

## wirke unsicher

### **Beitrag von „schnurps“ vom 10. Mai 2011 15:03**

Hi zusammen,

Ich muss jetzt mal wissen, ob es noch mehr Leuten so geht und was ich dagegen tun kann. Ich wirke unsicher und bin nicht präsent genug, sagt man mir immer wieder. Und zwar liegt das daran, dass ich auf den Job wenig Lust habe bzw. es lange nicht wollte und diesen "Unwillen" nicht gut aus meinem Kopf bekomme, schon gar nicht wenn ich stundenlang runtergebuttert werde und nicht ein einziges Mal gesagt bekomme, dass ich den Job kann. Mein Problem ist also, dass ich es wohl nicht genug will um es zu können. Man merkt mir einfach an, dass ich mich unwohl fühle, mein betreuender Lehrer meinte grad zu mir "du schleichst im Klassenzimmer rum wie ein Tiger mit Hospitalismus" und das trifft es ziemlich genau, ich will auch am liebsten weg und raus da. Bevor ihr jetzt sagt, dann lass es doch: ich muss den Job machen, ich bin zu alt für was anderes und habe Verantwortung für ein Kind. Und ich hab auch null berufliche Alternativen, Und ein abgebrochenes Ref fehlt mir grade noch in meinem krummen Lebenslauf. Was ich gern wissen möchte: geht/ging es jemandem genauso und was kann man dagegen tun? Ich hab grade das Gefühl ich bin der einzige Refi der sein Unglück so schlecht verbergen kann 😞 Von Verlängerung war auch schon die Rede, was für mich blanke Horror wäre noch ein halbes Jahr länger zusammengestaucht zu werden. Sie meinen die SuS würden meine Unsicherheit im eigenverantwortlichen Unterricht ausnutzen. Wow fühl ich mich grad mies 😢 Das musste mal raus. Am Donnerstag hab ich auch noch UB :nixmitkrieg:

Liebe Grüße,

schnurps

---

### **Beitrag von „katta“ vom 10. Mai 2011 16:33**

Naja, unsicher wirken ist ja hier nun nicht das Hauptproblem (und stell dich drauf ein, dass du hier auf jeden Fall Antworten kriegen wirst, die dir sagen, such dir was anderes, denn viele hier sind ja nun mal eher "Überzeugungstäter"...).

Die Frage ist doch, worauf genau hast du eigentlich keine Lust? Auf das Unterrichten, den Umgang mit den Kindern oder sind es eher die Ref-spezifischen Aspekte wie Unterrichtsbesuche etc.?

Hattest du von Anfang an eigentlich keine Lust auf den Beruf und hast es halt studiert, weil man was studieren muss oder wann ist das aufgetreten?

Wie empfindest du denn den Unterricht, den Umgang mit den Klassen? Tanzen sie dir auf der Nase rum? Macht es dir (manchmal) Spaß und Freude oder eigentlich nie?

Wenn du darauf Antworten hast, kann es vielleicht einen Schritt weiter gehen.

Denn wenn es wirklich der Beruf an sich ist, der dir keine Freude macht, dann wüsste ich nicht, was man dagegen tun kann. Meiner Meinung nach ist Lehrer kein Job, den man einfach absitzen kann, dafür sind die täglichen Belastungen zu hoch und dann geht man auf Dauer selber kaputt und schadet auch den Kindern (wobei ich mich frage, ob es wirklich Jobs gibt, die man dauerhaft ausüben kann, wenn man eigentlich keine Lust darauf hat, da kann man doch eigentlich nur unglücklich werden... zumindest bei so zeitfressenden Berufen).

Wie alt bist du denn, wenn ich fragen darf? In wiefern ist dein Lebenslauf denn wirklich sooo krumm?

Ist es vielleicht die Schulform, ist es die Altersklasse der Schüler?

Warum hast du Lehramt studiert?

---

### **Beitrag von „littleStar“ vom 10. Mai 2011 16:33**

Hi schnurps,

da du nicht hören willst, dass du den Job lieber sein lassen solltest, wo du ihn so gar nicht magst, fällt mir nicht viel Rat ein.

Ich hoffe erst mal, dass Dampf ablassen etwas geholfen hat. Manchmal hilft es schon, Probleme niederzuschreiben und sie somit auszusprechen.

Da ich mit dem Herzen Lehrerin bin, kann ich nicht wirklich nachfühlen, wie es dir geht. Unsicherheit kenne ich aber auch schon noch aus meinen Anfängen.

Tja, was könnte ich dir raten? Da es für dich wohl absolut keinen anderen Ausweg zu geben scheint, als diesen Job zu machen (was ich nicht gut finde - du wirst auf Dauer nicht glücklich damit und es wird vielleicht noch schlimmer - hättest du so gar keine Alternativen mit Englisch und Bio? Vielleicht bei einem Verlag?...), solltest du dich mit deinem Schicksal abfinden. Überwinde dich! Geh mal wirklich tief in dich in einer ruhigen Minute. Gibt es so gar nichts, was dir am Lehrerdasein gefällt (außer den Ferien  ). Vielleicht kannst du dich über kleine Dinge freuen. Kids, die endlich nach langer Zeit was kapiert haben. Ein nettes Wort eines Schülers. Freundliche Kollegen. Freude am Experimenten, Mikroskopieren... Vielleicht gehst du mit den Kids gern an den Computer oder präsentierst etwas per PowerPoint etc.

Finde erst mal irgendwas, was dir ein wenig gefällt und baue dies möglichst oft in deinen Unterricht ein. Vielleicht wird es so mit der Zeit besser.

Aber ganz ehrlich, mein Bauch sagt mir bei deinen Zeilen nichts Gutes. Aber du möchtest ja nicht hören, dass du es vielleicht lieber lassen solltest.

In der Hoffnung dir ein klein wenig Mut gemacht zu haben,

alles Gute weiterhin,

littleStar

---

### **Beitrag von „unter uns“ vom 10. Mai 2011 17:30**

Zitat

Mein Problem ist also, dass ich es wohl nicht genug will um es zu können.

Oder umgekehrt. Hört sich leider sehr traurig an. Ich würde schon über Alternativen nachdenken - wenn die Lage wirklich so dramatisch ist, stellt sich die Frage nach dem Ref vielleicht ohnehin.

Was kann man sonst tun? Eine professionelle Haltung einnehmen, Dienst nach Vorschrift machen und sich über das (in Zukunft vielleicht kommende) Geld freuen.

Ich fürchte nach Deiner Schilderung nur, dass das auch nicht wirklich klappt. Es scheint ja nicht so zu sein, dass Du der Sache "neutral" gegenüberstehst (also: ich mache es nicht gern, aber auch nicht ungern, sondern einfach "normal"). Es scheint eher so, als hättest Du eine deutlich ablehnende Haltung. Was Du Dich fragen solltest: Magst Du die Schüler? Auch wenn Du alles andere an der Schule nicht magst? Magst Du Deine Fächer? Wenn Du eine (!) Frage mit "ja" beantworten kannst, wäre das ein Ansatzpunkt, sonst finde ich die Perspektive leider doch dunkel.

Trotzdem: Viel Erfolg im UB.

---

### **Beitrag von „katta“ vom 10. Mai 2011 18:24**

Sollte es doch "nur" der Stress im Ref, die dauernde Bewertung und das Gefühl, jede Stunde so von vorne bis hinten didaktisch perfekt durchplanen zu müssen und dabei vor ganzer Kritik gar nicht mehr sehen, was eigentlich eine gute Stunde ist, habe ich einen schönen Tipp eines

Freundes, der mir in meinem (beschissenen) Referendariat mal sehr geholfen hat: Plane für morgen eine Stunde, die dir Spaß (!!) macht - unabhängig von (vermeintlichen) didaktischen Zielen, unabhängig von "so kann man das doch aber nicht machen" etc pp - Das war, bis heute, eine meiner absoluten Lieblingsstunden und, witzigerweise, auch eine meiner besten (sogar didaktisch gesehen war die gar nicht mal so schlecht 😊 ).

Hat den Druck sehr rausgenommen.

---

### **Beitrag von „magister999“ vom 11. Mai 2011 15:51**

Der Volksmund sagt, dass geteiltes Leid halbes Leid sei. Du musst Dir aber im klaren sein, dass in Deiner augenblicklichen Lage weder Selbstmitleid noch Mitleid von Foristen zielführend sein kann.

Analysiere Deine Lage realistisch: Du hast Verantwortung für Dich selbst und Dein Kind. Das Referendariat, so schlimm es von manchen auch dargestellt wird, ist eine zeitlich begrenzte Veranstaltung. Sie fordert von Dir aber volle Einsatzbereitschaft, damit Du mit dem zweiten Examen nicht nur einen richtigen Berufsabschluss hast, sondern auch die Voraussetzung für eine Einstellung in den regulären Schuldienst. Du weißt, wie voll das Studienseminar ist, Du weißt, dass um die geringer werdenden Einstellungsmöglichkeiten immer mehr Absolventen kämpfen, und Du weißt auch, dass Leute mit einer Leistungsziffer von schlechter als 120 in Baden-Württemberg kaum eine Chance haben.

Was mir an Deinem Beitrag nicht gefällt, ist, dass Du den Lehrerberuf immer als "Job" bezeichnest. Es ist klar, dass man fast alles, was man zu diesem Beruf braucht, lernen kann und auch lernen muss, aber ein bisschen Berufung sollte man schon mitbringen - im Lehrerberuf heißt das wenigstens die Fähigkeit, sich auf andere einzulassen bzw. sich einzustellen; kommunikative und soziale Kompetenzen im weitesten Sinne. Menschen mit autistischen Zügen sind in unserem Beruf zum Scheitern verurteilt. Begeisterung für die Sache (= Deine Fächer) sollte selbstverständlich sein.

Ich meine, dass Du dringend einen Coach brauchst, der Dich quasi an die Hand nimmt, der Dich aufbaut, der Dich in dem, was Du tust, bestätigt und Dir Hilfestellung zur Weiterentwicklung gibt. (Ein einführender Lehrer, der Dich nur auf dem Weg zwischen Lehrerzimmer und Klassenzimmer sieht/berät/kritisiert, kann diese Aufgaben nicht leisten). Mach Dir klar: Du hast (trotz des von Dir angedeuteten krummen Lebenslaufs) das erste Staatsexamen geschafft, und wer strukturiert arbeiten kann und nicht in Depression versinkt, schafft das zweite ebenfalls.

Hast Du einen guten Freund / eine gute Freundin, die sich um Dich kümmern kann? Sprich mit ihm/ihr ausführlich über alle angefallenen Probleme, konzentriere Dich, ähnlich wie Katta sagt,

auf eine gutvorbereitete Stunde pro Tag, und versuche trübe Gedanken, so gut es geht, zu vermeiden.

Wenn das alles nicht geht, müsstest Du Dich irgendwann mit einer Alternative beschäftigen. Es kommt gelegentlich tatsächlich vor, dass man im Referendariat erkennt, dass man für den Beruf nicht geeignet ist.

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 12. Mai 2011 07:49**

Dass einen die Verantwortung für ein eigenes Kind unter Druck setzen kann, kann ich verstehen. Nichtsdestotrotz hast du in der Schule auch Verantwortung für Kinder und nicht für wenige. Erfahrungsgemäß sind Kollegen, die den Beruf eher widerwillig und mit Ängsten oder Unlust beginnen, nach ein paar Jahren eine echte Belastung für diese Kinder. Und für Kollegen. Und leiden oft selber ziemlich. Willst du das 30 Jahre lang?

Sinnvoll wäre, das Ref zu beenden - für den Lebenslauf - und sich dann was anderes zu suchen.

---

### **Beitrag von „webe“ vom 12. Mai 2011 16:37**

Wie war der UB heute?

Wenn du wirklich keine Alternativen zum Lehrerdasein siehst, würde ich dir ganz dringend raten, professionelle Hilfe in Form eines Coaches, Supervisors oder Psychotherapeuten zu suchen. So wie es jetzt läuft, kann es wohl nicht weitergehen und alleine kommst du vermutlich schwer raus aus dieser Krise. An Dingen wie Einstellung, Auftreten und Selbstbewußtsein kann man arbeiten, auch wenns hart ist. Zumindest könntest du herausfinden, wieso dir das Lehrersein so widerstrebt, was genau dein Problem ist und ob du daran was ändern kannst. Wenn du Verantwortung für ein Kind hast, solltest du zuallererst Verantwortung für dich selbst übernehmen und etwas ändern, sonst versinkst du nur noch in Depressionen.

Viel Erfolg! (Mir widerstrebt das Lehrerdasein übrigens auch von Zeit zu Zeit ziemlich und ich beginne, Plan B und C zu schmieden, aber im Großen und Ganzen ist dieser Job, wenn man das Grundhandwerkszeug nach einigen Jahren gelernt hat, auch ziemlich positiv und die doofen Momente werden weniger).

---

### **Beitrag von „schnurps“ vom 12. Mai 2011 21:51**

Vielen Dank für eure Antworten.

Leider habe ich nur kurz Zeit zum antworten. Also ich habe **keine** autistischen Züge (sagen zumindest die Stimmen in meinem Kopf :P, und ich LIEBE meine Fächer seit ich denken kann und ich mag Kinder/Schüler sehr gerne, erkläre gerne und finde bestimmt nicht dass der Lehrerberuf irgendwie an sich blöd ist, das kam in meinem Post falsch rüber. Ich wollte eigentlich eher wissen, ob es jemandem ähnlich ergeht und wollte kein Mitleid abgreifen oder den Beruf schlechtmachen.

Der UB heute war nicht so doll. Ich verfalle wenn ich vor der Klasse stehe irgendwie in eine komische "Starre", wirke entgegen meiner üblichen Art verkrampt (der Fachleiter meinte, wenn er so im Gespräch mit mir ist, denkt er das müsste bei der doch toll klappen) und dazu fällt es mir schwer klare Ansagen zu machen, was zum einen an der jahrelangen Arbeit an der Diss im stillen Kämmerlein liegt zum anderen wohl an mir an sich.

Danke jedenfalls für alle Tipps. Schade fand ich, dass mir hier zum Abbruch geraten wird. Immerhin kennt ihr mich überhaupt nicht, habt nur den einen Post als sehr subjektive Info und ich habe ja geschildert, dass ich keine Alternativen habe und zudem habe ich mich ursprünglich erkundigt, ob es jemandem genauso geht und nicht gefragt, ob ich abbrechen soll.

Liebe Grüße

Edit: achja und ich habe auch gefragt, was ich dagegen tun kann, was ja meinen Willen und meine Einsatzbereitschaft zeigen sollte und auch dass ich nicht in Depression versinke sondern durchaus willens bin gegen meine Lage was zu tun, was mir im Übrigen schon öfter in meinem Leben gelungen ist

---

### **Beitrag von „Hamilkar“ vom 13. Mai 2011 09:28**

Hallo Schnurps,

wenn man Deinen letzten Post mit Deinem ersten in diesem Thread vergleicht, kann man einige gegensätzliche Aussagen feststellen. Aber das wollte ich nur einmal sagen, darauf soll jetzt nicht herumgeritten werden.

Also, meiner Erfahrung nach können Bilder (im Kopf) und Selbstsuggestion helfen. Ich glaube jedenfalls, dass man das so nennt. Damit meine ich, dass man sich etwas vorstellt, was dann dank der Vorstellung auch eintritt. Beispielsweise könntest Du dich zu Beginn der Stunde einmal kurz sammeln und konzentrieren und dir sagen: "Ich fülle jetzt diesen Raum aus". Und wenn man das dann will, dann kann das auch klappen (wobei ich nicht behaupten möchte, dass gerade dies bei jedem klappen muss). Weiteres wäre, wenn man zu sich sagt: "Power jetzt!", "Jetzt geht's los!" "Jetzt oder nie!", oder sowas. Das bringt gleich eine ganz andere Dynamik in deine Stimme und in Deine Körpersprache, und entsprechend werden die Reaktionen der

Schüler sein sowie Deine Zufriedenheit und Dein "Beruhigtsein", die sich dann einstellen werden. Natürlich sollte man es nicht übertreiben, alles von einem auf den anderen Tag ändern wollen, sondern das braucht ein bisschen Zeit. Aber man kann sich da schon einüben.

Was dir Dein Ausbilder gesagt hat, ist doch ganz nett. Dass man in Unterrichtsbesuchen ein bisschen verunsichert ist, ist normal. Sag Dir beim nächsten einfach: "Nicht mickrig sein!", "Ich 'bin' jetzt meine 1,70 Meter", oder irgendsowas, kannst dir ja selbst weitere Aufputscher ausdenken.

Hamilkar

---

### **Beitrag von „magister999“ vom 13. Mai 2011 11:34**

#### Zitat von Hamilkar

wenn man Deinen letzten Post mit Deinem ersten in diesem Thread vergleicht, kann man einige gegensätzliche Aussagen feststellen.

Der Vergleich der beiden Beiträge ist für den psychologisch geschulten Leser sehr aufschlussreich. Alles Weitere gehört dann nicht mehr in ein öffentliches Forum.

---

### **Beitrag von „schnurps“ vom 14. Mai 2011 15:18**

#### Zitat von magister999

Häh, das hätte ich jetzt doch gerne näher erklärt! Ist es nicht normal, dass man sich an einem Tag mies fühlt und alles schwarz sieht und an einem anderen wieder Licht am Horizont ist, man sich motivieren kann und alles sich wieder etwas relativiert?

#### Zitat von magister999

Der Vergleich der beiden Beiträge ist für den psychologisch geschulten Leser sehr aufschlussreich. Alles Weitere gehört dann nicht mehr in ein öffentliches Forum.

Also spar dir sowsas doch, du kennst mich überhaupt nicht und ich halte es für äußerst unprofessionell und fragwürdig so eine Aussage zu treffen und mir irgendwas zu unterstellen.

Deine psychologische Schulung sei mal dahingestellt.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 14. Mai 2011 15:54**

Zitat

Häh, das hätte ich jetzt doch gerne näher erklärt! Ist es nicht normal, dass man sich an einem Tag mies fühlt und alles schwarz sieht und an einem anderen wieder Licht am Horizont ist, man sich motivieren kann und alles sich wieder etwas relativiert?

soll das heißen, deine Verzweiflung war gar nicht echt ?

Und da überlegen sich hier User, was um alles in der Welt sie dir als Tipps geben könnten, außer dem naheliegenden, dass vielleicht der Beruf nicht der richtige ist für dich.....Denn den wolltest du ja nicht lesen.

Gerade weil man in einem Forum den Anderen nicht persönlich kennt, wie du zu recht anmahnst, sollte man bei Threaderstellung die Ausgangssituation möglichst wahrheitsgemäß, am besten einigermaßen sachlich, schildern.

Wie sieht es denn nun aus bei dir? Alles halb so schlimm oder alles ganz furchtbar?

---

### **Beitrag von „magister999“ vom 14. Mai 2011 17:00**

Hallo Schnurps, ich habe Dir bisher nichts unterstellt und werde dies auch fernerhin nicht tun.

Hätte es Dich weniger gestört, wenn ich Deine Beiträge als "sehr interessant" anstatt als "sehr aufschlussreich" bezeichnet hätte?

---

### **Beitrag von „schnurps“ vom 14. Mai 2011 17:22**

**Friesin:** NATÜRLICH war meine Verzweiflung echt. Es geht bei mir momentan um die Verlängerung und davor habe ich wirklich Angst und ich habe natürlich große Probleme mit meiner Situation. Sonst hätte ich wohl hier auch kaum geschrieben. Ich habe einfach gedacht es könnte jemanden geben, dem es schon genauso ging/geht und der aus der Situation rausgefunden hat bzw. einen Tipp hat, was ich tun kann. Und ich versuche eben mich nicht unterkriegen zu lassen und den Kopf nicht in den Sand zu stecken sondern zu kämpfen. An dem Tag des ersten Posts ging es mir eben schlecht und ich habe Hilfe gesucht. Ist dafür nicht so ein Forum da, um einigermaßen anonym Tipps von Leuten zu kriegen die die Situation kennen?

**Magister:** ich fands trotzdem ziemlich unschön, v.a. mit diesem Nachsatz, dass die Schlussfolgerung nicht in ein öffentliches Forum gehört. Was meinst du denn damit? Vielleicht hab ichs ja nur falsch verstanden 😕

---

### **Beitrag von „Flipper79“ vom 14. Mai 2011 18:29**

#### Zitat von schnurps

Ich wirke unsicher und bin nicht präsent genug, sagt man mir immer wieder. Und zwar liegt das daran, dass ich auf den Job wenig Lust habe bzw. es lange nicht wollte und diesen "Unwillen" nicht gut aus meinem Kopf bekomme, schon gar nicht wenn ich stundenlang runtergebuttert werde und nicht ein einziges Mal gesagt bekomme, dass ich den Job kann.

vs.

#### Zitat

und ich LIEBE meine Fächer seit ich denken kann und ich mag Kinder/Schüler sehr gerne, erkläre gerne und finde bestimmt nicht dass der Lehrerberuf irgendwie an sich blöd ist, das kam in meinem Post falsch rüber.

Nj das widerspricht sich in meinen Augen schon, zumal man bei deinem ersten Post das Gefühl hatte, dass der Job dir gar keinen Spaß macht. Wenn ich einen schlechten Tag habe, generiert bin, neige ich eher zu einer Formulierung wie "**Im Moment** nervt mich einfach alles" oder "Im Moment habe ich keine Lust auf den Job!"

Ja, das Forum ist hierfür da, Tipps zu bekommen. Allerdings klang dein 1. Post danach, dass der Job dir gar nicht liegt (da du unsicher zu wirken scheinst, da du (an dem Tag) keine Lust auf den Job habest. Die anderen User haben dir aus dieser Sicht geraten, etwas anderes zu machen.

Nur waren dies scheinbar nicht die Tipps, die du hören wolltest.

Was vll. sinnvoll wäre: Eine Supervision. unsere Seminarausbilder haben uns das empfohlen ...

---

### **Beitrag von „unter uns“ vom 14. Mai 2011 22:53**

#### Zitat

. Schade fand ich, dass mir hier zum Abbruch geraten wird. Immerhin kennt ihr mich überhaupt nicht,

Was willst Du? Du entwirfst ein bestimmtes Bild von Dir, fragst um Rat, und dementierst dieses Bild wenige Tage später, um Dich gleichzeitig zu beschweren, die Ratschläge würden Dir nicht gerecht.

Das erste Post klang nach totalem und grundsätzlichem Unglück in Ref und Schulklassen. Darüber würde ich nachdenken, denn wenn Deine "subjektiven" Empfindungen häufiger so ausschlagen könnte es schwierig werden. Schule ist leider Achterbahn - es geht mal rauf, mal runter und man sieht nie so genau, was als nächstes kommt. Auch nach dem Ref.

---

### **Beitrag von „schnurps“ vom 15. Mai 2011 09:51**

**Friesin:** Wieso ist es denn widersprüchlich, dass ich meine Fächer mag und Kinder auch aber eben die Unterrichtssituation schrecklich finde? Ich habe nichts gegen den Lehrerberuf und bewundere alle, die das gut können, immerhin sind bei mir in der Familie **alle** Lehrer, seit Generationen. (was ein Teil des Problems ist). Ich weiß also auch sehr gut, wie der Beruf ist, worum es geht usw. So langsam bereue ich, dass ich hier gefragt habe, OB ES JEMANDEM SCHON MAL SO GING, denn das war meine Frage und ich habe weder um eine tiefenpsychologische Analyse noch um eine Berufsberatung gebeten. Dafür habe ich Menschen, die mich gut kennen und das bestimmt besser beurteilen können bzw. würde ich dafür wohl eher das Gespräch mit jemandem suchen, der sich mit sowas auskennt.

**unter uns:** nochmal: mich hat geärgert, dass ich hier aufgrund eines Posts psychlogisch analysiert werde und auch meinem Empfinden nach angegriffen. Zumal meine Frage nicht war, ob ich noch ganz knusper bin und auch nicht, ob ich abbrechen soll sondern ob es jemandem schon mal genauso erging und was er/sie dagegen unternommen hat.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 15. Mai 2011 11:05**

Antworten, auch solche, die nicht zum Abbruch raten, hast du ja bekommen.  
Wenn es dir um die Frage geht, ob es jemandem schon mal so ging,  
lautet meine Antwort:  
mir nicht.

Hilft dir denn das jetzt weiter?

---

### **Beitrag von „schnurps“ vom 15. Mai 2011 11:30**

Friesin: Nein, das hilft natürlich nicht weiter, da hast du vollkommen Recht! Ich hab aber eben gedacht, dass ich in einem Forum am ehesten jemanden finde, dem es ähnlich erging und dass sich aufgrund der Anonymität des Forums auch vielleicht eher jemand dazu bekennt oder äußern mag. Wem es nicht so geht, muss sich ja nicht dazu äußern.

Ich bin aber auch für alle Tipps dankbar, hatte mich ja auch bedankt und denke auch, dass da einige sehr gute Sachen dabei waren. Vielen Dank nochmal dafür an alle!

---

### **Beitrag von „KatrinHH“ vom 15. Mai 2011 11:32**

Zitat von schnurps

Und zwar liegt das daran, dass ich auf den Job wenig Lust habe bzw. es lange nicht wollte

Guten Morgen,

ich bin seit Februar 2010 selbst Referendarin und hatte in der ganzen Zeit ganz bestimmt auch mal Tage, an denen ich mich gefragt habe, ob ich das 1. alles durchhalte, 2. immer den SchülerInnen gerecht werde und 3. von dem was ich tue auch überzeugt bin. Geht man aber mit der Voraussetzung in diesen Beruf, dass man ihn eigentlich gar nicht machen möchte, man aber keine Alternative hat, dann kann ich - und das ist meine ganz persönliche Meinung - nur

dazu raten, so schnell wie möglich abzubrechen! Es gibt nichts schlimmeres für einen selbst, für die Kinder, die man unterrichtet und für die KollegInnen, wenn man den Beruf - der mit einer so großen Verantwortung zusammenhängt - nur halbherzig oder aus den falschen Gründen macht. Tut mir leid, dass ich nichts positiveres beizusteuern habe, aber darum geht es in diesem Forum ja auch nicht, wenn man ernsthaft an der Meinung anderer interessiert ist.

Viele Grüße\*

---

### **Beitrag von „Prüsselliese“ vom 16. Mai 2011 18:08**

Versuch' es einfach durchzustehen...

Die Bewertungssituation ist nervig, die Vorbereitung ist nervig,  
nur die Kinder sind toll.

Steh's einfach durch und gib deine besten Leistungen ab.

---

### **Beitrag von „webe“ vom 17. Mai 2011 16:27**

Gut, ich kann dir erzählen, dass es mir im Referat ähnlich ging. Ich war 1,5 Jahre lang in den Unterrichtsstunden total unentspannt, unauthentisch und dieser ständigen Bewertungssituation nicht gewachsen (den Vergleich mit dem Tiger mit Hospitalismus finde ich in diesem Zusammenhang übrigens sehr passend).

Das hat sich im Laufe des Referendariats gebessert, allerdings nicht völlig, dementsprechend ist auch meine Prüfung gelaufen (aber immerhin habe ich bestanden, wahrscheinlich haben sie gemerkt, dass ich es eigentlich viel besser kann).

Zu lernen angefangen habe ich erst nach dem Referendariat. Jetzt, nach 3 Jahren, würde ich sagen, dass ich eine ganz passable Lehrerin abgebe und einigermaßen locker bin (aber wie gesagt, auch nicht immer). Ich weiß allerdings, dass es mir im Referendariat sehr geholfen hätte, einen Coach zu haben, der mich beraten und mit mir zusammen die Gründe für mein merkwürdiges Verhalten gesucht hätte. Ich war allerdings damals so in mein Leid vertieft, dass ich darauf gar nicht gekommen bin, vielleicht hätte ich mich auch nicht getraut.

Mein Tipp an dich war also keineswegs herablassend gemeint. Auch habe ich dir nicht unterstellt, Depressionen zu haben sondern meinte, dass sich aus so einer tiefen Unzufriedenheit mit dem, was man täglich macht (machen muss) durchaus sehr schnell welche entwickeln können. Und das wünsche ich niemandem, insbesondere wenn man nicht nur für sich selbst verantwortlich ist.

Also, heute geht's mir besser, aber ich hätte mir 2-3 ziemlich doofe Jahre vermutlich sehr viel einfacher gestalten können, wenn ich mir die richtige Hilfe (außerhalb des Systems Schule) gesucht hätte.

Supervision mache ich auch seit einiger Zeit. Das ist übrigens keine Lehrer-Selbsthilfe-Betroffenheitsgruppe, wie Viele vermuten, sondern eher eine Fortbildungsreihe zum Thema professionelles Lehrerverhalten. Ich finde es interessant und habe gemerkt, dass mir so einiges dort erworbenes psychologisches Hintergrundwissen den Alltag doch sehr erleichtert.

---

### **Beitrag von „schnurps“ vom 22. Mai 2011 12:07**

Prüsselliese: Danke!

webe: Besonderen Dank dir! Ich weiß, dass du es nicht herablassend gemeint hast und fand deinen Kommentar auch hilfreich und nett. Es ging mir um die anderen Beiträge. Das was du jetzt noch geschrieben hast, hilft mir umso mehr! An unserem Seminar gibt es eine Dipl-Psych, die zwar auch Fachleiterin ist aber nichts mit mir als Ref zu tun hat und wohl für sowas zuständig ist. An die werde ich mich wenden bzw. hab sogar schon versucht sie zu kontaktieren. Ich denke auf jeden Fall auch, dass es immer sinnvoll ist in einer schwierigen Lebenslage zu einem kompetenten Berater zu gehen und ich scheue mich auch nicht davor. Außerdem gibt es bei uns am Seminar eine Supervisionsgruppe für Refs mit Verlängerung, dort würde ich auf jeden Fall dann auch hingehen. Ich hatte am Freitag noch ein Gespräch mit der Schulleitung nachdem ich am Donnerstag beim UB bei ihr wieder völlig blockiert habe und ich denke ich muss mit der Verlängerung rechnen. Sie meinte zwar sie sei sich noch nicht sicher aber ... Es tut jedenfalls gut zu lesen, dass es bei einem ähnlichen Fall wie ~~meinem~~ dann doch

**DAHKE**

noch was geworden ist. Das wollte ich doch hier herausfinden. Liebe Grüße und

