

# Referendariat, Probleme mit Unterrichtsbesuchen

**Beitrag von „Liina“ vom 21. Dezember 2021 18:39**

Hallo ihr Lieben,

vielleicht hat jemand Tipps oder kann mir sagen an wen man sich da wenden kann.

Kurz zu mir. Ich mache das Ref in Hessen und habe die Hälfte geschafft. Mit den Noten bin ich soweit zufrieden, mehrheitlich zweistellig 😊. Der Alltag ist auch gar kein Problem und ich bin sehr motiviert, aber jetzt zu dem Problem....

Ich habe immer sehr viel Angst vor den Unterrichtsbesuchen. Eine Woche vorher nimmt meine Motivation mit jedem Tag ab. Mein Unterricht im Alltag wird schlechter und wenn ich den Entwurf nicht früh genug anfangen zu schreiben, werde ich auch dahingehend immer träger und lustloser... Ein Tag vor dem UB könnte ich schon weinen, gefühlt grundlos.... Dann in der Stunde selbst geht es mir gut, ich blockiere nicht, habe nur ab und an Probleme meine Gedanken zu fassen, aber alles noch im Rahmen. Dann schließt sich die Nachbesprechung an und bevor es beginnt, kämpfe ich bereits mit den Tränen. Beim ersten Unterrichtsbesuch war es ganz schlimm und ich musste dann auch einfach weinen. Danach folgten weitere zwei, in denen ich es noch ganz gut hinbekommen habe. Jetzt gestern war es wieder furchtbar, habe wirklich sehr stark weinen müssen. Dabei war die Benotung jetzt nicht schlecht und ich habe auch nicht das Gefühl, dass es damit etwas zutun hat. Mein Ausbilder macht sich Sorgen und fragt sich was er tun kann... Aber ich weiß es selbst nicht. Jetzt heute einen Tag später, geht es mir auch wieder gut! Ich bin top motiviert und habe wieder Lust auf den Unterricht... Aber die UBs sind furchtbar...

Vielleicht nehme ich mir die Kritik doch viel zu sehr zu Herzen??? Obwohl ich auch bisher immer gut damit klar kam und ich es auch nie ablehne oder ähnliches...Vielleicht ist es auch doch nur der Stress, der dann einfach abfällt. Meine Emotionalität habe ich auch von meiner Mum... Sie verarbeitet auch viel über weinen, dabei sind wir beide super zäh, haben schon viel mitgemacht im Leben.

Ich würde mir nur irgendwie selbst gerne helfen können, damit ich mit diesen Nachbesprechungen umgehen kann...oder vlt will ich es auch ändern, weil es sich die Ausbilder wünschen... keine Ahnung..

Vielleicht kann mir jemand neutrales helfen...:) Danke...

---

**Beitrag von „CDL“ vom 21. Dezember 2021 23:43**

Es gab bei mir am Seminar ein Coachingangebot hausintern, darüber hinaus wurden bei Bedarf externe Leute vermittelt, um speziell über die besonderen Herausforderungen im Ref sprechen, individuelle Belastungen besser verstehen zu lernen und mögliche Entlastungen zu finden. Vielleicht würde dir so etwas ja helfen. Bei uns waren das prinzipiell Lehrkräfte, teilweise pensioniert, mit spezieller Ausbildung. Eine Anwarterin meines Kurses hat das beispielsweise genutzt, der das sehr geholfen hat ihrer Aussage nach.

---

### **Beitrag von „Thomas.Paul78“ vom 22. Dezember 2021 09:20**

Es gibt Unmengen an kommerziellen Dienstleistern, die sich darauf spezialisiert haben, in diesen Drucksituationen zu coachen.  
Aber der für mich einfachste Tipp ist:

Durchhalten, da sind wir alle durch. Nicht nur, dass es mit der Zeit besser wird, der Druck nimmt zwar nicht ab, verschiebt sich aber sehr, so dass Prüfungssituationen, wie UBs, die Ausnahmen bleiben.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 22. Dezember 2021 12:17**

#### Zitat von Thomas.Paul78

Es gibt Unmengen an kommerziellen Dienstleistern, die sich darauf spezialisiert haben, in diesen Drucksituationen zu coachen.  
Aber der für mich einfachste Tipp ist:

Durchhalten, da sind wir alle durch. Nicht nur, dass es mit der Zeit besser wird, der Druck nimmt zwar nicht ab, verschiebt sich aber sehr, so dass Prüfungssituationen, wie UBs, die Ausnahmen bleiben.

Das hat für mich - auch wenn es vielleicht nicht so gemeint ist- ungesunde Anklänge von "das musst du halt aushalten lernen", was die TE offensichtlich bislang versucht hat, ihr aber eben nicht gut tut. Insofern ist halte ich es für einen unglaublich gesunden Impuls von dir [Liiina](#) , zu überlegen, wie du dir helfen und Entlastung schaffen kannst.

Ich habe selbst mit sehr starken Prüfungsängsten in Studium und Ref zu kämpfen gehabt, ich kann es insofern sehr gut nachvollziehen, dass einfach nur aushalten wollen manchmal eben kein guter Rat ist, weil das nichts verbessert. Ich hatte tatsächlich Unterstützung, um an meinen Prüfungsängsten zu arbeiten schon im Studium, das hat mir wirklich gut getan. Was ich empfehlen kann, wenn es keine nicht-kommerziellen Coachingangebote bei euch geben sollte und kommerzielle Angebote nicht im Budget wären ist einerseits autogenes Training (Atemübungen, Visualisierungsübungen, ...) oder Meditation. Das sollte täglich kurz erfolgen (ohne Druck, 20min reichen schon), damit sich eine Routine entwickeln und der Körper darauf einstellen kann, dass er jetzt den Stresspegel "runterfahren" darf. Diese Routine hilft dir dann vor Unterrichtsbesuchen, weil dein Körper dieses Entspannungsritual kennt und trotz der besonderen Belastungssituation besser entspannen kann. Ich habe auch immer direkt am Morgen vor einem UB/einer Lehrprobe so eine Übung gemacht, um gelassener in diese Prüfungssituation gehen zu können.

Was mir ebenfalls geholfen hat, war nach solchen Belastungsmomenten (nicht währenddessen!) noch einmal nachzuspüren, was mich jetzt eigentlich so umgetrieben hat. Welche konkreten Sorgen, Ängste und Gedanken hatte ich, welche diffusen Gefühle? Welche früheren Erfahrungen habe ich gemacht (Gefühle von Versagen, Unvermögen, "nicht gut genug sein",...), die mit angetriggert werden in so einem Moment und mich insofern zusätzlich belasten? Und umgekehrt, um eben auch mit diesen "alten Gefühlen" besser umgehen zu lernen, mir bewusst zu machen, was ich erreicht habe, was ich gut kann und mache etc. In einer bestimmten Phase habe ich dafür eine spezielle Form von Tagebuch geführt, wo ich abends stichwortartig notiert habe, was ich positiv geschafft habe an dem Tag und auch, wie ich mich ggf. selbst unterstützt habe in einem herausfordernden Moment oder welche gute Lösung ich finden konnte, damit ich das nachlesen konnte in Augenblicken des Selbstzweifels.

Und last but not least habe ich gelernt zu akzeptieren, dass ich in emotional extrem belastenden Momenten (und als solche habe ich UBs aus diversen Gründen durchaus empfunden an einigen Stellen) bei einer Nachbesprechung auch mal mit den Tränen kämpfe, weil das innere "Erregungslevel" (nicht sexuell gemeint) eben über einen bestimmten Punkt gegangen ist, so dass ich das nicht mehr kontrollieren kann. Ich habe das dann meist in einem kurzen Halbsatz erklärt, darum gebeten, das bitte einfach zu ignorieren an der Stelle und mit der Besprechung fortzufahren. Ich gebe aber zu, dass ich das nur aufgrund entsprechender Übung im Studium im Ref dann so für mich lösen konnte. Das hat nicht von Beginn an geklappt, weil ich erst selbst an den Punkt kommen musste zu verstehen, warum ich jetzt gerade weine und warum nicht und dass es für mich nicht nur ok ist sachlich fortzufahren trotz der Tränen, sondern sogar unglaublich hilfreich, damit das Erregungslevel sinken kann. Das war also meine innere "Eselsbrücke" zurück zu mehr Gelassenheit.

So, jetzt habe ich ganz viel von mir geschrieben, was ich ursprünglich nicht unbedingt geschrieben hätte, aber ich möchte dich nicht mit einem "lern das aushalten"-Hinweis im Regen stehen lassen. Dazu weiß ich zu gut, wie wenig hilfreich sich das anfühlen kann, wenn man es eben nicht einfach aushalten, sondern besser lösen lernen möchte für sich selbst. Wenn du

Fragen haben solltest melde dich gerne auch per PN. Ich finde es wirklich gut, wie du hier für dich nach einer Lösung suchst, um dich weiterentwickeln zu können. 🍷

---

### **Beitrag von „Thomas.Paul78“ vom 22. Dezember 2021 13:01**

... Ohne Seitenhiebe geht es hier wohl nicht... Ok...

Also, nicht dass ich falsch verstanden werde:

Durchhalten ist keine Aufforderung, Probleme nicht ernst zu nehmen oder sich Hilfe zu suchen, was die Threaderstellerin offenbar getan hat.

Der Tenor sollte sein: Es ist schlimm, aber so bleibt es nicht. Es ist immer Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Kopf hoch, du schaffst das!

Ich maße mir aber auch nicht an, konkrete Hilfestellungen zu empfehlen, da alle ihre Daseinsberechtigung haben und ich kein Experte bin, welche Maßnahme in diesem konkreten Fall helfen kann.

So können (genau wie "Durchhalten") konkrete Empfehlungen kontraproduktiv oder kontraindiziert sein.

Daher wäre es ggf. angezeigt, wenn kollegiale Gespräche oder die selbstverantwortete Auseinandersetzung mit der Emotionalität nicht den gewünschten Erfolg bringen, die Erfahrung von Profis und Experten zu suchen.

[Liina](#), was hast du denn bereits für Möglichkeiten ausprobiert?

---

### **Beitrag von „karuna“ vom 22. Dezember 2021 13:44**

Liebe Liina, ich möchte dich auch ermutigen, dich mit dem Thema Meditation zu beschäftigen. Prüfungen hast du bald zwar keine mehr, aber der Druck, den du dir ungewollt selbst machst, wird vermutlich nicht einfach verschwinden. Situationen, in denen man für andere etwas zu machen müssen glaubt, wird es noch zahllose geben.

Ein erster Schritt könnte sein, dass du dir das Weinen erlaubst und offen sagst, dass das bei dir immer so ist, wenn der Stress abfällt. Dann wissen alle Anwesenden, dass es dir gut geht und sie sich keine Sorgen machen müssen. Und das Weinen vergeht schneller, als wenn man sich

darauf konzentriert, es zu unterdrücken.

Es gibt übrigens sehr gute Lebensberatungsstellen der Caritas oder Diakonie mit super ausgebildeten Leuten. Dort kann man sich unverbindlich mal beraten lassen und gucken, welche Anstöße man bekommt.

Viel Erfolg und jetzt erst mal frohe Weihnachten  Mach's dir gemütlich, Auszeiten sind wichtig 😊

---

## Beitrag von „Liina“ vom 2. Januar 2022 18:49

### [Zitat von Thomas.Paul78](#)

... Ohne Seitenhiebe geht es hier wohl nicht... Ok...

Also, nicht dass ich falsch verstanden werde:

Durchhalten ist keine Aufforderung, Probleme nicht ernst zu nehmen oder sich Hilfe zu suchen, was die Threaderstellerin offenbar getan hat.

Der Tenor sollte sein: Es ist schlimm, aber so bleibt es nicht. Es ist immer Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Kopf hoch, du schaffst das!

Ich maße mir aber auch nicht an, konkrete Hilfestellungen zu empfehlen, da alle ihre Daseinsberechtigung haben und ich kein Experte bin, welche Maßnahme in diesem konkreten Fall helfen kann.

So können (genau wie "Durchhalten") konkrete Empfehlungen kontraproduktiv oder kontraindiziert sein.

Daher wäre es ggf. angezeigt, wenn kollegiale Gespräche oder die selbstverantwortete Auseinandersetzung mit der Emotionalität nicht den gewünschten Erfolg bringen, die Erfahrung von Profis und Experten zu suchen.

[Liina](#), was hast du denn bereits für Möglichkeiten ausprobiert?

Alles anzeigen

Danke dir auch erstmal für die Antwort,

also es ist ja auch nicht so, dass ich das ganze Referendariat belastend finde...zum Glück nicht, da geht es mir ja schon besser als anderen. Es sind einfach diese UBs, ich habe mit meinem Ausbilder an der Schule gesprochen. Er ist auch ein Couch für solche Anliegen. Er meint, dass

das anscheinend auch eine normale Reaktion sein kann, ich wäre nicht die erste. Wir wollten jetzt nach den Ferien sprechen und schauen ob wir einen genaueren Grund finden (schlechtes Selbstkonzept, Angst vor Versagen etc...) oder ob es einfach wirklich nur der Stress ist der abfällt... Mir ist es halt total unangenehm mit dem Weinen und vielleicht ist es auch ein Problem, dass dann jeder versucht mich zu analysieren und irgendein Problem feststellen möchte. Ich denke ich versuche das mal mit Meditation.... und um ehrlich zu sein dachte ich mir auch schon; ok dann sind es jetzt noch 5 mal weinen und dann bin ich fertig.... Ich komme sonst auch gut mit stressigen Situationen im Alltag klar, weshalb ich auch nie vor dem Ref mit dieser emotionalen Reaktion von mir konfrontiert war. Das ist jetzt wirklich neu.... Ich habe im Januar keine UBs und werde versuchen die Zeit gut zu nutzen...

---

### **Beitrag von „PeterPaul“ vom 24. Januar 2022 19:18**

Hallo,

mein Wohnort hat sich aus privaten Gründen dauerhaft geändert und daher möchte ich mein VD in einem anderen Bundesland beenden.

Wie funktioniert das?

VII. kennt sich damit jemand aus?

Dankeschön!

glG

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 24. Januar 2022 19:28**

#### [Zitat von PeterPaul](#)

Hallo,

mein Wohnort hat sich aus privaten Gründen dauerhaft geändert und daher möchte ich mein VD in einem anderen Bundesland beenden.

Wie funktioniert das?

VII. kennt sich damit jemand aus?

Dankeschön!

glG

Alles anzeigen

Ich gehe nicht davon aus, dass eine solche Option besteht. Du kannst vor oder nach dem Referendariat das Bundesland wechseln, währenddessen bist du im Landesdienst eines Bundeslandes, dort vereidigt und wirst nach dessen Ausbildungsordnung ausgebildet, die in vieler Hinsicht nicht deckungsgleich ist mit der eines anderen Bundeslandes. Das sind 16 verschiedene Dienstherrn in Deutschland, die sich auch nach der erfolgreichen Ausbildung noch schwer tun mit Versetzungen untereinander, die nicht mal eben möglich sind.

Ich empfehle dir, die Frage mit deiner Gewerkschaft zu klären. Diese kann dir dann, aufgrund deines aktuellen Ausbildungszeitpunktes, auch mitteilen, ob du noch die Option hättest den Vorbereitungsdienst in deinem aktuellen Bundesland straffrei (-->wird nicht als Fehlversuch gewertet) zu unterbrechen, um dich in einem anderen Bundesland bewerben zu können (und ob das in deinem Wunschbundesland so möglich wäre), wo du dann den Vorbereitungsdienst wieder bei Null starten könntest/müsstest oder ob du bereits so weit fortgeschritten bist in der Ausbildung, dass du diese erst abschließen musst, ehe du den Dienstherrn wechseln kannst.

---

### **Beitrag von „PeterPaul“ vom 24. Januar 2022 19:41**

Dankeschön!

Falls jemand direkt die Erfahrung gemacht hat, wäre es schön, wenn sie/er eine Nachricht schreiben könnte.

Ich habe mich schon informiert, aber ein direkter Erfahrungsaustausch wäre schön.

Es kann doch sein, dass jemand hier im Forum das Bundesland während dem Referendariat gewechselt hat oder eine Freundin/ein Freund?

---

### **Beitrag von „karuna“ vom 24. Januar 2022 19:47**

Wieso eröffnest du keinen Thread, [PeterPaul](#) ? Du bist sozusagen in ein Gespräch reingeplatzt



---

**Beitrag von „PeterPaul“ vom 24. Januar 2022 19:50**

sorry 😊

---

**Beitrag von „Bolzbold“ vom 24. Januar 2022 20:07**

Ein Wechsel während des Refs. ist in der Regel nicht möglich. Schau Dir die Ausbildungsverordnung für das Zielbundesland an - da dürfte alles drinstehen, was Du wissen musst.

Ich bin seit 2004 in diesem Forum - von einem erfolgreichen Wechsel des Bundeslandes während des Refs. habe ich hier noch nie gelesen. In der Regel tritt man den Dienst im alten Bundesland schlichtweg nicht an oder lässt sich entlassen. Dann bewirbt man sich für das Ref. im neuen Bundesland und hofft, dass der Abbruch vorher keine Auswirkungen hat.

---

**Beitrag von „PeterPaul“ vom 24. Januar 2022 20:19**

Hallo Bolzbold,

Dankeschön.

Genau, Bewerbung im anderen Bundesland (vorher Entlassung aus dem VD im ehemaligen Bundesland).

Wer hat denn diesbezüglich schon Erfahrung gemacht und könnte Ratschläge geben?

---

**Beitrag von „CDL“ vom 24. Januar 2022 21:14**



### Zitat von PeterPaul

(...)

Genau, Bewerbung im anderen Bundesland (vorher Entlassung aus dem VD im ehemaligen Bundesland).

Wer hat denn diesbezüglich schon Erfahrung gemacht und könnte Ratschläge geben?

Wie wäre es, wenn du 1. konkret erfragen würdest, was du dazu wissen möchtest? Nicht alles haben alle bereits selbst durchprobiert, manches wurde aber bereits in der Vergangenheit debattiert und landesrechtlich aus verschiedenen Perspektiven abgeklopft, so dass du bei zielgerichteten Fragen mit höherer Wahrscheinlichkeit hilfreiche Antworten erhältst (gilt auch für deine Gewerkschaft oder den Beruf an sich). Was ,mich zu 2. bringt: Schau mal über die Forensuche rechts oben, was es an alten Threads zu deinem Thema gibt. Vielleicht hilft dir das bereits die eine oder andere Antwort zu finden oder sonst auch dabei, zielgerichteter weiterzufragen.


---

### **Beitrag von „PeterPaul“ vom 24. Januar 2022 21:56**

VII. hat jemand Erfahrung und möchte diese teilen, gerne auch per private Nachricht :). Danke



### **Beitrag von „CDL“ vom 24. Januar 2022 21:59**

Also keine konkreten Fragen.  Okidoki. Könnte die Anzahl der hilfreichen Nachrichten schmälern, aber jeder ist seines Glückes Schmied... Viel Erfolg auf deinem weiteren Weg.

---

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 25. Januar 2022 09:47**

Ich finde die Frage ehrlich gesagt seltsam. Man wechselt doch in der Regel während keiner Ausbildungsphase spontan privat den Wohnort und erwartet, dass das ohne Probleme

funktioniert.

---

### Beitrag von „Catania“ vom 25. Januar 2022 12:29

Zitat

Bewerbung im anderen Bundesland (vorher Entlassung aus dem VD im ehemaligen Bundesland).

Liest sich für mich eher so, als ob zuerst entlassen wurde. DANN die Idee der Suche nach einem neuen Referendariat in einem anderen Bundesland.

Das stellt sich ja etwas anders dar, als wenn man einfach nur wegen einem Wohnortwechsel das Bundesland ändert (und i.d.R. zuerst nach was Neuem sucht, um dann, wenn man was gefunden hat, die erste Stelle kündigt).

---

### Beitrag von „CDL“ vom 25. Januar 2022 14:44

Aufgrund der Ähnlichkeit der Formulierungen bei den vagen Fragen habe ich ja den Verdacht, dass "PeterPaul" dem Forum bereits unter einem anderen Forennamen bekannt ist (da ging es um den Wechsel des Bundeslandes nach Nichtbestehen im ersten Anlauf in BW, Fragen der Wiedereinstellungszusage, sowie die vergebliche Hoffnung darauf, im neuen Bundesland trotzdem noch zwei Prüfungsanläufe zu haben) und jetzt einfach nochmal ganz ohne jedwede Informationen zu Bundesland, Schulart, etc. einfach mal ins Blaue hinein hofft, die bislang geheim gehaltenen Spezialinformationen endlich zu erhalten, die das eigene Anliegen durchsetzbar machen. (Sollte ich mich täuschen [PeterPaul](#) : Informationen/zielführende Fragen deinerseits könnten das direkt ausräumen...). Selbstredend behalten wir aber ja alle unser Geheimwissen weiter für uns... 😎

---

### Beitrag von „PeterPaul“ vom 25. Januar 2022 15:12

nein, ich habe keinen anderen Forennamen

---

**Beitrag von „CDL“ vom 25. Januar 2022 15:59**

Zielführende Fragen aber auch immer noch nicht. Mei, manchmal ist es schon arg schwer, den Hasen was aus der Nase zu ziehen. Ach halt: Geht ja gar nicht um einen meiner SoS, sondern einen Kollegen in Ausbildung...

---

**Beitrag von „kodi“ vom 25. Januar 2022 23:19**

Vermutlich ist die einfachste und wirtschaftlichste Lösung:

Zimmer mieten und das Ref im alten Bundesland zu Ende machen.