

# **Frust**

## **Beitrag von „carla-emilia“ vom 17. Februar 2004 15:24**

Hallo,

ich bin im Moment ziemlich down. Seit dem 1. Februar habe ich meine eigenen Klassen und mal läuft es dort besser, mal schlechter. Heute lief es in beiden Klassen (beides Doppelstunden) überhaupt nicht gut. 

Außerdem habe ich bald Lehrprobe und fühle mich (mal wieder) ziemlich hängengelassen. Ich finde meine Stundenplanung für die Lp recht gut, allerdings kommen mir da auch schon wieder Zweifel, weil es garantiert an bestimmten Stellen haken wird.

Ich bin im Moment an einem Punkt, an dem ich wirklich am liebsten alles hinschmeißen würde. Ich hab zwar keine Ahnung, wie es dann weitergehen soll, aber ich habe Angst, dass ich unter dem ständigen Prüfungsdruck versage. Normalerweise gelingen mir auch gute Stunden, aber wenn es dann drauf ankommt, habe ich das Gefühl, dass ich einfach nicht gut genug bin.

Meine letzte Lp war eine mittlere Katastrophe und mittlerweile fühle ich mich schon wieder genauso zerrissen und fertig wie damals. Wenn diese Lp auch wieder in die Hose geht, kann ich eigentlich gleich aufhören, weil das Seminar dann schon einen superschlechten Eindruck von mir hat.

Wenn dann noch die benoteten Lps kommen, wird der Druck ja noch stärker und ich habe Angst, dann gar nichts mehr gebacken zu kriegen.

An meiner Schule kann ich auch mit niemandem darüber reden, weil da auch nur Druck gemacht wird und solche Äußerungen wie oben in unsere Bewertungen einfließen ("kann nicht mit Druck/Stress umgehen").

Ich würde am liebsten aufhören.

Traurige Grüße,

C.-E. 

---

## **Beitrag von „Shopgirl“ vom 17. Februar 2004 15:33**

Hallo

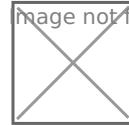


image not found or type unknown

...da geht ma echt da Wind ins Gsicht (= da werd ich grantig! ), wenn ich sowas lese.

Nicht wegen dir, sondern wegen dem ganzen Leistungsdruck und vor allem wegen deinen Schul- bzw. Lehrerkollegen! Es kann nicht immer alles 100%ig super hinauen - auch bei sehr sorgfältiger Planung kann eine Stunde mal total in die Hose gehen, und glaub mir das passiert nicht nur Ref, sondern auch Lehrern, die schon einige Jahre auf dem Buckel haben.

Gottseidank, sind meine Kollegen da alle sehr ehrlich - wenn mal was nicht geklappt hat, erzählen wir uns das und keiner denkt sich: "Das kann mir nie passieren, ich hab alles unter Kontrolle..." (meistens stoßen wir dann mit einem Glaser Cognac oder Baileys auf den "supi Tag



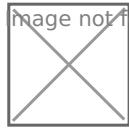
und die tollen Unterrichtsstunden" an)

Mir geht es auch oft so, dass ich am Ende des Tages Resümee ziehe und mir denke: "Waren das



heute sch...Stunden"

Nimm's nicht so schwer - Kopf hoch...es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen (dummer Spruch, ich weiß..) du bist in guter Gesellschaft! 😊 (auch wenn's viele nicht zugeben..)



Ig shopgirl

---

### Beitrag von „dani13“ vom 17. Februar 2004 15:48

hallo carla-emilia

kopf hoch, das geht jedem von uns so, sogar den lehrern nach 20 jahren berufserfahrung. ich habe nun meine eigenen klassen seit september und immer wieder mache ich fehler, die ich schon vor 3 monaten vermeiden wollte. bin unzufrieden, stehe ständig unter leistungsdruck. habe 3 mentoren wöchentlich beim mir im eigenständigen unterricht hintendrin sitzen, was mich etwas "stört", weil ich mich leider nicht so geben kann wie ich bin.

um dich zu trösten, mein letzter besuch in deutsch, ausgerechnet der letzte beratende vor den prüfungen lief überhaupt nicht gut, ich war fix und fertig, hatte angst, in der prüfung zu versagen etc.

meine letzten besuche waren innerhalb eine woche und die liefen im gegensatz zu deutsch super. wie du siehst, es geht berab, aber irgendwann auch wieder aufwärts.

lies dir mal die beiträge von melosine durch. momentan gibt es einige von uns, die ans aufhören denken.

du musst dir nur immer wieder einreden, andere haben es auch geschafft, und wenn du jetzt den stress hinter dich bringst, hast du es für immer hinter dich gebracht.

ich kämpfe mich momentan von prüfung zu prüfung und freue mich auf mitte mai, wenn der letzte termin zu ende ist.

liebe grüße

Stagé Not found or type unknown

dani



---

### **Beitrag von „Schnuppe“ vom 17. Februar 2004 17:19**

hi,

ich kann dir auch nur raten nicht aufzuhören, wenn du nach wie vor der überzeugung bist, dass dies der richtige beruf für dich ist...ich kenne das gefühl nur allzu gut wollte im letzten jahr auch alles hinschmeißen, weil ich mit dem druck nicht klar kam...auch wenn es total schwer ist, sich von den beurteilungen frei zu machen, denke immer daran, diese bewertungen sagen nichts über deine fähigkeit als lehrerin aus, und wenn dir der beruf spaß macht und du, wie du sagst, eigentlich immer ganz gute stunden hälst, dann lass dich nicht durch die seminarlehrer und deine schule runterziehen...ich weiß, das hört sich leicht an ist aber verdammt schwer, konzentriere dich auf die dinge, die du kannst, mach jeden tag eine list, auf der du 5 dinge notierst, die du kannst, das hat mir wirklich geholfen, da ich nur so wieder den blick für die dinge, die ich kann, bekommen ahbe und nicht immer nur gefrustet war, was ich alles nicht kann...haben denn deine fachleiter explizit gesagt, dass deine lehrproben katastrophen waren??? oder ist das nur deine wahrnehmung der situation???

halte durch, gönn dir freizeit um den kopf frei zu kriegen und neue kraft für den stress zu tanken...

alles gute,  
schnuppe 😊

---

### **Beitrag von „carla-emilia“ vom 17. Februar 2004 17:30**

Hallo,  
vielen Dank für eure Tipps!

Meine FL haben nicht gesagt, dass die Lp katastrophal war (war sie aber), es gab halt sehr viel Methodisches auszusetzen. Sehr gelobt wurde aber die Lernatmosphäre. Die scheint irgendwie meine große Stärke zu sein, da das immer sehr lobend erwähnt wird.

Oder wird das nur gesagt, um überhaupt was Positives gesagt zu haben? 😕

Liebe Grüße,  
C.-E.

---

### **Beitrag von „Referendarin“ vom 17. Februar 2004 19:39**

Aber ist die Lernatmosphäre nicht das Wichtigste überhaupt? Die methodischen Sachen kann man doch mit der Zeit noch lernen. Aber wenn die Lernatmosphäre stimmt, heißt das doch, dass du gut mit Schülern umgehen kannst und das ist meiner Meinung nach das Wichtigste, was du für diesen Beruf brauchst. Ich glaube, einen guten Stundenaufbau und Ähnliches lernt man sowieso erst mit der Zeit.

---

### **Beitrag von „sisterA“ vom 17. Februar 2004 21:06**

Hallo, meine neuste Einschätzung ist, dass Unterricht etwas ganz intimes ist und ein Prozess zwischen Lehrer und schülern bei dem andere einfach stören!  
Diese UBs sind doch sooooo gekünzelt und verlogen, dass sie nie die Realität wiederspiegeln:

ich hab noch drei davon!  
Kopf hoch!!! Du bist gut, denn du denkst über dich nach  
Isa

---

### **Beitrag von „namenlose“ vom 18. Februar 2004 15:51**

ich kann dir gut naheführen. ich hab in 4 wochen prüfung und dann ist es endlich vorbei. heute hab ich die beurteilung des einen fachleiters gelesen - eine einzige unverschämtheit. die hälften von dem, was ich getan hab gar nicht erwähnt (bei anderen als pluspunkte besonders hervorgehoben) und über die benotung brauch ich erst gar kein wort zu verlieren. inzwischen will ich keine schule mehr sehn. wird zeit, dass das elend ein ende hat.

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 18. Februar 2004 16:40**

Liebe Carla-Emilia,

ich kann dich natürlich auch gut verstehen.

Wenn ich dir jetzt sage, dass du weitermachen sollst, glaubst du es mir dann?

Ich hab ja gerade auch das Gefühl, dem Ganzen nicht gewachsen zu sein, merke aber jeden Morgen, dass mir die Arbeit mit den Kindern Spaß macht und ich das auch kann.  
Wie ich rauslesen konnte, ist es bei dir ähnlich?

Manchmal schafft man mehr, als man denkt!

Heute morgen bin ich nach drei Nächten fast ohne Schlaf, unvorbereitet in die Schule gegangen. Ich hab zwar wirklich keine Superstunden gehalten, aber es ging.

Vielleicht muss man die eigenen Ansprüche etwas runterschrauben?

Ich bin mit der Einstellung ins Ref gegangen, dass ich es mit 1 abschließe.

Jetzt habe ich einige Probleme, worunter meine ganze Einsatzfähigkeit leidet. Entweder ich verabschiede mich jetzt von meiner Einstellung, nur gut zu sein oder ich schmeiß alles hin.

Ist schon eine heftige Zeit, in der man gehörig an seine Grenzen kommt.

Aber einfach alles abzubrechen, ist bestimmt die schlechteste Lösung!

Notfalls kann man sich ja wirklich länger krankschreiben lassen.

Hab die ultimative Lösung wirklich noch nicht gefunden.  
Jedenfalls bist du nicht allein!

Ich wünsche dir viel Kraft! (Mir auch 😊)

Liebe Grüße  
Melosine

---

### **Beitrag von „scream“ vom 18. Februar 2004 18:43**

Hello zusammen!

Genau das ist das Problem, wie Melosine schon schreibt:  
wir haben meist zu hohe Ansprüche an uns selbst!!

Wir sind doch noch in der Lernphase; wären wir perfekt, bräuchten wir uns das alles nicht antun und könnten einen ruhigeren Lebensabschnitt haben.

Ich habe jetzt auch schon 2x von den Seminarleitern gehört, dass ich mir selbst nicht so hohe Ziele stecken soll und mir auch Zeit für Erfahrungen eingestehen soll!

Und das möchte ich hier weitergeben! Seitdem hab ich begriffen: ich kann alles lernen, es dauert nur seine Zeit. Und ich bin nicht perfekt!

Liebe Aufmunterungsgrüße,  
scream

---

### **Beitrag von „Steffie“ vom 18. Februar 2004 21:56**

Ja, wir sind alle nicht perfekt, aber trotzdem wird es erwartet, verlangt.  
Gut ist nicht gut genug.

Ich bekomme Panik, wenn ich daran denke. Wie soll ich einen Job bekommen? Bei so viel "Konkurrenz", die garantiert besser ist.

Ich frage mich auch, ob das eine allgemeine Winterdepression ist.

Ich merke, wie ich durchhänge, schlapp mache, mich nicht aufraffen kann, obwohl die ersten Prüfungen bevorstehen. Es lähmt, macht Angst. Aber wie aus dieser Spirale herauskommen?

An Aufhören habe ich noch nie gedacht. Das kommt gar nicht in Frage. Ich ziehe das durch.  
ABER WIE?



Ich bin ratlos und kraftlos. Klar, morgen is ein neuer Tag und alles sieht besser aus,...

An alle: KOPF HOCH!

---

### **Beitrag von „carla-emilia“ vom 4. März 2004 16:00**

Hallo,

ich möchte Euch heute mal rückmelden, wie es mir in der Zwischenzeit ergangen ist. 😊

Meine Lehrprobe lief ganz hervorragend. Zitat meiner Päd.-FL: "Sie können mit der Stunde zu Ihrem jetzigen Ausbildungsstand sehr zufrieden sein".

Was den Unterricht in meinen SU-Gruppen angeht, so läuft es da jetzt auch besser. In der ganzen Woche hatte ich eine sehr angenehme Arbeitsatmosphäre (natürlich auch mal mit Unruhe und natürlich auch mal mit Macken seitens meiner Methodik/Didaktik) - aber es machte Spaß! Mein Verhältnis zu "meinen" 10ern ist wieder so gut wie früher mit dem Unterschied, dass ich jetzt ihre Fachlehrerin bin.

Angeblich (vielleicht war es auch nur ein Versuch des Schülers, mich freundlich zu stimmen und so mit weniger Hausaufgaben davonzukommen) stehe ich sogar auf der Liste der beliebtesten Lehrer weit oben. 😊

Bald erfahre ich, ob meine Schule mich zur Examenzulassung empfiehlt (ich hoff's mal) und dann wird es ernst, weil dann die Examensarbeit und die benoteten Lps anstehen.

Liebe Grüße und nochmals danke für eure Unterstützung!

Carla-Emilia

---

### **Beitrag von „carla“ vom 8. April 2004 12:18**

Hello Ihr Lieben!

ist mir ja peinlich, diesen Thread mitten in den Ferien aus der Versenkung zu holen und ich würde auch gerne etwas erfreulicheres posten, aber ich habe in den letzten Tagen (komischer Weise grade, als ich mich ganz erholt gefühlt habe) eine ziemliche Panik vor dem Ref bekommen, so dass ich wirklich fast schon mit Grausen an das Ferienende denke. Dabei lief es bislang (ich bin ja erst seit Anfang Februar dabei) ziemlich gut: Die ersten beiden UBs waren lt. Fachleiter gut bis sehr gut ("die Stunde hätten sie auch zu einem späteren Zeitpunkt ihrer Ausbildung zeigen können"), der Unterricht unter Anleitung läuft - abgesehen die letzten zwei Tage vor den Ferien, als in einer Klasse die SuS und ich anscheinend zeitgleich einen Durchhänger hatten) eigentlich auch, soweit ich das einschätzen kann (Feedback der Mentoren relativ gering, dann aber überwiegend positiv), nur in Vertretungsstunden ist es sehr unterschiedlich: in manchen Klassen habe ich einfach noch immer ziemliche Disziplinprobleme und Schwierigkeiten, völlig unwillige 10er zu motivieren. Also, sage ich mir jedenfalls in zuversichtlichen Minuten, alles nicht unbedingt Gründe, nach so kurzer Zeit in Panik zu verfallen - mache es dann aber trotzdem.

Manchmal denke ich das ist ein Hinweis darauf, dass ich für den Beruf nicht geeignet und schon gar nicht in der Lage bin, zwei Jahre dieses Geprüft- und Begutachtetwerden durchzuhalten, andererseits gehe ich doch immer wieder (wenn ich mich nicht grade meinen 'Untergangsgedanken') hingeben, gerne in die Schule, das Unterrichten macht Spaß und von vielen Klassen kommen auch positive Rückmeldungen. Ich finde meine Reaktion eigentlich total überzogen, zumal ich sonst mit Prüfungen gut zurechtkomme und kann mir das Ganze eigentlich nicht erklären - außer eben mit 'Refunfähigkeit'..... Zur Zeit, nach ein paar 'Erholungstagen' müsste ich zwei U-Reihen planen, und der nächste UB steht relative bald nach den Ferien auch an, aber zur Zeit herrscht in meinem Kopf völlige Selbstdestruktion "du schaffst das ja doch nicht"



Wie geht Ihr mit solchen Tiefpunkten um, hat es schon mal jemanden nach so kurzer Zeit erwischt, und wie seit Ihr da wieder rausgekommen?

ziemlich mit den Nerven runter,

carla

---

**Beitrag von „carla-emilia“ vom 8. April 2004 12:42**

Hallo Carla,

ich glaube, das ist ganz typisch. Mir geht es dauernd so, dass ich von einem Extrem ins andere falle und zeitweise auch schwerste Selbstzweifel habe. Verstärkt wird das Ganze auch dadurch, dass wir keinerlei Rückmeldung bzgl. Noten bekommen. Demnächst ist unsere erste benotete Lehrprobe und somit die Stunde der Wahrheit. Meine eine FL ist sehr sehr kritisch (daher kann ich gar nicht sagen, wie sie mich jetzt notenmäßig einstuft); aber ich weiß, dass sie mir insgesamt sehr wohlwollend gegenübersteht.

Meine ebenso kritische wie perfektionistische Mentorin, von der ich mit schöner Regelmäßigkeit "eins drübergebraten" 😊 kriege, hat schon mehrfach gesagt, sie wäre fest davon überzeugt, ich würde die Prüfung gut machen. Außerdem sagt sie, ich würde auf das Optimum ausgebildet, um möglichst gut abzuschneiden (daher auch die permanenten Optimierungsvorschläge) und die Realität später sähe ganz anders aus.

Ich glaube, ich habe es insgesamt super getroffen mit meiner Schule und meinem Seminar. Die Selbstzweifel und das selbstbehindernde Grübeln liegen halt an mir. 😞 Das hatte ich in meinem früheren Job ganz genauso.

Ich glaube, es geht uns allen ähnlich und die Stimmungsschwankungen sind ganz normal.



Ich habe mir jetzt die Maxime gesetzt: durchhalten (egal wie), die Prüfung versuchen (die Note ist mir jetzt erstmal egal) und ansonsten auch genug Freizeit einplanen.

Liebe Grüße und Kopf hoch!

Carla-Emilia

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 8. April 2004 13:15**

Hallo Carla,

kann mich Carla-Emilias Meinung nur anschließen - es IST typisch, emotional Achterbahn zu fahren. Bin jetzt seit letztes Jahr Februar dabei und erinnere mich sowohl an stolzdurchglühte Schulverliebtheit wie auch an deprimiertes Nachhauseschleichen und keine Lust mehr hinzugehen - normalerweise ungefähr im wöchentlichen Wechsel. Wenn's auch jetzt nicht hilft, aber vielleicht ein kleiner Trost: Es wird tatsächlich besser. Es wird besser, wenn du deine

eigenen Klassen im BDU hast, und nicht mehr 4 Verhältnisse (Klasse, Fachlehrer, Fachleiter, AKO usw.) im Auge behalten musst, sondern nur noch eins - ob's zwischen dir und der Klasse stimmt. Es wird besser, wenn du wirklich erfahren hast, dass es eben gute und schlechte Stunden gibt und dass die Kinder dir das nicht übel nehmen, wenn eine Stunde mal daneben geht. Es wird besser, wenn du merkst, dass die Schüler tatsächlich was dazugelernt haben und stolz auf sich sind und dich mögen, weil du ihnen geholfen hast, was zu verstehen. Es wird vor allem besser, wenn nicht mehr jede Stunde auf dem Sezierteller liegt, weil du faktisch einfach zu wenig zu tun hast (ich weiß, wir müssen noch viel lernen und deshalb ist die geringe Stundenzahl des Refs gut - trotzdem verführt sie auch dazu, dass man ganz schrecklich in seinen eigenen Bauchnabel hineinkriecht und tatsächlich glaubt, es sei von entscheidender Bedeutung für das eigene Lebensglück und das der anvertrauten Klasse, dass man an der Tafel mal einen Rechtschreibfehler gemacht hat). Selbstkritik ist wunderbar und gehört dazu, wenn man als Lehrer wach und aktiv bleiben will, aber man kann's auch übertreiben. Mir haben dazu weise Leute auch mal den Kopf sinnvoll zurechtgesetzt:

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=102883022034>

Durchhalten, Schokohasen essen und warten, dass es besser wird - denn das wird's.

Nur Mut,  
w.

---

### **Beitrag von „Schnuppe“ vom 8. April 2004 17:44**

hallo,

ich kann mich den anderen nur anschließen...auc ich hangele mich zwischen hochs und krisen hin und her...aber nach gut einem jahr bin ich zumindest soweit, dass ich weiß, dass ich dieses ref auf jeden fall zu ende machen werde und das auch recht erfolgreich, wenn es so weiter geht wie bisher und dass ich diesen beruf ausüben möchte, trotz allem oder wegen allem!? aber ich kenne diese selbstzweifel nur zu gut, ich habe im ersten halben jahr auch total mit mir gekämpft und wollte aufhören. dabei ging es mir wie dir, ich hatte eigentlich auch sehr viel positives feedback, war aber trotzdem immer unzufrieden und habe nur die negativen dingé gesehen...durch den bdu kam dann die wende, ich bin auf einmal richtig gerne zur schule gegangen und auch die lehrproben liefen immer besser...jetzt hab ich gerade wieder ein tief, denn die bdu situatuion ist jetzt schon mehr alltag und zudem werden die belastungen vom seminar immer größer, so nervt mich die examensarbeit zu tode, und versaut mir gerade meine ferien...denn bis jetzt hab ich noch keinen finger dafür gerührt...na ja, aber ich weiß, dass ich das schon irgendwie schaffen werde und dass das ref auch bald vorbei sein wird...auch wenn

danach nicht das paradies auf mich wartet, so doch ein beruf, den ich sehr schön finde...

also, lass dich nicht unterkriegen, diese phasen sind vollkommen normal, ich kenne keinen meiner kollegen, der die nicht hat...

schnuppe

---

### **Beitrag von „carla“ vom 9. April 2004 12:23**

Hallo!

Danke für eure beruhigenden Postings - auch wenn ich es niemandem wünsche ist es tröstlich zu hören, dass es anscheinend (fast) jedem so geht, mein Tief also kein 'Beweis' für meine Unfähigkeit ist....

Außerdem hat mich das Forum wohl grade vor einer noch größeren Beziehungskrise bewahrt, dadurch dass ich hier ins Jammern&Wehklagen verfallen konnte, blieb meinem Liebsten die xte Folge meiner Schulfrustlitaneien erspart (der hat nix mit Schule zu tun und findet mich derzeit wohl höchst seltsam), auf die er zunehmend genervt reagiert - kann ich ja auch verstehen, wer lebt schon gerne mit einer Referendarin am Rande des Wahnsinns zusammen, zumal mit der Aussicht, dass das noch zwei Jahre länger anhält?

Also, noch einmal ganz lieben Dank, viele Grüße und wunderschöne, erholsamme und schulfreie Ostern!

carla, die grade schon den ersten Schokohasen verspeist hat, obwohl doch karfreitag ist.