit Lösung auf der anderen Seite/Rückseite.

Vor allem, wenn du in Zeitnot bist, kann es dann eine echte Hilfe sein, einen Gang runterzuschalten, dich mit einfacherem Niveau abzufinden und Stunden nach Schema F zu machen:

Einstieg ins Thema, eventuell Tafelbild entwickeln, AB austeilen, AB in Einzel- oder Partnerarbeit bearbeiten lassen, AB besprechen, fertig.

Sind für Fachleiter keine Glanzstunden (und sollten deshalb natürlich nicht als Lehrproben verwendet werden), aber erstaunlicherweise nehmen die Schüler das überhaupt nicht so wahr.

Beitrag von „Meike.“ vom 25. August 2010 19:31

Also, ich betreue ja lange genug Referendare, um diesen Effekt schon ein paar Mal gesehen zu haben...

Es ist so, dass es in dieser Phase recht wenig Sinn macht eine Gesamtreflexion zu Sinn und Unsinn des Referendariats und über die gefühlte Spanne zwischen "für den Beruf geboren" und "völlig überfordert und inkompetent" nachzudenken.

Du befindest dich in dem unguten Spannungsverhältnis zwischen nicht-praxisorientierter Ausbildungsanforderung (völlig überzogen vorbereitete "Hochzeitstortenstunden") und mangelnder Routine und Erfahrung, so ziemlich die ätzendste Kombination überhaupt. Wird von erfahrenen Mentoren seit Jahren bemängelt und es ändert sich nix. Eher hat man's verschlimmbessert.

Was du tu kannst, ist dir erstmal klar machen, dass dein "gefühltes Scheitern" möglicherweise aus diesem systemischen Fehler erwächst und nicht unbedingt aus dir. Ob oder ob das nicht so ist, wird die Zeit zeigen. Tatsächlich gibt es Menschen, die dem Ganzen wirklich nicht gewachsen sind, das ahnt man, wenn jemand nach einem Jahr eigenem Unterricht immer noch 10 Stunden für ein Arbeitsblatt braucht oder Fragen der Schüler nicht beantworten kann. Das sollte aber jetzt nicht dein Problem sein, sondern du solltest jetzt erstmal mit den folgenden Gedanken rangehen:

1. Der Beruf ist machbar. Also kann ich ihn auch machen.
2. Menschen, die 26 Stunden unterrichten, können nicht jede Stunde 10 Stunden vorbereiten. Trotzdem funktionieren diese Stunden. Also setze ich mir ein Zeitlimit beim Vorbereiten. Nämlich max. 1 Stunde pro normaler Unterrichtsstunde (UBs sind was anderes). Ich gehe um

(gesunde Uhrzeit x) ins Bett. Wenn ich dann nicht fertig bin, ist es halt so. Dann übe ich "Schwellendidaktik", das ist im richtigen Leben auch sehr wichtig, das zu können. Gerade am Berufsbeginn mit den ersten 26 Stunden. Da wirst du dir sehr dankbar sein, wenn du das schon kannst. Heißt: ich habe nur einen Text und eine grobe Idee/ungefähren Plan, und damit gehe ich in die Klasse. Das klappt oft besser, als die überfrachteten Stunden mit Sekundenplanung, die einen nervös machen, weil die Schüler eben nicht nach deinem Sekundentakt tanzen und nach einer Weile alles aus'm Ruder läuft.

3. Ich nutze vorhandenes Material, wo immer möglich und erfinde NICHT das Rad andauernd neu. (Die neu erfundenen Räder von Referendaren sind übrigens nicht immer die allerbesten Varianten, Stoff rüberzubringen. Meist benutzen sie sie im richtigen Leben nie wieder!). Lehrbücher sind durchaus von erfahrenen Menschen gemacht worden und inzwischen oft recht gut, sie geben einen durchaus sinnvollen Rahmen. Sog. Buchstunden sind NICHT die schlechtesten Stunden! Die Schüler achten weniger auf das Material als auf den Menschen!!! Ist der ausgeklappt, fit, freundlich und konzentriert, wiegt das ein hypergestyltes Arbeitsblatt UM LÄNGEN auf! (sei ehrlich: welche Lehrer sind dir als "gut" in Erinnerung geblieben - die mit den Arbeitsblättern oder die mit dem Charakter / der Ausstrahlung? 😊)

4. Ich schnorre. Laut Dienstordnung ist jeder Lehrer zur Mitarbeit in der Referendarenausbildung verpflichtet. Ich gehe ständig zu jedem hin und frage "wie machst du das eigentlich? Welches Material benutzt du für X? Kannst du mir das mal leihen?" und ich lasse mich nicht abwimmeln. In den Fachkonferenzen melde ich mich und bitte um Auskunft zu allen meinen offenen Fragen (die ich natürlich vorher aufgeschrieben habe). Ich lese die alten Protokolle, da steht auch viel Hilfreiches drin.

5. Ich mache Fehler und ich drehe deswegen nicht gleich durch. Ein Mensch in der Ausbildung macht halt Fehler. Das verursacht mir keine schlaflose Minute. Aber ich reflektiere meine Fehler und befrage die alten Hasen: "Mir ist das und das passiert - wie kann ich das vermeiden?" Die Schüler kann man ggf. auch befragen: "Was hat euch/Sie an dem Tag daran gehindert, die Aufgabe X zu erfüllen? Woran hat's gelegen?" - die können einem das oft punktgenau sagen.

6. Ich gebe mir Zeit. Im Moment reicht, dass die Unterrichtsstunden einigermaßen zielführend ablaufen und ein Lernergebnis haben. Sie müssen nicht "toll" , "unvergesslich" oder "examenstauglich" sein.

Nächsten Monat möchte ich 2 Stunden halten, die mich wirklich befriedigen. Übernächsten dann 4. Und dann... (in deinem Tempo kannst du auch andere - realistische! - Zahlen einsetzen).

7. Ich fange immer mit dem Lernergebnis an. Ich versuche nicht, "gleich die ganze Stunde zu sehen", mit allen Methoden und Materialien und so. Dann sehe ich nicht mehr, worum es eigentlich geht. Ich plane vom Lernziel zurück. Das geht am schnellsten und macht am meisten Sinn und gibt eine Struktur, die auch gleich in die nächste Stunde mündet.

Also: Was müssen die Schüler als nächstes kapieren? X. Welchen Teil von X können sie in einer

Stunde erreichen? Y. Was braucht man um Y zu üben? Einen kurzen Text mit Z drin (im Buch gucken, wenn es geht, die Aufgaben von dort übernehmen und ggf etwas aufpeppen). Mit welcher einfachen (!) Methode geht das am besten? Keinen Schnickschanck, sondern das nehmen, was auf Anhieb sinnvoll erscheint - auch wenns drei Mal hintereinander dasselbe ist. Wie lange dauert das? Zeitplanung machen. Fertig. Wenn du das kannst, kannst du anfangen, den Aufpepopfaktor zu erhöhen. Aber erst dann!!

8. Ich glaube an mich! Rückschläge kompensiere ich durch Sport und Schokolade, Pasta und Kino - nicht durch Depressionen! Falle ich hin, steh ich wieder auf.

Alles Gute!! 😊

Beitrag von „brini“ vom 25. August 2010 20:52

Hallo mumu,

das, was du schreibst, kann ich total gut nachvollziehen und mir geht es im Moment sehr ähnlich. Ich war kurz davor, selber einen Beitrag zu schreiben, dann habe ich deinen entdeckt, bin sonst nur stiller Mitleser...

Ich führe gerade meine Reihe für die Examensarbeit durch, die Stunde heute lief total schlecht und ich bin fix und alle, hab das Gefühl, nichts zu können, nicht geeignet zu sein und es doch besser bleiben zu lassen.

Diese Blockade und die Angst davor, Fehler zu machen, die kenne ich momentan auch sehr gut. Sehr sehr frustrierend alles.

[meike](#), ich bin echt versucht, mir deine Tipps auszudrucken und über den PC zu hängen. Sehr hilfreich für alle Referendare - danke!!

Allerdings gebe ich auch zu bedenken: Mit der [Türschwellendidaktik](#) hast du sicherlich völlig recht. Allerdings ist es, zumindest bei uns im Seminar, so, dass wirklich jede Stunde schriftlich vor- und nachbereitet werden muss und es auch gerne mal passieren kann, dass diese Aufzeichnungen vorgezeigt werden müssen. Von daher kann das auch mal nach hinten losgehen...Über die Ausbildungsanforderungen könnte ich mich momentan allerdings auch seitenweise aufregen, nur wirds davon ja auch nicht besser...

Also, durchhalten, es wird schon irgendwie weitergehen!

Beitrag von „Moonaaa“ vom 25. August 2010 21:47

Danke für den Thread. Mir helfen die Tipps auch! Diese Verzweiflung an manchen Tagen raubt einem oft die gesamte Kraft 😞 . Und dieser ständige (un)bewusste Vergleich mit anderen Refs/Lehrern erhöht oft außerdem den Druck...

Beitrag von „Powerflower“ vom 26. August 2010 00:58

Hallo Mumu,

ich kann mich den Vorrednern nur anschließen. Ich habe zwar nach einem Jahr Ref wieder aufgehört, stieg aber gleich mit 8 Stunden eigenverantwortlichen Unterricht ein und das war schon ein Hammer... aber das wurde viel besser. Am Anfang sehr geholfen haben mir die Lehrerhefte zu den Schulbüchern - du kennst sowas hoffentlich auch?

Beitrag von „Hermine“ vom 26. August 2010 08:25

Hallo Mumu,

was du beschreibst, kenne ich exakt aus meiner Ref-Zeit inklusive Essen und Trinken vergessen bzw. keine Lust mehr dazu haben.

Bei mir war allerdings der Hauptstressfaktor die Seminarschule mit den Seminarlehrern, die wirklich ganz bewusst Stress auf uns ausgeübt haben. An manchen Tagen war mir nur noch schlecht. Unterrichtsmaterial konnten wir damals auch nicht austauschen und an die Bib kamen wir nur begrenzt ran.

Die Lehrerhefte helfen da ganz oft und zumindest haben wir damals im Seminar gelernt, wie man eine Klausur konzipiert, korrigiert und bewertet.

Meikes Tipps sind Gold wert!

Und noch was ganz Wichtiges: Auch wenn viele einen warnen, dass die Belastung mit 24 bzw. 26 Stunden nicht weniger wird- ich empfinde sie nicht halb so schlimm wie das Referendariat, weil da nicht der ständige Druck von Seminarleitern und anderen Refs da ist. Wenn ich mal mit einer Stunde nicht fertig werde- so what? Dann mache ich morgen da weiter, wo ich heute aufgehört habe.

Und auch ich als Lehrerin mit mehreren Jahren Berufserfahrung kann nicht immer alle Fragen von Schülern beantworten. Da solltest du dir gar nichts draus machen. Entweder ich sage (bei besonders kniffligen Fragen): "Bin ich ein Lexikon? Ich kann doch auch nicht alles wissen! Aber wenn es dich wirklich interessiert, schlag ich mal nach!" oder "Gute Frage, das weiß ich auch nicht, es interessiert mich aber auch- schau es doch bis zum nächsten Mal nach!"

Es wird besser- ganz sicher!
Liebe Grüße
Hermine

Beitrag von „putzmunter“ vom 26. August 2010 22:07

Meike, da kann ich nur sagen SUPER. So alltagsnah. Ich hatte vorher ein ganz anderes Bild von Dir... Ne, wirklich, Du sagst alles so praktisch und unverkrampft. Danke.

Beitrag von „Irgendeiner“ vom 26. August 2010 22:56

Hilfreich ist es vielleicht auch, wenn du mal einen Tag mit einer Klasse mitgehst (so das zeitlich noch möglich ist). Du siehst dann mal, wie andere Kollegen so unterrichten und wirst merken, dass bei denen auch nicht alles perfekt läuft. Das nimmt vielleicht auch ein bisschen Druck weg.

Ich war zu Beginn meines Refis in einer ähnlichen Situation wie du (habs mittlerweile gut hinter mich gebracht): Ich habe von früh morgens, bis spät am Abend gearbeitet, weil ich nicht einschätzen konnte, was von mir erwartet wird. Ich habe mich dann eine Woche krank schreiben lassen und mir danach Grenzen gesetzt. Wenn ich was in einer bestimmten Zeit nicht geschafft habe, dann wurde es halt mal eine schlechte Stunde und das war oft der Fall (gemessen an meinen Ansprüchen)! Zum Verbessern hast du nach dem Refi noch genug Zeit



Nimm dir eine Auszeit (lass dich ein paar Tage krank schreiben), erhole dich ein paar Tage und beherzige die anderen Tipps, die dir hier noch gegeben wurden.

Beitrag von „Meike.“ vom 27. August 2010 05:24

Zitat

Ich hatte vorher ein ganz anderes Bild von Dir...

Wie jetzt ...??? 😄

Beitrag von „Hawkeye“ vom 27. August 2010 10:27

[meike](#): Die Reaktion hat jetzt aber gedauert...

ich übersetze "ganz anders":

- verkrampft
- unpraktisch

Gong. Runde 2.....

On topic:

Ein Uni-Kollege meinte, er hätte in der Anfangszeit mit einer Schachuhr gearbeitet. Er legte dabei eine bestimmte Arbeitszeit fest und immer wenn er arbeitete, haute er vorher auf die Uhr. Machte er Pause, dann wieder, dass sie stehen blieb. Wenn die Arbeitszeit abgelaufen war, gabs Freizeit.

Ich habe das so immer bei Korrekturen gemacht: 9. Klasse Deutsch, pro Aufsatz 15 Minuten. Eieruhr an. Nach 15 Minuten muss es fertig sein. Das klappt am Anfang nicht, aber nach einiger Zeit gehts. Die tickende Uhr bringt einen dazu konzentriert zu arbeiten und ist ein überschaubarer Zeitrahmen.

Ich kenne nämlich auch die Aussage: "Morgen muss ich den ganzen Nachmittag Unterricht vorbereiten." Wenn man so dran geht, dann dauert das auch den ganzen Nachmittag. Wenn ich aber sage: ich arbeite jetzt 45 Minuten an Deutsch 7. Klasse, dann ist das in der Zeit erledigt - nach ein bisschen Übung...

Und glaub mir: ein Arbeitsblatt ist nach 10 Stunden nicht besser als es das schon nach einer Stunde war (gibts da nicht das Stichwort "Pareto-Regel oder 80/20 Regel?). Ebenso wenig erkennt ein Schüler den Unterschied zwischen einer Stunde, die 3 Stunden vorbereitet wurde und einer, die man in 45 Minuten machte. Und er lernt in der einen Stunde so viel wie in der anderen.

Und: du hast etliche Semester studiert - es wird wenig Fragen eines Schülers geben, die du nicht beantworten kannst. Oder anders gesagt: bei deren Unwissenheit du nicht diese weglassen kannst....

Beste Antwort auf eine Frage, die du nicht beantworten kannst: "Das ist eine gute Frage Kevin, recherchiere doch mal zuhause die Antwort und gestalte einen kurzen Vortrag für morgen."

Achja, und etwas, was ich meinen Reffis und Praktis und Studis manchmal auch erzähle, ist, dass man in der Ausbildungsphase einfach auch mal den Popo zusammen kneifen muss, weil man einfach in der Ausbildungsphase ist und es dazu gehört, dass man seine Stressresistenz erweitert und Misserfolge verarbeiten kann.

Grüße

H.

[meike](#): hdl.

PS: Meine Rechtschreibübung ist in den Ferien.

Beitrag von „Keie“ vom 28. August 2010 08:15

Ich weiß nicht, ob dir das hilft, aber dieses Gefühl der Überforderung kenne ich auch noch sehr gut aus dem Ref.

Meine Theorie dazu ist ja, dass genau das gewollt ist, im Grunde ist man nie fertig, muss aber lernen, einen Schlusstrich zu ziehen. Es läuft dann in der Regel auch so, wie man es vorbereitet hat, seien es nun normale Unterrichtsstunden oder UB's.

Und die Phasen, in denen man stundenlang am PC sitzt und im Grunde nichts gemacht hat kenne ich auch. Da bist du nicht alleine.

Trotz allem Sport und Freunde treffen nicht vergessen.

Beitrag von „stranger“ vom 30. August 2010 17:32

Das ist ein weites Feld, wahrlich. Bin AKO an unserer Schule, schockiert vom dem, was "meine Ref's" so alles aus der seminaristischen Wundertüte zaubern, um methodische Feuerwerke abzubrennen. Merke, wie mir beim Nachdenken darüber genau jene "Gnade der frühen Geburt" (und die, den Mist bereits hinter sich zu haben) in den Sinn kommt, die den Neueinsteigern nicht hilft. Das Referendariat folgt einer strengen Dramaturgie. Nach der netten Eröffnung mit all ihren idealistischen Einstiegsrunden folgt die Phase der konsequenten Destruktion: Man will den jungen Leuten zeigen, was 35 Dienstjahre alles können, nicht merkend, dass man in der Regel an den SuS vorbeimonologisiert. Letztlich folgt, um den eigenen Anteil am glücklichen

Gelingen der Ausbildung zu betonen, ein milder Abschluss, welcher die einen zu Tränen rührt und zu ewiger Dankbarkeit verpflichtet. Fakt ist, dass an vielen Seminaren schlechterdings kaum ausgebildet wird (Beispiel: Studienseminar AC, dort sollte man einmal eine Seminarsitzung mitschneiden). Ebenso steht fest, dass der eine Entwurf heute gefeiert und morgen vernichtend bewertet werden kann. Ein sehr komplexes Feld. Ich orientiere mich an den Lehrerinnen und Lehrern, die in meiner eigenen Schulzeit prägend waren. Der Lehrerberuf ist kein Hexenwerk. In der Regel wird dies jedoch kaum ein Lehrer zugeben.

Beitrag von „india“ vom 1. September 2010 16:57

Ich möchte auch nochmal sagen wie toll ich Meike's Beitrag finde! Hätt ich während meiner Referendarzeit auch gut gebrauchen können.

Kann mich den anderen nur anschließen: es kann nicht jede Unterrichtsstunde perfekt und sonstwie ausgefallen sein. Mir hat es sehr geholfen als dann der eigenverantwortliche Unterricht kam und ich auch mal allein in der Klasse war, mich auszuprobieren. Einfach auch *mal* improvisieren zu können und die Stunde weils grad passt anders beenden und nicht nur weils auf einem Verlaufsplan steht daran festhalten. Mir hat das viel Sicherheit gegeben.

Ich wünsch dem Threadstarter viel Kraft und auch ein bisschen Gelassenheit für die kommende Zeit.

Beitrag von „rusty“ vom 16. September 2010 18:24

Liebe Mumu,

seit 30 Jahren bin ich Fachleiter und hatte immer mal wieder Refs, denen es ähnlich erging. Ich will dir Mut machen den zeitweisen Ausstieg zu wagen, denn deine Angstzustände lösen sich nicht von alleine auf. Sie sind sicher dein größter Hemmschuh. Deshalb: Geh zum Facharzt, lass dich längere Zeit krank schreiben und nimm alle therapeutischen Hilfen an. Nur so kannst du m.E. deine Krise überwinden. Kündige aber auf gar keinen Fall wegen deiner sozialen Absicherung. Bei deinem Wiedereinstieg nach einer Therapie erhältst du ganz normal Verlängerung des VD.

Alles Gute

Beitrag von „Van78“ vom 22. September 2010 12:42

Hallo Rusty,

ich habe an anderer Stelle eine Frage gestellt, wie und wo ich mich am besten informieren kann, wenn man mal 'aussteigen muss' für eine gewisse Zeit.

Der Hintergrund ist, ich würde gern gut informiert sein, bevor ich meinem Seminar antrage, dass ich pausieren möchte/muss. Wir sind ja auch nur Menschen...

Dein Vorschlag als Fachleiter ist aber schon sehr 'nachhaltig'. Ich denke, einfach mal so sich aus Therapiegründen Beurlauben lassen hat eine Menge Auswirkungen, die Du vielleicht auch anführen solltest. Zumindest ein paar Angaben, wo etwas nachzulesen ist?

Muss ja nicht gleich sein, dass die Referendarin in der Akte Sachen stehen hat, die gar nicht wirklich stimmen. Und wenn, müssen sie gleich so in der Akte stehen? Falls die Fachleiter und das Seminar gutwillig sind...das Referendariat geschafft wird...die Erprobungszeit überstanden wird... und dann vielleicht die Verbeamtung ansteht, dann kommt der Hinweis, ach Frau XY sie waren ja mal psychisch krank (sind wohl nicht wenige, aber immer noch mehr Franzosen als ...;).... glauben Sie wirklich, wir können Sie problemlos verbeamten?

Also, ich habe keine Ahnung, und das darf man mir gern vorwerfen, aber ich habe Bauschmerzen, wenn ich so etwas von einem Fachleiter/bzw. Profi höre. Das könnte besser sein, wenn vielleicht ein paar mehr Hintergründe angeboten würden zu so einer Hilfestellung, wie: "Ach, lass Dich krankschreiben (was sicherlich für die Gesundheit immer gut ist, und immer vorgeht) und alles wird gut...".

Beitrag von „callisto“ vom 27. September 2010 23:02

Hallo zusammen,

ich muss ganz ehrlich sagen, mich hat es nahezu umgehauen, als das erste Hauptsemester los ging. Ich habe in den Sommerferien fast jeden Tag zuhause gesessen und versucht irgendwie Unterricht schon vorzubereiten - bis ich irgendwann merkte "Mensch Mädels, das hat doch keinen Zweck, du kennst deine Lerngruppe noch nicht mal"...

Momentan wünsche ich mir, ich hätte in den Sommerferien produktivere Ergebnisse zusammen bekommen, denn es brennt an allen Ecken und Kanten. Man kommt nicht mehr zur Ruhe, selbst nachts nicht. Und das liegt bei weitem nicht am Perfektionismus - den hab ich mir

nach der ersten Woche eigenverantwortetem Unterricht abgeschminkt.

Meine Stunden sind momentan weit davon entfernt perfekt zu sein. Ich brauche mindestens einen halben Tag um 90 Minuten vorzubereiten und plane von Tag zu Tag. Im Voraus planen ist nahezu unmöglich geworden. Dazu kommt dass es in meinem Fachbereich keine fertigen Vorlagen von Verlagen gibt. Ich muss mir alles selbst zusammen schustern - aber gut, that's life, da muss ich durch.

Trotzdem hoffe ich dass das alles nach einer Eingewöhnungszeit besser wird, denn es nagt natürlich an einem. Man ist mit sich selbst unzufrieden, geht mit einem unguten Gefühl in den Unterricht und verfällt in Selbstzweifel, weil man nicht verstehen kann, wieso das bei anderen so zu flutschen scheint. Letzten Freitag bin ich zum ersten Mal komplett unvorbereitet in eine Unterrichtsstunde rein, weil ichs zeitlich nicht mehr hinbekommen hab. Konnte mir lediglich in einer Freistunde zwischendurch noch ein wenig was überlegen und dann wird man wirklich zum Minimalist. Es haut einem dann fast um, wenn man sieht das so eine Stunde auch laufen kann. Ich merke auch oft, wie mir das "Bla" aus dem Studienseminar einen Knoten im Hirn fabriziert. Ich überlege dann vor und zurück, wie krieg ich den Unterricht lernerzentrierter hin. Wie bringe ich sie dazu sich das selbst zu erarbeiten. Aber bei manchen Themen geht das einfach nicht, oder man erschafft so eine künstliche Situation und die SuS sind danach auch keinen Deut schlauer.

Wie gesagt, ich hoffe man bekommt nach einer gewissen Zeit Routine im Planen. So wie es momentan ist wundert es mich nicht warum so viele LiV am Studienseminar kränkeln und blass rumlaufen.

Grüßles
Callisto

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 28. September 2010 09:16

ich selbst hatte eine wunderschöne ref-zeit.

nette und fachlich kompetente mentoren, supertolle schulleiterin, nette fachleiter.. es passte alles.

ich selbst habe gar nicht sooo viel vorbereitet. max 1-2h am tag.. eher wohl 1.

aber damit bin ich super gefahren, hab gut geschlafen, war fit und hab mich was wohl am wichtigsten war total wohl gefühlt.

meine mentoren waren mir immer hilfe und nie kontrolleure..

so wurde die zeit eine wunderbare, stressfreie zeit.

jetzt haben wir wieder ref im haus.. mein mann hat sein ref im august gestartet.

ich versuche ihm jetzt so viel gelassenheit wie möglich "mitzugeben" trotzdem

jetzt am anfang fragt er mich noch recht viel wie man die stunde aufbauen könnte, wie man

etwas "aufbereiten" kann usw.

er hat natürlich den großen vorteil schon auf recht viel material zugreifen zu können, da wir die gleiche fächerkombination haben.. und in knapp 5 jahren +ref da sammelt sich ja so einiges an 😊

aber wenn ich ihn manchmal da sitzen sehen.. dann denke ich oft an deinen bericht und denke nur.. hoffentlich kommt er auch so gut zurecht wie ich.. nicht, dass er auch so einen schock "durchleben" muss.

zum thema lass dich krank schreiben und mach evtl eine therapie kann ich nur sagen.. das würde ich mir sehr genau überlegen..

denn eins kann ich dir sagen.. wenn du in dem beruf bleiben willst dann wirst du mit gemachter therapie wohl nicht verbeamtet..

das macht finazilell einen ganz schönen unterschied.. davon kann ich ein lied singen. und vielleicht muss es nicht immer gleich eine therapie sein.. so mancher guter freund bei dem man sich einfach "ausheult" hilft genauso weiter..

lg