

# Ich kann nicht mehr..

**Beitrag von „Trine“ vom 2. November 2004 10:15**

Hallo, heute mit traurigen Grüßen an euch alle

Ich bin mittlerweile in der Endphase des Referendariats und ich weiß, dass ich es eigentlich bald geschafft habe/haben könnte, doch ich weiß nicht, ob ich es bis dahin schaffe.

Ich habe viele Klippen gemeistert privat sowie auch massive Probleme mit einer Fachleiterin während dieser Zeit. Ich habe keine Probleme mit meinen Klassen und gehe auch gern in die Schule, wenn keine UBs sind.

Mein Problem ist der Berg, der noch vor mir liegt: drei Ubs und die Examensreihe in den nächsten vier Wochen und ich bin nervlich jetzt schon am Ende. Ich bin einfach total ausgelaugt und weiß nicht, woher ich die Kraft hernehmen soll.

Mal ausspannen funktioniert nur bedingt, da ich keine Zeit habe bzw. die Zeit, die dazu zur Verfügung steht, bei weitem nicht mehr ausreicht. Ich möchte einfach mal wieder tun, was ich möchte und das ist in erster Linie schlafen, spazierengehen und schlafen, Freunde treffen und schlafen.

Kennt jemand das? Was hilft dir/hat dir geholfen?

LG, Sirka 😞😞

---

**Beitrag von „Petra“ vom 2. November 2004 11:33**

Sirka, ich weiß genau, wie du dich fühlst. Aber es hilft wohl nicht viel, wenn ich sage, es ging uns allen irgendwann mal so im Ref.

Versuch (!!!!!) es mal positiv zu sehen:

- die Zeit ist absehbar
- du gehst gerne zur Schule und hast eine tolle Klasse --> das sind meiner Meinung nach die wichtigsten Dinge überhaupt.

Alles andere vergeht.

die stressige Zeit

der permanente Zeitmangel

das ständige Gefühl, die Zeit sinnlos zu verträdeln, wenn man mal was für sich macht....

Ich weiß gar nicht, wie oft ich damals in der Wanne lag.

Das war meine Belohnung, nach einem harten Tag.

Und dann bin ich auch oft schwimmen gegangen. Obwohl man das eigentlich nicht schwimmen nennen kann, sondern "im-wasser-rumliegen" ;))

Manchmal war auch der wöchentliche Einkauf ein Highlight und ich habe mich mit was Tollem (Badezusatz, ein Buch oder einer Portion Sushi belohnt)

Halte durch, es geht bald vorbei!!!!!!

Das ist das Einzige, das ich sagen kann. Aber es stimmt!!! 😊

Kopf hoch!!!!

Petra

---

### Beitrag von „alias“ vom 2. November 2004 12:34

Durch diesen Tunnel ist wohl schon jeder Lehrer gegangen.

Aber denk dran: Vorwärts geht es schneller ans Tageslicht, als wenn du den ganzen Weg zurückmarschierst, auch wenn's im Augenblick nicht so aussieht.

---

### Beitrag von „venti“ vom 2. November 2004 14:19

Liebe trine,

halt durch! Denk an hinterher! Was du nach der Prüfung tun wirst ... es gibt ein Leben nach der zweiten Prüfung! Meine Referendarin hat es gerade geschafft, und sie war auch ziemlich fertig vorher. Ich wünsche dir viel Kraft!! Und wenn du Aufmunterung brauchst, ich glaub, hier kriegst

du sie!



Liebe Grüße

venti 😊

## Beitrag von „sina“ vom 2. November 2004 14:35

Hallo!

Mir geht es genau so! Ich habe noch drei Wochen und einen Berg Arbeit vor mir.  
Aber irgendwie müssen wir da jetzt durch - und schaffen das schon!

Kopf hoch, in drei Wochen kannst du feiern!

Sina

---

## Beitrag von „schlauby“ vom 3. November 2004 20:56

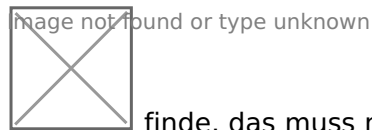
oja,

ich kann dich mehr als nur verstehen ... ich durchlebe es gerade mit gleicher intensität. die letzten 3 nächte habe ich maximal 5 stunden täglich geschlafen. soziale kontakt fast 0. die wochenenden sind fest verplant für schulangelegenheiten (protos, examensarbeit, examensreihe) und allmählich hab das gefühl, dass mein leben nur noch aus schule besteht. ohne badewanne, saune und chinese wär ich wohl schon irre.

und genau wie bei dir ist der normale unterricht eigentlich nebensache und kein großes problem ... da hat man mittlerweile schon seine professionalität. trotzdem: die nächsten drei wochen (abschluss der examensreihe, 2 besuche, examensarbeit, adventsbasar, referate im seminar, elternsprechtag) werden mich an den rand meiner leistungsfähigkeit bringen.

eines müssen wir uns aber auf unser habenkonto schreiben:

was ich in diesem jahr gelernt habe - insbesondere was belastung und durchhaltevermögen angeht - kann mich eigentlich nichts mehr umhauen. vom verzogenen langschlafstudenten zum arbeitstier mit verantwortung für zig kinder ... das ist doch was !!!



also, wir sind schon ein toller haufen, was wir so schaffen finde, das muss mal gesagt werden... und man munkelt ja auch, dass es ein leben nach dem ref gibt .

gruss

schlauby

---

### **Beitrag von „Remus Lupin“ vom 3. November 2004 21:26**

Zitat

die letzten 3 nächte habe ich maximal 5 stunden täglich geschlafen.

Ups... So ist das bei mir fast täglich, mit voller Stelle. Wochenende ausgenommen.

---

### **Beitrag von „schlauby“ vom 3. November 2004 22:00**

naja, es waren maximal 5 stunden (gestern nur 3) ... aber mich macht soetwas richtig fertig - ich brauche schlaf. das wirkt sich ja auch auf den unterricht aus. also, wenn ich mal eine stelle bekommen sollte (ist ja höchst fragwürdig), dann muss sich das ändern. so könnte das nicht weiter gehen ...

---

### **Beitrag von „Trine“ vom 3. November 2004 22:14**

Mein Kopf hängt schon wieder ein bisschen höher, aber er hängt noch. Schön wär's, hätte ich nur noch drei Wochen.

Mir geht es echt wie dir Schlauby, außerdem habe ich die Fachleiter und ihre Befindlichkeiten so satt. Jeder hält sich für einen Schöngeist, für Gott und auch wenn 10 Kollgen sagen, guter Entwurf, dann kommt nur "das Konzept ist fraglich".

Aber nun ab an die Arbeit: Müdigkeit was ist das. Es gibt Kaffe und Schoko und Kaffee und Frischluft und [Lehrerforen.de](https://www.lehrerforen.de)

LG, Sirka :O

---

### **Beitrag von „alias“ vom 4. November 2004 00:27**

Na, das klingt doch schon recht gut.


Und falls du bei deinen Ubs Hilfe brauchst ..... Lehrerforen ist berühmt-berüchtigt für zu viele Tipps.... :O

Aber vielleicht schaust du ja auch über die Suchfunktion im mittlerweile immensen Fundus....



---

### Beitrag von „Maria Leticia“ vom 4. November 2004 00:52

Oh, hier wird sich mit Schlafmangel überboten. Ich biete mit . Die letzten drei Nächte 2,5 Stunden pro Nacht (benoteter UB und den H..... nicht rechtzeitig zum Vorbereiten hochgekriegt).

[Trine](#)

Bald kannst du wieder tun was du möchtest und bist das ganze Ref los! Halte durch!

Liebe Grüße

Maria Leticia


---

### Beitrag von „sharasad“ vom 4. November 2004 12:00

Habe auch in zwei Wochen Prüfung und bin so froh, wenn endlich alles vorbei ist....Bin es mittlerweile schon so satt, dass mir die Note egal ist - hauptsache bestanden!!!!

Es ist so ein blödes Gefühl, ständig ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man nicht gerade fürs Examen lernt.



Bald haben wir es hinter uns!!!!!! 

---

### Beitrag von „schlauby“ vom 5. November 2004 14:21

juhu, heute war unterrichtsbesuch nr. 9 ! damit sind es nur noch 3 - in worten DREI



mensch, da kann doch eigentlich nicht mehr soviel schief gehen !

nun steht aber ersteinmal ein wochenende an ... das heisst ausschlafen und die nächste woche ist seminarfrei. hoffe mal, liebe trine, dass es dir mittlerweile auch wieder besser geht. ich könnte gerade (wenn ich nicht so müde wäre) bäume ausreißen - jetzt hol ich noch 'ne stunde schlaf nach und dann geht's mit vollgas ins wochenende.