

Aufmunterung dringend gesucht

Beitrag von „Melosine“ vom 25. Mai 2004 16:07

Hallo,

heut hat mich der Ref-Frust so richtig gepackt.

Eigentlich ist gar nichts besonderes gewesen. Einfach nur der normale Wahnsinn: stundenlanges Seminar, Mitrefi vom Ausbilder total zerissen, Refikollegen rutschen auf ihrer Schleimspur aus (Igitt - die find ich echt zum k*****), kaum zuhause, die Jacke noch an, ein Anruf von der Schule, ob ich morgen Vertretung übernehmen kann, der nächste Ub steht diese Woche noch an, die Vorbereitung ist noch nicht fertig und alle ziehen und zerren an mir. Der ein oder andere kennt das vermutlich...leider.

Nun ja, bisher war es immer so, dass ich zumindest in meiner Arbeit in der Schule einen Sinn gesehen hab, mir diese Spaß gemacht hat.

Jetzt ist auch da irgendwie plötzlich die Luft raus. Hab immer weniger Lust auf nix. Nur der Gedanke an meine 1, die sich immer so freuen, wenn sie mich sehen, lässt mich überhaupt noch zu meiner Planung schlurfen.

Das macht mir echt zu schaffen. War ich doch immer der Meinung, der Job macht mir wirklich Spaß!

Vielleicht hat jemand Lust, mir dazu was zu schreiben.

Hoffe sehr, bald zu der Freude am Lehrerdasein zurückzufinden!

LG,

Melosine, die heute ein mittelgroßes Tief durchlebt

Beitrag von „Hermine“ vom 25. Mai 2004 16:36

Arme Melosine!

Ich kenn den Tiefpunkt genau (noch dazu eine knappe Woche vor den Pfingstferien, sind bei euch wenigstens auch bald Ferien in Sicht?), aber wie du auch schreibst, es gibt trotzdem immer einen Punkt, an dem man sich wieder hochrappeln kann und nach einer Weile kann man auch das "andere" wieder besser ertragen. Mach dir eine schöne Zeit mit deinen 1ern, halt die Ohren steif und du wirst sehen, das Durchhalten lohnt sich wirklich!

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „Emmi“ vom 25. Mai 2004 21:41

Hallo Melosine,

ich glaube, diesen täglichen Frust bezüglich der Arbeitsbelastung und den "normalen" Stress, sprich Seminar etc. kennen wir alle nur zu gut. Mir hilft es meistens, die Dinge, die ich noch zu erledigen habe auf einen Zettel zu schreiben und dann mit einem dicken Rotstift alles abzuhaken. Da sehe ich dann effektiv, was ich schon geschafft habe.

Da meine Seminare ziemlich ätzend sind (in meinen Augen reine Zeitverschwendung), habe ich mir ein Maßband gemacht und schneide nach jedem erfolgreich hinter mich gebrachtem Seminar etwas ab.

Aber nicht mehr lange, dann ist es vorbei

Ganz viel Durchhaltevermögen von Emmi (die gerade ihre Examensarbeit schreibt und auch nur noch genervt ist und die Tage bis zum Oktober zählt) 😊

Beitrag von „semira“ vom 25. Mai 2004 22:03

Ohje, das klingt ja nicht so gut ...

Ich selber habe zwar gerade keinen Tiefpunkt, aber so restlos begeistert bin ich vom Ref. bisher auch noch nicht (habe allerdings auch erst jetzt im Mai angefangen).

Die Seminare scheinen genauso wenig zu bringen wie ein Großteil der unsinnigen Uni-Seminare, einige FL haben 'denkwürdige' Ansichten, die 'Schleimer' durfte ich auch schon kennenlernen und den Ausdruck "...auf dem (kleinen) Dienstweg" kann ich schon jetzt nicht mehr hören. Dazu kommt noch, dass wirklich jeder Ref., der schon länger dabei ist, nur meckert und flucht, was auch nicht gerade zur Motivation beiträgt.

In der Schule lief es gottseidank bisher besser, auch wenn ich schon festgestellt habe, dass das Niveau seit meiner eigenen Schulzeit doch erschreckend gesunken ist.

Aber naja, nach so einer kurzen Zeit kann ich mir wohl noch kein richtiges Urteil erlauben, so richtig 'spannend' wird es wohl eh erst nach den Sommerferien, wenn wir dann zum ersten Mal 'selber ran müssen'. Ich hoffe nur, dass ich mich nicht zu sehr verbiegen muss, um die zwei Jahre durchzustehen.

Daher kann ich dir wohl auch keinen guten Ratschlag geben, wie du aus dem Tief jetzt am besten wieder raus kommst, außer vielleicht, dich von Wochenende zu Wochenende

durchzukämpfen, dich nicht zu sehr selber unter Druck zu setzen und zu hoffen, dass die Zeit bis zu den Ferien schnell rum geht.

Liebe Grüße

semira

Beitrag von „Talida“ vom 25. Mai 2004 22:08

Ach, Melosine!

Vielleicht hilft es dir ja, wenn ich einfach mit dir seufze. Ich weiß noch gut wie es in meinem Ref war. Mittlerweile habe ich ja gelernt, in Stressphasen Minimalismus zu betreiben. Vielleicht kannst du das an einigen Ecken auch?

Gönn dir aber auf jeden Fall einen Nachmittag pro Woche, wo du etwas für dich tust: shoppen (auch wenn du dann wieder im Buchladen landest ...), auf dem Sofa abhängen, Kuchen backen und essen, Blümchen pflanzen etc.

Gegen die verlorene Zeit, die du in Seminaren absitzt, kannst du leider nichts machen. Versuche halbwegs interessiert zu gucken, ab und an etwas von dir zu geben und in der Zwischenzeit den Unterricht für morgen zu planen ... 😊

Ich hab im Moment auch eine Tiefphase (keine feste Stelle in Sicht) und belohne mich mit Krimilesestunden bei einem Glas Rotwein. 😋

LG strucki

Beitrag von „scream“ vom 25. Mai 2004 23:04

...und ich dachte, nur mir geht es nur so! Ich hab gerade ein Megatief. Ich finde einfach nicht die Motivation, mich konsequent an die Arbeit zu setzen. Dabei steht nächste Woche ein Besuch an und ich muss noch den normalen Unterricht vorbereiten, bzw. noch ne neue Einheit planen; und dabei haben wir nur zwei Tage zusätzlich frei, wegen Pfingsten. Ist es nach der Examensarbeit immer so schlimm? Dass man keine Power mehr hat? Ich würde mich am liebsten in mein Bett kuscheln und erst nicht wieder rauskommen...

Melosine, ich fühle deshalb mit dir und kann alles soooo gut verstehen. Vor allem die Seminare gehen mir gerade auch die Nerven, die soviel Zeit kosten, wertvolle Zeit und leider kaum was bringen (gibt zwar auch Ausnahmen, trotzdem...) Würd jetzt am liebsten mit dir Wein trinken

und den ganzen Stress nur für eine kurze Zeit vergessen, und morgen nicht aufstehen...
Aber lass bitte nicht den Kopf hängen, denn eins ist sicher: Nach diesen Tagen kommen die guten Tage, da es kaum noch schlimmer kommen kann - und darauf freuen wir uns , ja?

LG, scream

Beitrag von „Melosine“ vom 26. Mai 2004 15:23

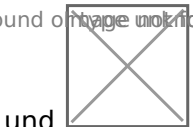


image not found or type unknown

und an alle Mitleidenden!

Das Problem mit der Konsequenz beim Erledigen meiner Arbeiten habe ich auch.
Ich will auch lieber Wein trinken! Mich ausruhen! Was Schönes erleben! Mit netten Menschen reden!
Scream, du bist ja schon fast fertig! Super, da ist es bald vorbei! Ich muss leider noch länger *stöhn*.
Vermutlich ist es "normal" wenn am Ende die Luft raus ist.
Aber mitten drin? Vermutlich auch!

Heut gehts schon wieder etwas- auch wenn ich mich wie ferngesteuert fühle. In mir sagt immer eine monotone Stimme:"Weitermachen; einfach weitermachen!" 😊
Der Ausbilder, den ich gestern kennenlernen "durfte" hat mir vielleicht einfach den Rest gegeben. Er stellte eine Essenz aus allen Negativbeiträgen in diesem und dem anderen Forum dar.
Zum Glück habe ich mit ihm nichts weiter zu tun, und ich danke seitdem auf Knien, dass ich die Ausbilder habe, die ich eben habe.
Trotzdem ist der Trott im Moment schwer aufzulösen.
Es stimmt schon: was Schönes für mich müsste her. Leider fällt mir da immer nur Schoki und Fernsehen ein. Zu nix mehr zu gebrauchen!
Aber noch ein "Trotzdem": das Ref ist nicht immer schlimm. Nur manchmal nervig und anstrengend. Und man kommt manchmal an seine Grenzen und fühlt sich ausgepowert.
Das hat man in anderen Jobs aber auch.
Vermutlich schreibt auch niemand ins Forum: Ich fühl mich ganz normal, hab keine Beschwerden im Ref.
Auch deswegen findet man hier insgeamt mehr Frustbeiträge übers Refi.
Also bitte nicht davon entmutigen lassen, Semira!

Ganz liebe Grüße an alle!
Wir packen das!

Beitrag von „Schnuppe“ vom 26. Mai 2004 19:08

hallo,

ich kann auch ins jammerhorn stoßen. hab zwar heute meine arbeit abgegeben (natürlich, super unzufrieden und mit dem schlimmsten rechnend), aber es stellt sich weder ein gefühl der erleichterung noch sonst was positives ein. ich hatte zu beginn des refs schon mal eine echt miese zeit, in der ich uafhören wollte. hab mich dann berappelt und es lief lange zeit gut. seit feb. ist es der supergau. bin mit nichts zufrieden, kriege nix auf die kette. selbst die stundenplanung bereitet mir massive probleme, wie ich da das examen schaffen soll, ist mir ein rätsel. zu allem überfluss krieg ich immer gesagt, dass ich das doch locker schaffe, aber ich empfinde das in keinster weise, sondern fühle mich extrem ungeeignete für den beruf und könnte den ganzen tag nur heulen. jeden mittag nach der schule sitze ich am schreibtisch und es kommt nix produktives raus. rein gar nichts. schaff es noch nicht mal, mich in die themen einzuarbeiten, sondern wusel stundenlang vor mich hin, um dann doch wieder mit einer unzureichenden inhaltlichen und didaktischen vorbereitung in den nächsten tag zu starten. ich weiß echt nicht mehr weiter und kann zur zeit nicht daran glauben, dass ich diesen job durchhalte.

vielleicht ist das normal, aber ich komme damit einfach nicht klar...

verzweifelt...schnuppe

sorry, dass ist jetzt mehr ein ich-suhl-mich- in meinem-leid- beirtag geworden, anstelle eine aufmunternden botschaft. ich hoffe, dass du diese zeit durchstehst. zumindest weißt siehst du noch, dass es positive aspekte gibt, trotz all der anderen belastungen, behalt dir das unbedingt bei....

Beitrag von „Hermine“ vom 26. Mai 2004 20:09

Hallo Melosine und hallo Schnuppe

was Heike gesagt hat, ist ganz wichtig: Setzt wirklich irgendeinen schönen Termin ganz fest! Gönnst euch was, auch wenn es der Terminplan angeblich nicht hergibt- es geht doch immer irgendwie!

Eine Freundin von mir ist am Ende des Refs und tanzt immer noch einmal in der Woche

Flamenco und ist ausgeglichener und entspannter, als ich jemals war, obwohl ich extra alle Zusatzaktivitäten aufgegeben hatten, um möglichst viel Zeit fürs Ref zu haben... aber das ist wohl ein Holzweg!

Schnuppe, wenn du das Gefühl hast, nicht mehr vom Fleck zu kommen, dann nimm dir unbedingt eine Auszeit! Denk mal eine Stunde lang an ganz was anderes, geh spazieren oder mach Auspowersport und setz dich erst danach wieder an den Schreibtisch- das wirkt Wunder! Freu dich über die kleinsten Dinge- das sonnige Frühstück am Morgen, der Schüler, der den Stoff endlich echt gefressen hat, die Kollegen, die einem was vom Kiosk holen, weil man selbst grad zu beschäftigt ist...



Übrigens, wer sagt dir denn, das deine Vorbereitung unzureichend ist? Die Schüler, dein Ausbilder oder kriegst du wirklich für dich selbst keine schöne Stunde mehr hin? Sollte letzteres der Fall sein, gibt es meiner Erfahrung nach zwei Möglichkeiten:

- 1) Du lässt dich für einen Tag krank schreiben- da ist zwar das Problem mit dem schlechten Gewissen, aber wenn du so mit den Nerven fertig bist, dass du wirklich nur noch am Heulen bist, dann m u s s t du mal ausspannen! Oder es gibt noch
- 2) die Radikalkur, die mein Schuldirektor an meiner Schule, wo ich Bdu gemacht habe, uns gestressten Referendaren damals empfohlen hat- geht aber nur, wenn nicht jemand die ganze Zeit bei dir hinten drin hockt:

Geh mal eine Stunde unvorbereitet in den Unterricht! Nur das Stundenthema im Kopf und los geht's! Lass dich überraschen- wenn man es nicht allzu oft macht, dann können diese Stunden richtig gut und erholsam sein!

Mitfühlende und sich mit Grausen ans Ref erinnernde Grüße,
Hermine

Beitrag von „Conni“ vom 27. Mai 2004 14:04

Och menno 😡 jetzt hab ich nen Beitrag geschrieben und mehr als 8 Smilies genommen, das darf ich nicht, aber der Text ist auch weg. Warum kann nich mal eine Sache pro Tag gutgehen.



Beitrag von „Ronja“ vom 27. Mai 2004 21:50

Heute muss ich mich mal einfach dranhängen - auch wenn mein Frust kein Ref-Frust mehr ist:

bin gerade auch mal total angenervt, obwohl mir der Pooljob ja bisher total Spaß gemacht hat. Beim Schulamt gehts drunter und drüber und jeden Tag kommen neue "Einsatzkommandos", die dann am nächsten Tag wieder hinfällig sind bzw. sich widersprechen, so dass man nur am Telefon hängt, um abzuklären, welche Anweisung denn nun gelten soll. Letztendlich bin ich jetzt schon ein paar Wochen in einer Schule, muss -wie ich heute erfahren habe - die nächste Woche aber woanders hin und werde an "meiner" Schule nun selbst vertreten. Somit durfte ich mir dann heute mal die Unterrichtsplanung für die nächste Woche im Detail aus dem Ärmel schütteln, damit ich meinen Kollegen morgen alles hinlegen kann, darf dann aber trotzdem für die "neue" Schule natürlich auch alle Tage noch mal vorbereiten. Außerdem hat mein Stundenkonto ein Minus (ergibt sich einfach dadurch, dass ja z.B. Karneval schon mal nach der vierten Schluss war oder eben ein beweglicher Ferientag in einer Woche lag), weshalb ich jetzt immer mit 30 Std. die Woche eingesetzt werden soll....

Außerdem hat das doofe Finanzamt ganz schön viel nicht anerkannt (einen PC kann man ja schließlich auch privat nutzen etc.....) und zahlt weniger zurück als erwartet und die Stellenausschreibungen die seit gestern noch mal im Netz sind sind auch alles andere als abendfüllend.....

- und noch dazu habe ich schon die ganze Woche das Gefühl krank zu werden.....

Ich weiß- eigentlich alles Kleinkram, aber trotzdem bin ich gerade mal einfach nur angenervt!

So, dass musste mal raus!

RR

Beitrag von „MarkusDiedrich“ vom 28. Mai 2004 10:51

Hallo Ronja,

lass Dir die Nichtanerkennung des PCs durch das Finanzamt nicht gefallen, da gibt es inzwischen eine Anweisung an die Finanzämter, PCs ohne große Prüfung zu 50% anzuerkennen.

Grüße

Markus

Beitrag von „carla“ vom 28. Mai 2004 18:19

hm, gestern wollte ich noch eine 'Kopfhoch-und-Trost'-mail schreiben, weil ich grade mal wieder das Gefühl hatte, mit den Ref. könnte man doch leben und dann war der Computer im Streik. Und heute könnte ich nur gleichfalls Klagen, Wüten und mich der Unfähigkeit bezichtigen. Lass ich also lieber bleiben und gehe im Netz auf die Suche nach Jobalternativen zum Lehrerdasein. (Damit die Versagensängste ein Vademecum kriegen)

Hoffe, Ihr könnt bei allem Stress und Ärger die freien Tage genießen!

viele Grüße

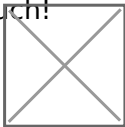
carla

Beitrag von „Wanda“ vom 28. Mai 2004 23:52

ihr lieben,

bin gerade mal wieder gerührt von diesem forum... auch ich habe gerade mal wieder das gefühl in einem heftigen tief zu sitzen - hatte mich so auf die abgabe meiner examensarbeit und das freie wochenende danach gefreut, aber von wegen! jetzt steht schon wieder der nächste ub an und ich sitze hier und zermarter mich selbst, während draussen die menschheit in den freitag abend zieht. kann nicht viel raten momentan, dafür bin ich selbst zu down. weiß aber inzwischen, dass ein gut geplanter konsequenter arbeitstag mit wohlgesetztem lichtblick (abends freunde treffen, lieblingssessen kochen, filmschnulze schauen, etc.) enorm wichtig ist. dumm ist, dass ich mich so gern durch meine eigene kompliziertheit verzettel und mich so auch noch um 24.00 vor dem pc finde. wünsch dir (und euch) mehr konsequenz und durchblick und drück euch!

lg, amy



Beitrag von „carla“ vom 2. Juni 2004 18:56

Hallo Ihr Lieben!

Wollte nur mal kurz was für die so seltenen Positivmeldungen tun 🤗. Manchmal kann es auch im Referendariat einfach klasse sein: Hatte heute nach einem sehr gut gelaufenen UB

(puuuuhhhh!) zwei super Stunden in Deutsch: die Klasse schien sich tatsächlich für das Thema zu interessieren, es gab gute Diskussionen etc., zwei Schülerinnen haben sich freiwillig für ein Referat gemeldet... die Stimmung war einfach gut!

Hin und wieder kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, diesen Job NICHT machen zu wollen!

Euch allen eine gute, erfolgreiche und erfreuliche Woche und viel Kraft für die fiesen Seiten der Ausbildung - es gibt zum Glück auch die anderen!!!!

carla

Beitrag von „alias“ vom 2. Juni 2004 23:07

Das Ref und der Lehrerberuf sind - wie das ganze Leben - eine Achterbahn: Mal rauf, mal runter, aber immer spannend.

Ich bin als Lehrer zufrieden. Auch wenn ich ab und zu "Sche...!!!!!!!" brüllen könnte.

Ich mache das Ganze nun schon ein paar Jahre und habe die (Arbeits-)Welt auch schon aus anderer Perspektive gesehen... Es gibt Schlimmeres - auch Leichtereres (aber letztere Jobs werden nicht so gut bezahlt)

Haltet durch. Es GIBT ein Leben nach dem Ref!

Das Ref ist - in meinen Augen - sowieso nur ein Test auf Stressresistenz. Wer das Ref hinter sich

hat, ist für alle Widrigkeiten des Lebens gehärtet und gestählt



Übrigens auch für die Kämpfe gegen das Finanzamt. Mein PC wurde zu 100% anerkannt., als ich im Widerspruch mitgeteilt habe, dass bei mir noch ein zweiter PC für die privaten Dinge steht. Ich trenne da strikt. Dienst ist Dienst(PC).

Auch meine Internetkosten werden zu 80% anerkannt. Das funzt so: Weil ich auf meiner Homepage Werbung geschaltet habe, habe ich Einnahmen (letzten Monat 3 € 86 ct!), die ich als braver Steuerzahler als Einnahmen versteuere. Dafür darf ich im Gegenzug die anfallenden Ausgaben gegenrechnen: Pro Monat 15 € für die Flatrate und 30 € für den TDSL-Zugang bei der Telecom.... Auf diese Weise zahlt mir das Finanzamt die Hälfte meiner Kosten zurück (In der Spitze liegt der Steuersatz durch die Progression nämlich bei nahezu 50%)... 😄

Tipp: Konz: 1000 Steuertricks.

Motto: Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist. (Aber keinen Cent mehr.)