

Erste Krise

Beitrag von „Scary“ vom 6. Mai 2003 00:28

Liebe Mitreferendare,

heute mal wieder eine Fragenbombe von mir. Wie sieht das denn bei euch so aus; ich weiß, so was gibt keiner gerne zu, aber wir sind ja hier quasi anonym und unter uns, bla,bla. Also: Ich hatte am Wochenende sone Krise, das glaubt mir kein Mensch. Wenn ich ein Auto hätte, wär ich sofort nach der Schule nach Hause (das ganz woanders ist als hier am Schulort) gefahren. Stattdessen bin ich hier geblieben und habe sone Horrorattacke wegen allem bekommen! Eigentlich gab es keinen konkreten Auslöser, in der Schule ist alles ok und das Seminar kann mich mal. Trotzdem was das so, als hätte sich auf einmal alles entladen was sich seit Februar aufgestaut hatte. Meine Bekannten müssen gedacht haben, ich hätte sie nicht mehr alle! Das kam nämlich quasi aus dem Nichts - auf einmal was alles zu spät.

Passiert so was anderen auch? Sagt doch mal, ich sags auch nicht weiter.  Was macht ihr denn zur Horrorbekämpfung (und sagt bitte nicht "Sport!!")?

Dennoch grüßt mittlerweile wieder frohen Mutes wie gewohnt
Scary 8)

Beitrag von „Delia“ vom 6. Mai 2003 13:24

Hallo Scary!

Alles wird gut - glaub's mir. Natürlich hat jeder mal Krisen, die sich nicht gerade auf etwas Konkretes rückbeziehen lassen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass der Druck, der die ganze Zeit da ist, auch irgendwann mal abgebaut werden muss.

Was hilft? Bei mir: Ordnen der Sachen, die bald (!) gemacht werden müssen und diese dann auch machen.

Weggehen / -fahren: Freunde besuchen, anrufen, sich auskotzen, was Schönes unternehmen.
Sich mal richtig was Gutes gönnen: Leckeres, Pflege, Shopping etc. (leider immer ein bissel vom Geld abhängig)

Wenn du mal raus musst, dann mach das auch.

Ich wünsche Dir viele "unstressige" Tage ohne Krise!!!

Alles Gute,

Beitrag von „Schnuppe“ vom 6. Mai 2003 16:28

hi,

ich kann dich beruhigen, bei mir treten diese krisen auch immer wieder mal auf, mal stärker, mal schwächer...ich denke, das ist normal. es ist halt manchmal alles zu viel und dann muss es raus!

ich kann dir auch nur empfehlen, dass du versuchen solltets, dir auch mal was zu gönnen, was dir freude macht...

schreib dir jeden abend auf, was alles gut gelaufen ist und freue dich darüber, wenn du feststellst, wie viel du schon gelernt hast...

sprich mit freunden über deine gefühle, auch wenn du gar nicht erklären kannst, warum es dir so schlecht geht, aber das es dir schlecht geht, kannst du verbalisieren..

denke in kleinen schritten und hake jeden tag des ref auf einer "so viele tage sind es noch"-liste ab!

wenn es gar nicht mehr geht und dir alles über den kopf wächst, dann melde dich einen tag in der schule krank und entspanne dich und sammle neue kräfte!

auf jeden fall solltest du keine krise kriegen, weil du eine krise kriegst, denn ein ref ohne krisen wäre kein ref.

alles gute,

schnuppe

Beitrag von „Meike.“ vom 6. Mai 2003 19:20

Hallo Scary,

Ich kann Schnuppe nur recht geben, in allen Punkten.

Nimm dir die Krise nicht übel - und glaub keinem, der behauptet, er wäre da ganz locker-flockig durchgekommen.

Ich hab auch ...nein, nicht geheult, ist nicht so mein Ding - aber getobt und geflucht und wütend solange im Wald gerannt, bis mir schwarz vor Augen wurde. Meine Lieben angemotzt, meine Bücher durch den Raum geschmissen, Blumentopf hinterher - mach ruhig. Das erleichtert alles.

Wichtiger ist aber, nicht aus den Augen zu verlieren, dass der ganze Mist nur temporär ist. Es GEHT vorbei. Jeden Tag ein Stück.

Und fast noch wichtiger: ganz gleich, wie du dich nach Ubs fühlst - du musst dir zutrauen, selbst ein Urteil über dich zu fällen - und es auch tun, und NICHT nur anderen Leuten überlassen. Das ist ganz schlecht für's Selbstwertgefühl und maßgeblich mit schuld an dem Gefühl des Kontrollverlustes und der Gängelung und Orientierungslosigkeit. Der einzige wirkliche Experte für dich bist du!

Und ganz bestimmt kommen die guten Tage auch bald wieder -
nicht den Mut verlieren!

Lieber Gruß

Heike



:)

Beitrag von „wolkenstein“ vom 6. Mai 2003 19:48

Kann mich den Vorschreibern (auch eine merkwürdige Konstruktion) nur anschließen. Hab am Wochenende auch einen Heulflash bekommen weil irgendwie alles zuviel und im Moment Kampf mit einer Klasse und und und... aber es geht vorbei. Und wir sind uns noch ein Kölsch schuldig... 😊

wolkenstein

Beitrag von „elefantenflip“ vom 6. Mai 2003 21:32

Kannte ich auch, was ihr alles schreibt, werde es auch nie im Leben vergessen. Am besten war für mich, wenn es so weit war, ausspannen, etwas machen, was ich mir sonst nicht gönnte, auch die oft gelobte Schokki musste allzu oft herhalten.

flip

Beitrag von „Scary“ vom 6. Mai 2003 23:41

Hi alle,

also ich scheine da ein Fall von Himmel-hoch-jauchzend... zu sein. Mittlerweile ist wieder alles so als wär nichts gewesen. Trotzdem ist es gut zu wissen, dass andere auch solche unmotivierten "Anfälle" haben. Das beruhigt mich ja immer, denn normalerweise bin ich eher nicht der hysterische Typ der sich leicht aus der Ruhr bringen lässt.

Übrigens, bei mir hat als "Therapie" ein Kirmesbesuch im Kaff gereicht.

Gruß,

relaxed Scary

Beitrag von „oberfrangn“ vom 10. Mai 2003 15:22

Das passiert mir auch zuhauf. Mir hilft manchmal, leider nicht immer, folgendes:

1. Ganz laut Extrabreit hören ("Hurra, hurra, die Schule brennt") - unbedingt mitsingen!
2. Telefonieren
3. ein Bier trinken gehen

Wie gesagt, leider hilft das nicht immer. Aber in den allermeisten Fällen doch...
