

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „nikoo“ vom 3. März 2024 09:17

Guten Morgen zusammen,

ich bin seit dem 01.11.2023 Referendar an einer BBS in Rheinland-Pfalz und aktuell im 4. Monat. Es läuft leider überhaupt nicht gut und ich bin maximal frustriert. Meine Gedanken laufen schon auf den Abbruch hinaus. Seit dem 01.02. muss ich 10 Stunden eigenverantwortlich unterrichten.

Folgende Gründe belasten mich:

- 1) Ich bin überfordert und komme nicht hinterher, bekomme nichts auf die Reihe. Am 12.03. habe ich eine Unterrichtsmitschau und kann einfach nicht planen bzw. plane ich immer falsch. Mein Mentor hat mir jetzt Feedback gegeben, was ich verbessern soll, aber mir fehlt einfach die Kraft, alles von vorne zu machen.
- 2) Ich bin nur am Schreibtisch und seit 4 Wochen schmerzen meine Handgelenke wegen Überlastung und es wird nicht besser, trotz Handbandage.

Meinem Mentor habe ich das noch nicht mitgeteilt, mit den Abbruchgedanken, aber den anderen Referendaren in meiner Schule. Und sie meinten, ich solle noch nicht so früh abrechnen und erst eine Routine aufbauen, dann wird es mit der Zeit besser. Was kann ich noch tun, um von den Gedanken wegzukommen?

Danke

Beitrag von „SparklingGrass30156“ vom 3. März 2024 10:23

Wo fällt es dir denn schwer bei der Planung?

Methoden finden, Zeitplanung oder Stundenziele finden?

In den ersten Monaten herrscht oft eine Art Praxisschock.

Das ist bei vielen normal.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 3. März 2024 10:26

Bist du sicher, dass deine Verfassung viel mit dem Ref als solchem zu tun hat? Oder können gesundheitliche Ursachen eine Rolle spielen? Ich würde auf jeden Fall erst Beratung aufsuchen, bevor ich so weitreichende Schritte unternehme.

Beitrag von „nikoo“ vom 3. März 2024 10:36

[Zitat von Freifrau vom Wald](#)

Wo fällt es dir denn schwer bei der Planung?

Methoden finden, Zeitplanung oder Stundenziele finden?

In den ersten Monaten herrscht oft eine Art Praxisschock.

Das ist bei vielen normal.

Hallo,

eher die Methodenauswahl und Stundenziele.

Beitrag von „nikoo“ vom 3. März 2024 10:39

[Zitat von Quittengelee](#)

Bist du sicher, dass deine Verfassung viel mit dem Ref als solchem zu tun hat? Oder können gesundheitliche Ursachen eine Rolle spielen? Ich würde auf jeden Fall erst Beratung aufsuchen, bevor ich so weitreichende Schritte unternehme.

Ich war vorher vollzeitbeschäftigt im öffentlichen Dienst und hatte keine Probleme.

Beitrag von „SparklingGrass30156“ vom 3. März 2024 10:44

Bei den Methoden würde ich nicht so viel hin und herspringen.

Methoden müssen auch erst mal eingeübt werden.

Stundenziele ist ja im Grunde "nur" was soll am Ende der Stunde an Wissen mehr da sein.

Das muss nicht immer super kompliziert sein. Jedoch wie man dahin kommt wird im Ref meist nicht gezeigt.

Mit hat damals die Literatur dafür geholfen. Zum Beispiel: Unterricht gestalten: Sekundarstufe 1 und 2 von Berger

Beitrag von „CDL“ vom 3. März 2024 10:52

Was würde dir ergänzend zu den guten Hinweisen von Freifrau vom Walde noch helfen, damit du besser vorankommen würdest bei der Planung? Kannst du dich mit anderen Anwärter: innen an deiner Schule auch inhaltlich zu deinen Fächern austauschen und vielleicht einfach mal Planungsideen durchsprechen bzw. kurz besprechen, ob Ziele und Methoden zusammenpassen?

Ehe du weiter über einen Abbruch nachdenkst solltest du, wie von Quittengelee bereits angesprochen, unbedingt erst einmal Beratung in Anspruch nehmen. Also such mit deinen Mentoren oder auch deinem Seminar nicht erst dann das Gespräch, wenn das Kind bereits komplett in de. Brunnen gefallen ist, sondern jetzt, um erforderliche Hilfe zu erhalten, damit du erfolgreich die Ausbildung abschließen kannst hoffentlich.

Beitrag von „Marsi“ vom 3. März 2024 12:55

Hey Nikoo,

ich habe auch lange mit den Gendanken zum Abbruch gekämpft. Die Gedanken kamen schon früh am Anfang des Refs, aber ich habe mir dann nochmal gesagt: "Du hast jetzt lange daraufhin gearbeitet, warte wenigstens mal noch 2-3 Monate ab. Vielleicht ist es ja nur jetzt so schlimm und wird besser. Und außerdem, wer will denn schon einen Lehrer irgendwo anders in der Wirtschaft haben, falls ich abbreche."

Nun, besser wurde es nicht. Aber die Angst, sein ganzes Leben wegzuschmeißen, wenn man jetzt einen neuen Weg einschlägt, die blieb natürlich trotzdem vorerst.

Nach vielen Gesprächen mit Freunden und Bekannten, die selber auch einige Erfahrung in verschiedensten Bereichen im Recruiting haben, wurde mir allerdings immer mehr klar: Das Lehramtsstudium ist nicht annähernd so eine Sackgasse, wie man sich das gerne einredet. Menschen mit Köpfchen und eventuell noch didaktischen Fähigkeiten sind sehr gefragt.

Daher habe ich dann nach knapp der Hälfte des Refs abgebrochen. Die letzten 2 Monate habe ich mich noch ein bisschen weitergebildet, um zukünftigen Arbeitgebern zeigen zu können, dass ich den nötigen Biss habe und mir neues sogar nebenberuflich aneignen kann.

Und siehe da. 3 Bewerbungen geschrieben, 3 Angebote bekommen (1x direkter Quereinstieg, 2x bezahlte Praktika). Den direkten Quereinstieg hab ich dann genommen.

Der Ausweg ist also da. Lass dir davor keine Angst machen. Besonders nicht von dir selbst. Aber es kann natürlich auch nicht schaden noch ein paar Wochen abzuwarten, ob es besser wird, bevor man zu schnell umsattelt. Mir hat das auch nochmal Gewissheit für die richtige Entscheidung gegeben.

Fußnote: Ich weiß, meine Schreiberlaubnis hier im Forum ist damit verwirkt, aber ich würde meine Erfahrung für die vielen Refis mit ähnlichen Gedanken gerne demnächst noch einmal in einem Abschiedspost festhalten, wenn mir das gestattet ist.

Beitrag von „Piksieben“ vom 3. März 2024 16:34

Stell die Ansprüche an dich nicht so hoch. Du bist ja noch am Anfang. Wenn dir Abbruchgedanken kommen, sag dir: Das kann ich in 3 Monaten immer noch machen, jetzt warte ich erst mal die Mitschau ab.

Und dann hörst du auf das Feedback und siehst weiter. Außer du hast das Gefühl, du bist an der Stelle, wo du bist, falsch. Dann besser gleich die Reißleine ziehen. Bei uns hat das auch einer gemacht, der dann in seinen alten Job zurückgekehrt ist. Gibt es bei dir diese Option?

Nur am Schreibtisch sitzen ist ganz schlimm. Abgesehen von einer Handballenaufgabe, die helfen könnte, wäre Sport sehr wichtig, um die Muskulatur zu stärken und dich insgesamt zu lockern. Dann funktioniert auch das Gehirn wieder besser.

Beitrag von „Haubsi1975“ vom 3. März 2024 18:22

Zitat von nikoo

Guten Morgen zusammen,

ich bin seit dem 01.11.2023 Referendar an einer BBS in Rheinland-Pfalz und aktuell im 4. Monat. Es läuft leider überhaupt nicht gut und ich bin maximal frustriert. Meine Gedanken laufen schon auf den Abbruch hinaus. Seit dem 01.02. muss ich 10 Stunden eigenverantwortlich unterrichten.

Folgende Gründe belasten mich:

- 1) Ich bin überfordert und komme nicht hinterher, bekomme nichts auf die Reihe. Am 12.03. habe ich eine Unterrichtsmittschau und kann einfach nicht planen bzw. plane ich immer falsch. Mein Mentor hat mir jetzt Feedback gegeben, was ich verbessern soll, aber mir fehlt einfach die Kraft, alles von vorne zu machen.
- 2) Ich bin nur am Schreibtisch und seit 4 Wochen schmerzen meine Handgelenke wegen Überlastung und es wird nicht besser, trotz Handbandage.

Meinem Mentor habe ich das noch nicht mitgeteilt, mit den Abbruchgedanken, aber den anderen Referendaren in meiner Schule. Und sie meinten, ich solle noch nicht so früh abbrechen und erst eine Routine aufbauen, dann wird es mit der Zeit besser. Was kann ich noch tun, um von den Gedanken wegzukommen?

Danke

Alles anzeigen

Ich hatte ähnliche Gedanken wie du - war gerade am Anfang nach der "Intensivphase" und vor den ersten UMs auch total überlastet und überfordert und habe teilweise auch nicht die Hilfe bekommen anfangs, die ich dringend gebraucht hätte. Zunächst: Es gibt mehr Leute, die aufgeben, als Leute, die scheitern. Daher bitte unbedingt erstmal weitermachen, es ist noch viel zu früh, um alles hinzuschmeißen. Suche dir allerdings schnellstmöglich Hilfe - am besten und effizientesten bei den Mitreferendaren und / oder jungen Lehrern, die gerade das Ref hinter sich haben. Ich habe "damals" das Glück gehabt, einen jungen Lehrer zu "finden", der mir einige Unterrichtsreihen von sich gezeigt hat - frag bitte nach solchen didaktischen Plänen. Mir ging damals dadurch ein Licht auf und mir war endlich klar, was konkret verlangt wird. Geholfen hat mir auch, bei anderen Mitreferendaren mit in die UMs und UBs zu gehen - die entsprechenden Entwürfe haben wir dann auch immer bekommen. Dadurch habe ich auch immer extrem viel gelernt und langsam lichtete sich der Nebel und ich wusste, was zu tun war.

Bitte frage dich aber auch - und das ist gerade als Quereinsteiger wichtig - ob der Job dir grundsätzlich gefällt und du mit den SuS "kannst". Fachliches kannst du dir später einfacher "draufarbeiten" als ein grundsätzliches Verstehen und Klarkommen mit den SuS.

Beitrag von „MLSek1“ vom 7. März 2024 18:36

Grundsätzlich sollte man auch bedenken, dass der eigentliche Lehrerberuf wenig bis fast nichts mit dem Referendariat zu tun hat.

Mir wurde gesagt, dass der spätere Alltag mit Vollzeitstelle viel stressiger als das Referendariat ist. Totaler Quatsch. Es ist nach dem Referendariat ungleich entspannter - zumindest wenn man nicht gerade an eine katastrophale Schulleitung gerät.

Alleine der fehlende Druck durch Unterrichtsbesuche, Zukunftsängste, etc. macht das Leben SEHR viel leichter.

Beitrag von „Humblebee“ vom 7. März 2024 18:57

Zitat von MLSek1

Grundsätzlich sollte man auch bedenken, dass der eigentliche Lehrerberuf wenig bis fast nichts mit dem Referendariat zu tun hat.

Mir wurde gesagt, dass der spätere Alltag mit Vollzeitstelle viel stressiger als das Referendariat ist. Totaler Quatsch. Es ist nach dem Referendariat ungleich entspannter - zumindest wenn man nicht gerade an eine katastrophale Schulleitung gerät.

Alleine der fehlende Druck durch Unterrichtsbesuche, Zukunftsängste, etc. macht das Leben SEHR viel leichter.

Dem kann ich nicht zustimmen. Ich fand die Anfangszeit mit meiner Vollzeitstelle tatsächlich stressiger als mein Ref. Oder besser gesagt: Es war halt eine andere Art von Stress (26 Unterrichtsstunden in verschiedensten Klassen vorbereiten zu müssen bspw. fand ich - trotz guter Unterstützung meiner KuK - doch anstrengender als den Vorbereitungsaufwand für die Hälfte der Stunden während des Ref.).

Ich muss aber dazu sagen, dass ich den Druck durch UBs nicht als so groß empfunden habe (klar war der da, aber ich fand das jetzt nicht schlimmer als andere Prüfungssituationen zuvor in meinem Leben) und Zukunftsängste hatte ich nie.

Ich denke mal, dass ist sehr personenabhängig, was man nun als stressiger empfindet.

Beitrag von „Kieselsteinchen“ vom 7. März 2024 21:51

Seh ich ähnlich wie Humblebee. Der Stress wird zunächst nicht kleiner, zumindest bei mir war es so, sondern verlagert sich.

Weg von dem Druck der Beobachtung und der Lehrproben, der perfekt geplanten Unterrichtsreihen und -einheiten hinzu der Masse an Stunden, die es zu bewältigen gibt, dem Einarbeiten in ganz neue Themen und Jahrgangsstufen, dem Sich-Selbst-Koordinieren im stressigen Schulalltag mit der vollen Verantwortung und den damit einhergehenden Zusatzaufgaben, die man als Refi so noch nicht hat.

Beitrag von „Schmidt“ vom 7. März 2024 22:29

[Zitat von nikoo](#)

Ich war vorher vollzeitbeschäftigt im öffentlichen Dienst und hatte keine Probleme.

Das ist ein erheblicher Unterschied zum Referendariat und zum Lehrerberuf ansich. Merkst du ja gerade selbst.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. März 2024 23:02

Wenn man sich nach drei Monaten mit 10 Wochenstunden völlig überfordert und kraftlos fühlt, frage ich mich trotzdem, ob nicht eine Erkrankung vorliegen könnte. Ich will sie niemandem einreden, aber bevor ich einen so lang gehegten Plan abbreche, wäre ein Gang zum Arzt und zu einer Beratungsstelle zumindest überlegenswert, ganz unabhängig von der Unterrichtsplanung.

Beitrag von „Pyro“ vom 7. März 2024 23:14

[Zitat von nikoo](#)

Hallo,

eher die Methodenauswahl und Stundenziele.

Welche Fächer unterrichtest du? So könnte man dir passende Tipps geben.

Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 8. März 2024 09:22

[Zitat von nikoo](#)

ich bin seit dem 01.11.2023 Referendar an einer BBS in Rheinland-Pfalz und aktuell im 4. Monat. Es läuft leider überhaupt nicht gut und ich bin maximal frustriert. Meine Gedanken laufen schon auf den Abbruch hinaus. Seit dem 01.02. muss ich 10 Stunden eigenverantwortlich unterrichten.

Willkommen im Club. Das Referendariat ist besonders ein Test auf Stressresistenz. Die Klagen von Reffis sind Legion. Mach' dir das bewusst. Es liegt nicht an deiner Person, sondern an der Rolle, in der du dich befindest. Du bist Zwitter zwischen Lehrer- und Schülerdasein.

Du kannst dich ja über die Suchfunktion hier im Forum umschauen, welche Klagen - und Tipps zu deiner Situation passen. Da wurde bereits SOOOO viel geschrieben. Ebenfalls empfehlenswert sind bestimmte FB-Gruppen wie "Referendariat - Selbsthilfegruppe" mit >25.000 Mitgliedern.

Den Abbruch lässt du hübsch bleiben. Bist du a) Quereinsteiger oder hast du b) auf Lehramt studiert?

Bei a) - Nun. Go back where you belong. Bei b) - Du wirst doch die ganzen Studienjahre nicht in die Tonne treten wollen!

Wem das Wasser bis zum Hals steht, der sollte den Kopf nicht hängen lassen. Also: Kopf hoch!



Beitrag von „ISD“ vom 8. März 2024 10:38

Ich bin selbst auch um Ref, habe ebenfalls als Quereinsteigende zum 01.11. angefangen.

Was ich als stressig empfinde:

-Man ist überall neu und muss sich jede Information selbst zusammensuchen.

-Man ist unter dauernder Beobachtung

-Man hat Ängste, ob man nach dem Ref bleiben darf.

-Man bekommt vom Studienseminar lauter Dinge erzählt, was man alles machen soll, es wird aber nie konkret und je nach Fach und Ausbilder widersprechen sich die Infos, dabei soll man aber **seine** Lehrerpersönlichkeit entwickeln

-Unterrichtsskizzen und -entwürfe schreiben

-Wenn man Pech hat, wissen die Mentoren nicht, wie sie einen unterstützen können, weil nicht klar ist, was das Seminar will.

-Man arbeitet sich überall gleichzeitig neu rein--> kostet viel Zeit und man muss sich selbst zeitlich limitieren.

-Man wird von der Schule zu allen möglichen Veranstaltungen eingeladen, damit man alles kennenlernt (ist zwar lieb gemeint, aber) -> mehr Zusatzveranstaltungen als die LK

-Beschäftigungstherapie durch das Studienseminar aufgrund von schlechter, verpflichtender Dokumentationssoftware

-Unterm Strich sehr hohe Wochensrbeitszeit, weil alles neu ist und man noch so viel für das Seminar erledigen muss.

Was mir gefällt:

-Ich liebe meine Klassen und mit ihnen zu arbeiten.

-Ich darf mich mit Themen beschäftigen, die mich auch privat interessieren --> Vorbereitung macht Spaß.

-sehr nette Kollegen

-tolle Schulleitung

-vergleichsweise (was man so hört) sehr gute Arbeitsbedingungen an der Schule.

Da die negativen Dinge nach dem Ref zu einem großen Teil wegfallen, beiße ich die Zähne zusammen und freu mich auf das was kommen wird.

Vielleicht kannst du ähnlich vorgehen und zunächst überlegen, was dich warum stresst und ob das nach dem Ref bleibt, oder irgendwann weniger wird.

Wenn ich richtig gelesen habe, hast du deinen ersten Unterrichtsbesuch noch nicht gehabt. Lass ihn erstmal auf dich zukommen und hör dir das Feedback an. Vielleicht bist du ja auf einem guten Weg und merkst es selbst noch nicht so. Ich hatte bereits UBs und es ist halb so schlimm, wie ich dachte. Vielleicht ist es auch bei dir so. Wegen des hohen Vorbereitungsaufwandes: manchmal ist weniger mehr. Je mehr Routine man entwickelt, desto spontaner kann man auf Situationen im Unterricht reagieren. Das gleiche gilt, wenn sich die eigene Planung im Unterricht als Quatsch rausstellt. Man muss dann eben flexibel reagieren und sich deswegen nicht stressen lassen.

Ich drücke dir die Daumen, dass du die richtige Entscheidung für dich fällst.

Beitrag von „s3g4“ vom 9. März 2024 21:07

[Zitat von Humblebee](#)

Dem kann ich nicht zustimmen. Ich fand die Anfangszeit mit meiner Vollzeitstelle tatsächlich stressiger als mein Ref

Bei mir war es auch umgekehrt. 30 Stunden ohne Seminar findet ich wesentlich entspannter als 14 Stunden mit Seminar.

Beitrag von „Haubsi1975“ vom 9. März 2024 21:36

[Zitat von MLSek1](#)

Grundsätzlich sollte man auch bedenken, dass der eigentliche Lehrerberuf wenig bis fast nichts mit dem Referendariat zu tun hat.

Mir wurde gesagt, dass der spätere Alltag mit Vollzeitstelle viel stressiger als das Referendariat ist. Totaler Quatsch. Es ist nach dem Referendariat ungleich entspannter - zumindest wenn man nicht gerade an eine katastrophale Schulleitung gerät.

Das kann ich überhaupt nicht bestätigen. Meine letzten beiden Jahre - unmittelbar nach dem Referendariat - waren bei mir zeitlich gesehen sogar anstrengender als das Referendariat. Lediglich der psychische Druck war weg. Jetzt in diesem Schuljahr - mit Stundenreduktion und eben auch schon auftretenden Redundanzen durch bereits vorbereitete und unterrichtende Lernreihen - ist es wirklich besser geworden.

Beitrag von „Haubsi1975“ vom 9. März 2024 21:37

[Zitat von Humblebee](#)

Dem kann ich nicht zustimmen. Ich fand die Anfangszeit mit meiner Vollzeitstelle tatsächlich stressiger als mein Ref. Oder besser gesagt: Es war halt eine andere Art von Stress (26 Unterrichtsstunden in verschiedensten Klassen vorbereiten zu müssen bspw. fand ich - trotz guter Unterstützung meiner KuK - doch anstrengender als den Vorbereitungsaufwand für die Hälfte der Stunden während des Ref.).

Genauso habe ich es eben auch empfunden.

Beitrag von „MLSek1“ vom 10. März 2024 21:20

Vom zeitlichen Aufwand her mag das erste Jahr nach dem Ref ja ähnlich wie das Ref gewesen sein. Aber die Tatsache, dass je nach Ausgang des Refs 5 Jahre Studium mehr oder weniger umsonst sind, grenzte für mich - verbunden mit dem Druck in den UBs und Lehrproben - schon fast an Psychoterror.

Selbst ein 35 Stunden Deputat könnte nicht schlimmer sein.

Aber gut, das empfindet jeder anders und es spielen viele Faktoren mit rein.

Beitrag von „treasure“ vom 10. März 2024 21:46

Ach, Nikoo, das tut mir leid, dass du dich da so unwohl fühlst und wohl auch körperlich reagierst - das passiert ja oft, wenn die Seele was nicht so ganz hinkriegt (ohne Esoterik. Geht auch ganz normal so).

Das Problem: es bringt gar nichts, dich da weiterhin hineinzuzuquetschen oder dich rauszuquetschen. Du wirst sehr viele Eindrücke und Meinungen bekommen, weil alle das für sich verschieden wahrgenommen haben und wahrnehmen...und niemand von uns ist DU. Es gibt Menschen, die sich durch etwas durchpushen und danach ist alles super, es gibt genauso welche, die einfach überfordert bleiben. Es gibt welche, die abbrechen und anderweitig hineinrutschen oder komplett aufhören und in einem anderen Beruf Erfolg haben - oder diejenigen, die abbrechen und es dann ewig bereuen.

Sicher, es gibt Momente der Überforderung in jeder Schulform und sicher auch in jedem Arbeitsalter (von Anfänger bis alter Hase).

Aber nur du selbst kannst entscheiden, welcher Gruppe du angehören könntest, weil du dich am besten kennst.

Frage dich doch ein paar Fragen mal selbst:

Kenne ich Überforderung und Abbruchgedanken von mir schon? Ist mir das eigen bei größeren Stress?

Möchte ich sowas durchhalten, wenn ich lese, dass viele, die dieselben Gefühle hatten, jetzt mit Spaß unterrichten?

Sind meine Abbruchgedanken abhängig oder unabhängig von dem, was andere hier sagen?

Welche Alternativen habe ich denn? Habe ich darüber schon nachgedacht oder ist es bisher lediglich ein Bauchgefühl?

Könnte ich mir denn vorstellen, etwas völlig anderes zu machen?

Mache ich nur weiter, um "nicht zu scheitern"?

Wie gehe ich mit einem eventuellen Abbruch um?

Wie mit einem eventuellen Fortführen des Refs?

Und vor allem:

Macht mir das Unterrichten, wenn ich eine gute Vorbereitung habe, denn SPASS?

Auch die Unterrichtsvorbereitung ist ja eine Erfahrungssache. Man wächst da auch mit seinen Aufgaben und alles wird mit der Zeit leichter. Vieles sitzt irgendwann so, dass du es einfach abrufen kannst.

Es liegt also an dir zu schauen, ob du dich in der Lage siehst, diese Übergangszeit auszuhalten oder ob du merkst, dass du innerlich daran zerbrichst, weil dir das zu viel Druck, zu viel Verantwortung und viel zu viel Stress ist.

Das kannst nur du dir beantworten. Einfach mal mit Kopf, Herz und Bauch zusammensetzen und allen Gehör schenken.

Ich wünsche dir ein gutes inneres Durchkommen durch dich selbst.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 11. März 2024 13:47

Zitat von ISD

-Man hat Ängste, ob man nach dem Ref bleiben darf.

Verwirrend. Ich hatte allerhöchstens Angst, dass ich nach dem Ref an dieser Schule bleiben müsste.

Beitrag von „nikoo“ vom 12. März 2024 14:50

Hallo,

vielen Dank für die zahlreichen Tipps, Meinungen und Hilfestellungen. Kurz zu meiner Person: Ich habe am Berufsschulamt studiert und später im öffentlichen Dienst gearbeitet. Während meines Bachelor- und Masterstudiums wurde ich an einer Gesamtschule für Vertretungen eingesetzt. Ich war sehr gerne in der Schule, obwohl der Stressfaktor an der Gesamtschule im Vergleich zur aktuellen Berufsschule höher war. Meine Fächer sind Wirtschaft und Politik/Wirtschaft.

Heute hatte ich eine Unterrichtsmitschau im Fach Wirtschaft, die leider nicht so gut verlief. Hier sind die genannten Negativpunkte:

1. Passivität:

- Mir wurde vorgeworfen, zu passiv gewesen zu sein.

2. Ortswechsel:

- Es wurde bemängelt, dass ich nie an einem Ort verweilte und häufig die Plätze in der Klasse wechselte

3. Plakatvorbereitung:

- Die Plakate waren nicht ausreichend vorbereitet.

4. Aktive Interaktion:

- Es wurde angemerkt, dass ich mehr zwischendurch agieren sollte.

5. Setting:

- Das Setting wurde als nicht optimal bewertet.

6. Aussprache meines Namens:

- Ein Schüler hat meinen Namen falsch ausgesprochen, was kritisiert wurde.

Positiv wurde hervorgehoben, dass die Schüler sehr gut mitgearbeitet haben und positiv auf meine Interaktion reagierten.

Gibt es gute Bücher für die Unterrichtplanung und wie ich die Gedanken Schritt für Schritt im Kopf durchgehen kann? Und Ich habe sehr nette Mitreferendare die mir immer helfen, aber trotzdem nachdem ersten 1. UM bin ich schon deprimiert. Der Fachleiter hat fast 1, 5 Seiten aufgeschrieben und das hat mich schockiert. Ich brauche halt sehr lange für die Vorbereitung dann fehlt mir hinterher die Zeit woanders.

Danke

Beitrag von „fossi74“ vom 12. März 2024 15:27

Zitat von nikoo

Mir wurde vorgeworfen, zu passiv gewesen zu sein.

Määäh. Ein anderer Beobachter hätte dir das Gegenteil vorgeworfen.

Zitat von nikoo

Es wurde bemängelt, dass ich nie an einem Ort verweilte und häufig die Plätze in der Klasse wechselte

Siehe oben.

Zitat von nikoo

Die Plakate waren nicht ausreichend vorbereitet

Das könnte ein bedenkenswerter Punkt sein.

[Zitat von nikoo](#)

Es wurde angemerkt, dass ich mehr zwischendurch agieren sollte

Siehe oben.

[Zitat von nikoo](#)

Das Setting wurde als nicht optimal bewertet

Was denn für ein Setting?

[Zitat von nikoo](#)

Ein Schüler hat meinen Namen falsch ausgesprochen, was kritisiert wurde

Ja, für den Fehler des Schülers bist du natürlich verantwortlich. Isso bei Referendaren.

[Zitat von nikoo](#)

Positiv wurde hervorgehoben, dass die Schüler sehr gut mitgearbeitet haben und positiv auf meine Interaktion reagierten

Ja, was denn nun? Zuviel? Zuwenig?

- in nuce: In meinen Augen gar kein schlechtes Feedback. Bedenke: Das komplette System ist defizitorientiert. So ein Unterrichtsbeobachter muss erstmal die Haare in der Suppe finden und benennen. Beachte die Punkte, wo es eine konkrete Rückmeldung gibt (Plakate) und versuche diese zu verbessern. Ansonsten gilt: Wenn mal gar nichts positives mehr vermerkt wird, sollte man sich natürlich Gedanken machen.

Beitrag von „Schmidt“ vom 12. März 2024 16:07

Wurde denn auch ausdrücklich etwas Positives gesagt?

Abgesehen von den unter Umständen unzureichend vorbereiteten Plakaten sind die Kritikpunkte Kleinigkeiten. Wenn die größten "Probleme" sind, dass du zu wenig rumläufst und die SuS selbstständig arbeiten: Glückwunsch, das läuft doch.

Beitrag von „Joker13“ vom 12. März 2024 16:13

Zitat von Schmidt

Wurde denn auch ausdrücklich etwas Positives gesagt?

Das fände ich noch nicht mal so wichtig - oft gilt leider bei derlei Feedback "nicht gemeckert ist genug gelobt".

Beitrag von „nikoo“ vom 12. März 2024 16:54

Es wurde positiv angemerkt, dass die Schülerinnen und Schüler gut mitgearbeitet haben. Allerdings fiel die negative Kritik stärker aus, insbesondere in Bezug auf den fachlichen Aspekt, der als zu wenig empfunden wurde. Ich muss jetzt einen Termin mit dem Fachleiter in Wirtschaft vereinbaren, um meine Unterrichtsaufgaben erneut durchzugehen. Es wurde darauf hingewiesen, dass größere Kritikpunkte vorhanden waren und dass diese Schritt für Schritt verbessert werden sollen.

Ich fühle mich schon etwas platt.....

Beitrag von „CDL“ vom 12. März 2024 16:59

Die Kritikpunkte nehmen immer viel mehr Raum ein, während das, was positiv war nur ganz kurz abgefrühstückt wird, weil man die kurze Zeit des Refs für maximale Entwicklungssprünge nutzen möchte. Deshalb werden auch immer so viele Details angesprochen, die noch nicht perfekt waren. Danach ist jeder erst einmal platt, weil einen das sprichwörtlich überfährt.

Geh die größeren Kritikpunkte mit einem Dozent/Fachleiter durch und dann arbeite konsequent in jeder Unterrichtsstunde an 2-3 davon. Erst wenn etwas gut klappt nimmst du dir den nächsten Kritikpunkt vor zur Bearbeitung. Vieles lässt sich so schon nach wenigen Stunden abhaken, manches braucht dagegen einfach mehr Übung in den Bereichen Unterrichtsplanung und -durchführung.

Beitrag von „nikoo“ vom 12. März 2024 17:38

Auch wurde bemängelt, dass die Besprechungssituation nicht ganz optimal war, aber meine Mentoren meinten, dass es auch bei ihr bis zum letzten UB immer wieder kritisiert wurde. Ich werde mir jetzt die 2 größten Kritikpunkte aussuchen und die versuchen zu bessern. Der nächste UM ist nächste Woche Freitag ich hoffe es klappt etwas besser, aber diesmal in Sozialkunde.

Danke für den regen Austausch.

Beitrag von „Alterra“ vom 12. März 2024 19:28

Ich verstehe nicht, wie Plakate unzureichend vorbereitet sein können. Waren das SchülerInnenarbeiten bzw wurden diese in der Stunde erarbeitet?

Und was ist die Besprechungssituation? Die Nachbesprechung der Stunde?

Beitrag von „fossi74“ vom 12. März 2024 20:14

Zitat von CDL

Die Kritikpunkte nehmen immer viel mehr Raum ein, während das, was positiv war nur ganz kurz abgefrühstückt wird, weil man die kurze Zeit des Refs für maximale Entwicklungssprünge nutzen möchte

Ach. Und ich dachte immer, das sei, um die Referendare zu dissen. Again what learnt!

Beitrag von „nikoo“ vom 12. März 2024 20:39

[Zitat von Alterra](#)

Ich verstehe nicht, wie Plakate unzureichend vorbereitet sein können. Waren das SchülerInnenarbeiten bzw wurden diese in der Stunde erarbeitet?

Und was ist die Besprechungssituation? Die Nachbesprechung der Stunde?

Es wurde kritisiert, dass die Plakate nicht optimal waren. Zwei Gruppen hatten eine zu kleine Schrift auf ihren Plakaten verwendet. Außerdem wurde angemerkt, dass die Besprechungssituation im Unterricht besser gestaltet werden könnte. Ich hätte einen Stuhlkreis organisieren sollen, um die Präsentationsphase zu verbessern.

Beitrag von „k_19“ vom 12. März 2024 21:41

[Zitat von CDL](#)

Die Kritikpunkte nehmen immer viel mehr Raum ein, während das, was positiv war nur ganz kurz abgefrühstückt wird, weil man die kurze Zeit des Refs für maximale Entwicklungssprünge nutzen möchte. Deshalb werden auch immer so viele Details angesprochen, die noch nicht perfekt waren. Danach ist jeder erst einmal platt, weil einen das sprichwörtlich überfährt.

Diese Vorgehensweise ist und bleibt eine Katastrophe. Ich werde auch niemals auf diese Art und Weise Feedback geben - egal, in welcher Rolle ich mich befinde.

Wir müssen die katastrophale Feedbackkultur im Referendariat und das häufige, bedenkliche Ausnutzen des hierarchischen Gefälles nicht schönreden. Es gibt klare Vorgaben, wie Feedback erfolgen sollte. Dass die Beteiligten im Referendariat sich diesem versuchen zu entziehen, indem abstruse Theorien zu Entwicklungssprüngen formuliert werden, spricht nicht für das Ausbildungssystem von Lehrern.

Beitrag von „k_19“ vom 12. März 2024 21:46

Zitat von nikoo

Es wurde kritisiert, dass die Plakate nicht optimal waren. Zwei Gruppen hatten eine zu kleine Schrift auf ihren Plakaten verwendet. Außerdem wurde angemerkt, dass die Besprechungssituation im Unterricht besser gestaltet werden könnte. Ich hätte einen Stuhlkreis organisieren sollen, um die Präsentationsphase zu verbessern.

Und hättest du einen Stuhlkreis organisiert, wäre eben dieser kritisiert worden. Wenn es keine fixen, objektiven Kriterien gibt, was von einem erwartet wird und nach denen man bewertet wird, ist genau diese Form von Rückmeldung das Ergebnis. Die Fixierung auf Methoden ist ebenfalls eine spannende Eigenart des Refs.

Lass dich nicht unterkriegen. Schwierig ist es, die berechtigte Kritik von der unberechtigten zu trennen. Ein weiterer Grund, wieso das Ref in seiner jetzigen Form reformiert gehört. Die überzogene Kritik - insbesondere die Kritik von Details - verunsichert die Leute. Das Gegenteil, was man eigtl. von Lehrern will. Sie sollen sich selbst reflektieren, zugleich aber mit zunehmender Erfahrung an Selbstsicherheit gewinnen. Letzteres wird häufig vollkommen außer Acht gelassen.

Beitrag von „CDL“ vom 12. März 2024 22:07

Zitat von k 19

Diese Vorgehensweise ist und bleibt eine Katastrophe. Ich werde auch niemals auf diese Art und Weise Feedback geben - egal, in welcher Rolle ich mich befinde.

Wir müssen die katastrophale Feedbackkultur im Referendariat und das häufige, bedenkliche Ausnutzen des hierarchischen Gefälles nicht schönreden. Es gibt klare Vorgaben, wie Feedback erfolgen sollte. Dass die Beteiligten im Referendariat sich diesem versuchen zu entziehen, indem abstruse Theorien zu Entwicklungssprüngen formuliert werden, spricht nicht für das Ausbildungssystem von Lehrern.

Mir scheint, du unterstellst mir anhand einer Beschreibung dessen, was ich- genau wie andere- selbst um Ref erlebt habe, wie ich persönlich Feedback geben würde. Falls dem so wäre, muss ich das als unzutreffend zurückweisen.

Beitrag von „Alterra“ vom 13. März 2024 06:46

Zitat von nikoo

Es wurde kritisiert, dass die Plakate nicht optimal waren. Zwei Gruppen hatten eine zu kleine Schrift auf ihren Plakaten verwendet. Außerdem wurde angemerkt, dass die Besprechungssituation im Unterricht besser gestaltet werden könnte. Ich hätte einen Stuhlkreis organisieren sollen, um die Präsentationsphase zu verbessern.

Ganz ehrlich, das ist doch kaum der Rede wert (außer: Das Gestalten von Plakaten/Präsentationen durch Lernende war das Hauptziel der Stunde). Das nächste Mal weist du deine SchülerInnen darauf hin und gut ist.

Natürlich kann man einen Stuhlkreis organisieren, man kann aber auch viele andere Varianten wählen. Nun weißt du also, dass dein Fachleiter in der Sicherungsphase gerne eine weitere Methode sehen möchte und das zeigst du dann beim nächsten Mal - oder begründest, warum du darauf verzichtest (z.B. weil der Schwerpunkt der Stunde bei XYZ liegt, die Sicherung mit Methode A,B, C aber möglich wäre)

Beitrag von „Ratatouille“ vom 13. März 2024 07:03

In einer Besuchsstunde würde ich bestimmt keinen Stuhlkreis stellen lassen, dauert zu lange, recht störanfällig. So ginge ein Tischordnungswechsel Gruppenarbeit/Präsentationsphase schnell und elegant (vorher kurz üben lassen):
<https://www.pinterest.de/pin/700239442055516957/>

Beitrag von „s3g4“ vom 13. März 2024 08:09

Zitat von Schmidt

wenig rumläufst und die SuS selbstständig arbeiten

Das ist doch ein Problem. Es sollte umgekehrt sein, sonst kommt man nicht auf seine 10.000 Schritte am Tag.

Beitrag von „k_19“ vom 13. März 2024 08:12

Zitat von CDL

Mir scheint, du unterstellst mir anhand einer Beschreibung dessen, was ich- genau wie andere- selbst um Ref erlebt habe, wie ich persönlich Feedback geben würde. Falls dem so wäre, muss ich das als unzutreffend zurückweisen.

Es ist nicht als persönliche Kritik gedacht. Jedoch finde ich die Begründung, wieso man sich im Ref auf das konzentriert, was alles falsch läuft, als problematisch.

Die Äußerung, dass es um "maximale Entwicklungssprünge" geht, erscheint mir eine Rechtfertigung zu sein, um Referendare mit Kritik zu überhäufen... das ist nur selten wirklich im Sinne des Referendars und einfach überholt.

Ich möchte eben nicht, dass durch die ständige Wiederholung solcher Konzepte/Ideen am Ende alle glauben, dass es auch wirklich stimmt. Es ist nie eine gute Idee jemanden im Detail zu schildern, was er alles falsch macht. Egal, wie "freundlich" es verpackt wird.

Dazu kommt es durch zu detaillierte Kritik häufig auch zu unangebrachter, persönlicher Kritik.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 13. März 2024 09:14

Zitat von k_19

Und hättest du einen Stuhlkreis organisiert, wäre eben dieser kritisiert worden. ..

Du warst nicht dabei. Wenn die Plakate nicht lesbar waren und der Vortrag nicht verständlich weil am Platz vor sich hingenschelt, wäre das Stundenziel nicht erreicht worden. Es *hätte* also eine konkrete Möglichkeit sein können, spontan umzuplanen und zu sagen, dass man *zum Beispiel* im Stuhlkreis den Arbeitsergebnissen mehr Aufmerksamkeit widmen kann.

Referendare neigen auch dazu, einen Hinweis als Dogma aufzufassen und dann zu behaupten, XY wolle immer Stuhlkreise sehen und bauen dann ihre nächste Stunde um einen Stuhlkreis herum.

Das muss explizit nicht auf nikoo zutreffen. Aber die allgemein immer wieder zu lesende Sorge, dass man Lehramtsanwärter*innen keine Kritik oder Verbesserungsvorschläge zumuten könne, weil diese sonst daran zerbrächen, leuchtet mir nicht ein. Übrigens gerade in einem Beruf, der

darin mündet, permanent andere zu bewerten.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 13. März 2024 09:42

[Zitat von nikoo](#)

Es wurde darauf hingewiesen, dass größere Kritikpunkte vorhanden waren und dass diese Schritt für Schritt verbessert werden sollen.

Normal, dafür ist das Ref da.

[Zitat von nikoo](#)

Der nächste UM ist nächste Woche Freitag ich hoffe es klappt etwas besser, aber diesmal in Sozialkunde.

Daumen sind gedrückt. Da du schon Unterrichtserfahrung hast: besinne dich auf eine schöne Stunde in deiner Erinnerung und gehe mit diesem Gefühl in diesen Unterrichtsbesuch. Wenn du dir ein paar Stichpunkte notierst, auf die du während der Stunde achten willst (auch grob den Ablauf der Stunde) und auf den Lehrertisch legst, kannst du diese Gedanken besser ausblenden und dich wieder auf die Gespräche mit den Schüler*innen einlassen. Die sind wichtig, die Leute hinten drin nicht, die sind einfach nur dabei.

Beitrag von „Schmidt“ vom 13. März 2024 10:38

[Zitat von s3g4](#)

Das ist doch ein Problem. Es sollte umgekehrt sein, sonst kommt man nicht auf seine 10.000 Schritte am Tag.

Guter Punkt

Beitrag von „k_19“ vom 14. März 2024 18:21

Zitat von Quittengelee

Das muss explizit nicht auf nikoo zutreffen. Aber die allgemein immer wieder zu lesende Sorge, dass man Lehramtsanwärter*innen keine Kritik oder Verbesserungsvorschläge zumuten könne, weil diese sonst daran zerbrächen, leuchtet mir nicht ein. Übrigens gerade in einem Beruf, der darin mündet, permanent andere zu bewerten.

Kritik ist natürlich wichtig und sinnvoll. Dafür ist das Ref ja da. Es gibt aber nunmal Anzeichen, dass hier überzogene Kritik vorliegt.

Ein Schüler spricht den Namen falsch aus und der Referendar ist schuld? Ich gehe an dieser Stelle nunmal davon aus, dass es sich so zugetragen hat. Allein diese Aussage legt nahe, dass man hier das Haar in der Suppe sucht.

Du deutest meinen Beitrag offensichtlich falsch.

Beitrag von „nikoo“ vom 14. März 2024 22:19

Ich fand das auch etwas übertrieben. Ja, ich habe es mitbekommen, aber ich war in dem Augenblick wahrscheinlich mit meinen Gedanken woanders. Nächste Woche werde ich ihn kurz darauf ansprechen, und dann ist die Sache für mich erledigt. Außerdem heiße ich nicht „Müller“ oder „Schmidt“, sondern habe einen ausländischen Nachnamen. Der Schüler hat, soweit ich mich erinnere, ein oder zwei Buchstaben falsch ausgesprochen, aber ich bin mir nicht mehr ganz sicher

Beitrag von „Quittengelee“ vom 14. März 2024 23:27

Ja, das mit dem Namen ist unverständlich. Aber das würde ich nicht hoch hängen, warum jeden Satz auf die Goldwaage legen und alle Sätze gleich gewichten?

Ich kenne jedenfalls nur die kriteriengeleitete Auswertung von Unterricht. Unsere Refs haben eine Tabelle davon und setzen sich selbst ein konkretes Ziel daraus.

Beitrag von „McFly81“ vom 17. März 2024 01:57

Hallo Nikoo,

ich habe das Referendariat in Niedersachsen vor 13 Jahren absolviert und bin in Oldenburg gescheitert. Dort herrschte eine menschenverachtende Grundhaltung - es wurde nie das gesehen was man besser gemacht hatte, sondern nur was noch nicht perfekt war.

Heute bin ich Lehrer in Sachsen und kann behaupten, dass ich guten Unterricht mache trotz der schlechten Lehrerausbildung in Niedersachsen.

Das Bewegen im Raum ist meiner Ansicht nach etwas positives, da man den SchülerInnen zeigt, dass man ansprechbar ist. Behalte das bei.

Ich habe bestimmt 2 Jahre gebraucht um mich vom "Tiefschlag Referendariat" zu erholen. Ein gutes Kollegium hilft da immer. Die "Götter der Ausbildung" sind oft sehr armselige Würstchen, die man nicht mehr auf SchülerInnen los lassen will. Bei uns in Sachsen haben wir Mentoren an den Schulen. Auch ich war schon Mentor und konnte meine Referendare gegen sinnfreie Kritik verteidigen. Dies fehlt in Niedersachsen leider. Ich vergleiche das Referendariat oft mit meiner Bundeswehrzeit - nur dort hatten die Schikanen wenigstens Sinn - sie schweißen die Soldaten zusammen. Nach dem Ref wird es bestimmt besser wenn du ein gutes Kollegium erwischst, wie ich, kannst du den Beruf mit viel Zufriedenheit machen. Selbst ein nicht bestandenenes Ref hat mich nicht aus der Bahn geworfen. Höre auf dein Gefühl und was dir die SchülerInnen spiegeln - das ist viel wichtiger als diese seltsamen "Ausbilder".

Beitrag von „Palim“ vom 17. März 2024 07:53

Gerade das Gym-Seminar in OL steht derzeit in der Kritik.

Eine Anmerkung:

[Zitat von McFly81](#)

Bei uns in Sachsen haben wir Mentoren an den Schulen. Auch ich war schon Mentor und konnte meine Referendare gegen sinnfreie Kritik verteidigen. Dies fehlt in Niedersachsen leider.

In NDS gibt es auch Mentor:innen, die die Referendar:innen begleiten. Ist das in der Gym-Ausbildung anders oder schulspezifisch oder dem Lehrkräftemangel zum Opfer gefallen?

Die Bedingungen für die Mentor:innen könnten besser sein (gemeinsame Stunden und Entlastung). Das wäre meiner Meinung nach der Ausbildungsphase zuträglicher. inzwischen gibt es noch das Praxissemester, auch da ist man einer Kehrkraft zugeordnet.

Man kann sich melden, weil es von den Fächern passt, oder auch von der SL dazu eingesetzt werden.

Die Qualität der Begleitung hängt immer von den Personen ab, die der Ausbildung durch Seminarleiter:innen auch.

Auch ich stelle mich vor die Referendar:innen, wenn die Kritik haltlos ist, aber manchmal muss man die Referendar:innen auch vor der Betreuung an der Schule schützen, weil diese überzogen reagieren oder gar schikanieren.

Beitrag von „Humblebee“ vom 17. März 2024 08:55

Zitat von Palim

Gerade das Gym-Seminar in OL steht derzeit in der Kritik.

Eine Anmerkung:

In NDS gibt es auch Mentor:innen, die die Referendar:innen begleiten. Ist das in der Gym-Ausbildung anders oder schulspezifisch oder dem Lehrkräftemangel zum Opfer gefallen?

Die Bedingungen für die Mentor:innen könnten besser sein (gemeinsame Stunden und Entlastung). Das wäre meiner Meinung nach der Ausbildungsphase zuträglicher. inzwischen gibt es noch das Praxissemester, auch da ist man einer Kehrkraft zugeordnet.

Man kann sich melden, weil es von den Fächern passt, oder auch von der SL dazu eingesetzt werden.

Die Qualität der Begleitung hängt immer von den Personen ab, die der Ausbildung durch Seminarleiter:innen auch.

Auch ich stelle mich vor die Referendar:innen, wenn die Kritik haltlos ist, aber manchmal muss man die Referendar:innen auch vor der Betreuung an der Schule schützen, weil diese überzogen reagieren oder gar schikanieren.

Alles anzeigen

Zumindest an den BBS gibt es weiterhin Mentor*innen für die LiV. Das war schon zu meiner Ref-Zeit (2001-2003) so und ist noch immer der Fall. Hingegen gibt es in der BBS-Lehramtsausbildung leider kein komplettes Praxis-Semester, sondern weiterhin zwei mehrwöchige Praktika.

An meiner Schule bekommen die Mentor*innen, die sich um eine/n LiV kümmern, eine halbe Entlastungsstunde und haben auch gemeinsame Stunden mit den LiV (sie begleiten diese mind. ein bis zwei Doppelstunden im "begleiteten Unterricht"). Wir haben außerdem einen Kollegen, der für alle unsere LiV und die Praktikant*innen zuständig ist - er ist also auch "Bezugsperson" zwischen diesen und der Schulleitung sowie dem Studienseminar und der Uni.

Beitrag von „kleinerAdler“ vom 18. Juli 2024 14:04

[nikoo](#)

Wie ging es eigentlich für dich weiter? Besserte sich die Situation oder hast du letztendlich einen anderen Weg eingeschlagen?

Beitrag von „Eisherz“ vom 19. Juli 2024 21:49

Weiß irgendwer was aus dem Threadersteller geworden ist?
Mir gehts etwas ähnlich.

Nur, dass ich noch einige Schicksalsschläge zu verkraften habe.

Ich hab das Gefühl seitdem meine Mutter und meine Großmutter gestorben ist, kriege ich gar nichts mehr auf die Reihe.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 19. Juli 2024 21:57

Der TE war seit April nicht mehr online. Ich befürchte, das wird nicht gelesen.

Beitrag von „CDL“ vom 20. Juli 2024 01:47

Zitat von Eisherz

Weiß irgendwer was aus dem Threadersteller geworden ist?

Mir gehts etwas ähnlich.

Nur, dass ich noch einige Schicksalsschläge zu verkraften habe.

Ich hab das Gefühl seitdem meine Mutter und meine Großmutter gestorben ist, kriege ich gar nichts mehr auf die Reihe.

Mein Beileid.

Hast du Unterstützung bei der Trauerverarbeitung (Familie, Freunde, Seelsorge, Therapie, Coaching)?

Wissen Seminar und Schule über diese besondere Belastungssituation Bescheid? Hast du mit diesen darüber gesprochen, was du gerade brauchst, bzw. auch schlicht leisten kannst oder auch nicht?

Hast du für dich selbst eine Vorstellung davon, was du aktuell leisten kannst oder auch nicht?

Hast sowohl mit deinem Seminar über Möglichkeiten einer zeitweisen Unterbrechung des Vorbereitungsdienstes in deinem Bundesland gesprochen als auch mit einem Hausarzt/ Fachärztin für Psychosomatik/ Psychiater: in über deine momentane Überlastung, die deinen Berufsweg aktuell empfindlich beeinträchtigt offen gesprochen, damit diese dich einerseits zu Unterstützungswegen therapeutischerseits beraten, aber du ggf. auch ganz banal (aber gerade im Falle einer akuten Überlastung sooo hilfreich und wichtig) krankschreiben können, bis du wieder die Kraft hast, dich auf deinen Beruf zu konzentrieren ungeachtet der Trauer?

Was würdest du brauchen von Schule, Seminar, deinem Umfeld, um in der aktuellen Situation deinem Beruf gerecht werden zu können? Was brauchst du, um es dir ggf. zu erlauben, dir eine vorläufige Auszeit zuzugestehen, bis du wieder klarer sehen und den beruflichen Herausforderungen/Belastungen gewachsen sein kannst?

Was erhoffst du dir von diesem Forum in deiner aktuellen Lage?

Beitrag von „Eisherz“ vom 20. Juli 2024 10:10

Zitat von CDL

Mein Beileid.

Hast du Unterstützung bei der Trauerverarbeitung (Familie, Freunde, Seelsorge, Therapie, Coaching)?

Wissen Seminar und Schule über diese besondere Belastungssituation Bescheid? Hast du mit diesen darüber gesprochen, was du gerade brauchst, bzw. auch schlicht leisten kannst oder auch nicht?

Hast du für dich selbst eine Vorstellung davon, was du aktuell leisten kannst oder auch nicht?

Hast sowohl mit deinem Seminar über Möglichkeiten einer zeitweisen Unterbrechung des Vorbereitungsdienstes in deinem Bundesland gesprochen als auch mit einem Hausarzt/ Fachärztin für Psychosomatik/ Psychiater: in über deine momentane Überlastung, die deinen Berufsweg aktuell empfindlich beeinträchtigt offen gesprochen, damit diese dich einerseits zu Unterstützungswegen therapeutischerseits beraten, aber du ggf. auch ganz banal (aber gerade im Falle einer akuten Überlastung sooo hilfreich und wichtig) krankschreiben können, bis du wieder die Kraft hast, dich auf deinen Beruf zu konzentrieren ungeachtet der Trauer?

Was würdest du brauchen von Schule, Seminar, deinem Umfeld, um in der aktuellen Situation deinem Beruf gerecht werden zu können? Was brauchst du, um es dir ggf. zu erlauben, dir eine vorläufige Auszeit zuzugestehen, bis du wieder klarer sehen und den beruflichen Herausforderungen/Belastungen gewachsen sein kannst?

Was erhoffst du dir von diesem Forum in deiner aktuellen Lage?

Alles anzeigen

Ganz ehrlich? Nein. Ich habe keine Trauerunterstützung.

Die Krankheit meiner Mutter hat mich schon davor sehr isoliert.

Ich hab mir direkt danach keine Hilfe geholt und weiter funktioniert, was jetzt wohl in Depressionen mündete.

Ich habe niemandem davon erzählt. Auch nicht im Seminar, weil ich selbst ein Problem damit hatte damit umzugehen.

Die Schwere und die ganze Last ist erst jetzt in den Ferien über mir zusammengebrochen, weil ich jetzt zum ersten Mal zur Ruhe gekommen bin.

Eigentlich würde ich das Ref schon gerne durchziehen, aber wenn ich mich so wie jetzt weiter fühle, wird das vermutlich eher ein Vorsatz bleiben.

Ich würde in erster Linie eine Therapie brauchen, weil sich auch davor schon Dinge angesammelt haben.

Im Moment fällt mir selbst mein Haushalt schwer.

Vom Forum erhoffe ich mir ein paar Tipps im Umgang mit dem Ref und dem Problem was ich in Folge meines psychischen Zustands entwickelt habe.

Danke für deine lieben Worte.

Beitrag von „CDL“ vom 20. Juli 2024 10:34

Gesteh dir die Hilfe zu, die du jetzt benötigst, damit du die Trauer anfangen kannst zu verarbeiten und wieder auf die Beine kommen kannst. Dazu gehört mit das Gespräch mit Seminar und Schule, was eigentlich los ist bei dir. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass derartige Gespräche nicht leicht sind, aber nur sprechenden Menschen kann geholfen werden, also sei mutig und setze dich für dich ein, ganz gleich, welchen Weg du im Umgang mit dem Ref für dich gehst.

Lass dich ggf. vor dem Gespräch beraten von der Schwerbehindertenvertretung. Diese hilft nicht nur behinderten, sondern generell erkrankten Lehrkräften.

Als ich während des Refs gesundheitlich sehr angeschlagen war infolge einer Erkrankung, wurde mir gegenüber unter anderem auch die Möglichkeit angesprochen das Ref zu unterbrechen. Letztlich habe ich mich damals für einen anderen Weg entschieden (freiwillige Verlängerung in Absprache mit dem Seminar, um die fehlende Zeit im ersten Halbjahr ohne Stress nachholen zu können), das offene Gespräch mit meinem Seminar war aber entscheidend, um eine gute Lösung finden und mich unterstützt fühlen zu können.

Trauer kann einem zeitweise den Boden unter den Füßen entziehen. Das ist aber kein Zustand der anhalten oder den du einfach nur alleine aushalten musst. Du darfst Hilfe in Anspruch nehmen. Oft braucht es gar nicht so viel, um dann wieder auf die Beine zu kommen.

Nach dem unerwarteten und frühen Tod unserer Mutter hat ein Geschwister von mir ebenfalls enorm zu kämpfen gehabt. Nachdem ich bereits davor therapeutische Begleitung hatte, was mir sehr geholfen hat in dieser Zeit, habe ich eine Therapie empfohlen. Letztlich war mein Geschwister 10 Monate in Therapie (erst einmal wöchentlich, dann alle zwei Wochen und am Ende alle vier Wochen einmal) wegen einer depressiven Verstimmung. Bereits nach drei

Monaten ging es meinem Geschwister deutlich besser, so dass das für ein Semester pausierte Studium erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

Du bist es wert, jetzt die Hilfe zu erhalten, die du benötigst. Bitte erlaub dir diese ohne Angst vor beruflichen Konsequenzen 😊 😊

Beitrag von „Eisherz“ vom 20. Juli 2024 11:31

Zitat von CDL

Gesteh dir die Hilfe zu, die du jetzt benötigst, damit du die Trauer anfangen kannst zu verarbeiten und wieder auf die Beine kommen kannst. Dazu gehört mit das Gespräch mit Seminar und Schule, was eigentlich los ist bei dir. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass derartige Gespräche nicht leicht sind, aber nur sprechenden Menschen kann geholfen werden, also sei mutig und setze dich für dich ein, ganz gleich, welchen Weg du im Umgang mit dem Ref für dich gehst.

Lass dich ggf. vor dem Gespräch beraten von der Schwerbehindertenvertretung. Diese hilft nicht nur behinderten, sondern generell erkrankten Lehrkräften.

Ich hab da sehr große Hemmschwellen, weil mein Seminarleiter ein Mensch vom Typ Macho ist und auch mehrfach artikuliert hat, dass jeder seine Probleme hat und es trotzdem keine Extrawürste gibt, als eine Seminarteilnehmerin ihren kranken Sohn aus der Kita holen musste.

Das fanden viele von uns extrem unter der Gürtellinie, aber ich habe es immer noch so dominant im Kopf, dass ich Probleme hätte, mich diesem Mann anzuvertrauen.

Zitat von CDL

Als ich während des Refs gesundheitlich sehr angeschlagen war infolge einer Erkrankung, wurde mir gegenüber unter anderem auch die Möglichkeit angesprochen das Ref zu unterbrechen. Letztlich habe ich mich damals für einen anderen Weg entschieden (freiwillige Verlängerung in Absprache mit dem Seminar, um die fehlende Zeit im ersten Halbjahr ohne Stress nachholen zu können), das offene Gespräch mit meinem Seminar war aber entscheidend, um eine gute Lösung finden und mich unterstützt fühlen zu können.

Wenn ich den Weg der Verlängerung gehe, wer wäre mein erster Ansprechpartner. Was denkst du? Die SL, oder?

Zitat von CDL

Trauer kann einem zeitweise den Boden unter den Füßen entziehen. Das ist aber kein Zustand der anhalten oder den du einfach nur alleine aushalten musst. Du darfst Hilfe in Anspruch nehmen. Oft braucht es gar nicht so viel, um dann wieder auf die Beine zu kommen.

Nach dem unerwarteten und frühen Tod unserer Mutter hat ein Geschwister von mir ebenfalls enorm zu kämpfen gehabt. Nachdem ich bereits davor therapeutische Begleitung hatte, was mir sehr geholfen hat in dieser Zeit, habe ich eine Therapie empfohlen. Letztlich war mein Geschwister 10 Monate in Therapie (erst einmal wöchentlich, dann alle zwei Wochen und am Ende alle vier Wochen einmal) wegen einer depressiven Verstimmung. Bereits nach drei Monaten ging es meinem Geschwister deutlich besser, so dass das für ein Semester pausierte Studium erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

CDL, meinen Respekt dafür, dass du die schweren Lebenskrisen auch mit deiner Behinderung in Folge dem was du erlebt hast, irgendwie so selbstwirksam bearbeiten konntest.

Ich hab da momentan sehr Probleme.

Rückwirkend war ich wohl schon davor ziemlich depressiv, aber die zwei Todesfälle haben meiner gesundheitlichen Situation ziemlich den Rest gegeben.

Zitat von CDL

Du bist es wert, jetzt die Hilfe zu erhalten, die du benötigst. Bitte erlaub dir diese ohne Angst vor beruflichen Konsequenzen .

Danke für deine lieben und wertschätzenden Worte. Vielen Dank dafür.

Beitrag von „CDL“ vom 20. Juli 2024 12:45

Zitat von Eisherz

Ich hab da sehr große Hemmschwellen, weil mein Seminarleiter ein Mensch vom Typ Macho ist und auch mehrfach artikuliert hat, dass jeder seine Probleme hat und es

trotzdem keine Extrawürste gibt, als eine Seminarteilnehmerin ihren kranken Sohn aus der Kita holen musste.

Das fanden viele von uns extrem unter der Gürtellinie, aber ich habe es immer noch so dominant im Kopf, dass ich Probleme hätte, mich diesem Mann anzuvertrauen.

Lass dich vor dem Gespräch mit dem Seminar ausführlich beraten z.B. von der Schwerbehindertenvertretung zu deinen Rechten und Möglichkeiten. Bereite das Gespräch gründlich vor. Nimm dir, wenn du sehr belastet bist, sowie Sorge vor der Reaktion der Seminarleitung hast, jemandem vom Personalrat (oder der Schwerbehindertenvertretung ggf.) mit. Das Recht hast du und solltest du in so einem Fall auch nutzen.

Ich mache das bei derartigen Gesprächen immer so, dass ich mir erst einmal überlege, was ich sagen muss bzw. will, um dann darüber hinaus zu überlegen, welche Fragen mein Gegenüber haben könnte. Dann notiere ich mir kurze Überschriften, unter denen ich aufschreibe, was ich sagen will, damit ich auch bei hohem Stress/ hoher Belastung den Faden nicht verliere.

Dazu muss ich mir zunächst einmal überlegen, was mein Gesprächsziel ist (erste Überschrift). Als nächstes formuliere ich den Gesprächsanlass, sowie ggf. Hinweise zu Rahmenbedingungen, falls diesbezüglich eine belastende Situation auftreten würde, die ich vorneweg nicht komplett ausschließen kann. Schließlich kommen weitere zentrale Aspekte oder eben auch Antworten auf relevante Fragen, die mein Gegenüber haben könnte in diesem Kontext. Das erlaubt es mir auch in Momenten höchster Belastung, wo ich zwischendurch das heulende Elend bin, einfach letztlich ein strukturiertes und klares Gespräch zu führen.

Geh deine Vorbereitung mit jemandem durch, der mehr Erfahrung im Schuldienst hat als du und weiß, worauf es ankommt. Ich habe solche Menschen in der Familie, Personalrat, Schwerbehindertenvertretung oder auch Gewerkschaft sind - meiner persönlichen Erfahrung nach- aber ebenfalls sehr gute Ansprechpartner in derartigen Fragen.

Zitat

Wenn ich den Weg der Verlängerung gehe, wer wäre mein erster Ansprechpartner. Was denkst du? Die SL, oder?

Als erstes lässt du dich zur diesbezüglichen Rechtslage in deinem Bundesland beraten. Dann weißt du, was möglich ist und was nicht und kannst dich dahingehend sortieren, dass du überlegen kannst ob eine Verlängerung sinnvoll ist oder vielleicht doch zunächst eine Unterbrechung, damit du Zeit hast, wieder auf die Beine zu kommen.

Diese Beratung kannst du bei deiner Gewerkschaft erhalten (Mitgliedschaft im Ref gibt es für unter 10€ monatlich, das ist leistbar).

Wenn du ein gutes Verhältnis zu deiner Schulleitung hast, dann ja, kann diese deine nächste Ansprechperson sein, auch wenn diese Frage meines Erachtens streng genommen zunächst einmal mit dem Seminar besprochen werden sollte, da dieses genauer weiß, was gemäß der Ausbildungsverordnung unter welchen Umständen möglich ist und was nicht. Insofern sollte dein Seminar dann spätestens der dritte Ansprechpartner sein.

Zitat

CDL, meinen Respekt dafür, dass du die schweren Lebenskrisen auch mit deiner Behinderung in Folge dem was du erlebt hast, irgendwie so selbstwirksam bearbeiten konntest.

Ich hab da momentan sehr Probleme.

Rückwirkend war ich wohl schon davor ziemlich depressiv, aber die zwei Todesfälle haben meiner gesundheitlichen Situation ziemlich den Rest gegeben.

Ganz genau, die Probleme hast du momentan, nicht generell. Das darfst du nicht vergessen, gleich wie düster es sich gerade anfühlen mag. Ich habe auch nicht generell Probleme ungeachtet meiner Behinderung.

Das ist eine befristete Phase deines Lebens, die du, auch wenn es sich momentan einfach wie ein gewaltiger, kaum zu bewältigender Berg anfühlt, mit entsprechender Hilfe abschließen kannst und wirst.

Lass dir von jemandem, der schon extrem viele bescheidene Momente und Krisen erlebt hat versichern, dass es am Ende schlicht um Willenskraft geht. Den Willen für sich selbst zu kämpfen, für sich selbst einzustehen, sich nicht aufzugeben, sich am eigenen Schopf aus der Sch**** zu ziehen, das ist es, wie man letztlich derartige Lebenskrisen und anderen Mist bewältigt, denn das lässt einen auch im Zweifelsfall benötigte Hilfe suchen und annehmen. Mein persönliches Credo in derartigen Momenten lautet „Nur noch ein Mal aufstehen. Nur dieses Mal, heute, hier und jetzt musst du schaffen und für dich kämpfen.“ An mehr denke ich dann nicht, bis ich wieder an dem Punkt bin „geradeaus schauen zu können“.

Dieser Wille steckt in uns allen. Wenn du ihn in dir findest, dann ist das deine versteckte Kraftquelle, die dich in vielen Momenten durchs Leben tragen wird. Nie vergessen: Du bist das wert!

Beitrag von „Eisherz“ vom 20. Juli 2024 13:19

Zitat von CDL

Lass dich vor dem Gespräch mit dem Seminar ausführlich beraten z.B. von der Schwerbehindertenvertretung zu deinen Rechten und Möglichkeiten. Bereite das Gespräch gründlich vor. Nimm dir, wenn du sehr belastet bist, sowie Sorge vor der Reaktion der Seminarleitung hast, jemandem vom Personalrat (oder der Schwerbehindertenvertretung ggf.) mit. Das Recht hast du und solltest du in so einem Fall auch nutzen.

Ich mache das bei derartigen Gesprächen immer so, dass ich mir erst einmal überlege, was ich sagen muss bzw. will, um dann darüber hinaus zu überlegen, welche Fragen mein Gegenüber haben könnte. Dann notiere ich mir kurze Überschriften, unter denen ich aufschreibe, was ich sagen will, damit ich auch bei hohem Stress/ hoher Belastung den Faden nicht verliere.

Dazu muss ich mir zunächst einmal überlegen, was mein Gesprächsziel ist (erste Überschrift). Als nächstes formuliere ich den Gesprächsanlass, sowie ggf. Hinweise zu Rahmenbedingungen, falls diesbezüglich eine belastende Situation auftreten würde, die ich vorneweg nicht komplett ausschließen kann. Schließlich komme weitere zentrale Aspekte oder eben auch Antworten auf relevante Fragen, die mein Gegenüber haben könnte in diesem Kontext. Das erlaubt es mir auch in Momenten höchster Belastung, wo ich zwischendurch das heulende Elend bin, einfach letztlich ein strukturiertes und klares Gespräch zu führen.

Geh deine Vorbereitung mit jemandem durch, der mehr Erfahrung im Schuldienst hat als du und weiß, worauf es ankommt. Ich habe solche Menschen in der Familie, Personalrat, Schwerbehindertenvertretung oder auch Gewerkschaft sind - meiner persönlichen Erfahrung nach- aber ebenfalls sehr gute Ansprechpartner in derartigen Fragen.

Als erstes lässt du dich zur diesbezüglichen Rechtslage in deinem Bundesland beraten. Dann weißt du, was möglich ist und was nicht und kannst dich dahingehend sortieren, dass du überlegen kannst ob eine Verlängerung sinnvoll ist oder vielleicht doch zunächst eine Unterbrechung, damit du Zeit hast, wieder auf die Beine zu kommen.

Diese Beratung kannst du bei deiner Gewerkschaft erhalten (Mitgliedschaft im Ref gibt es für unter 10€ monatlich, das ist leistbar).

Wenn du ein gutes Verhältnis zu deiner Schulleitung hast, dann ja, kann diese deine nächste Ansprechperson sein, auch wenn diese Frage meines Erachtens streng genommen zunächst einmal mit dem Seminar besprochen werden sollte, da dieses genauer weiß, was gemäß der Ausbildungsverordnung unter welchen Umständen

möglich ist und was nicht. Insofern sollte dein Seminar dann spätestens der dritte Ansprechpartner sein.

Wenn ich den Weg der Verlängerung gehe, wer wäre mein erster Ansprechpartner. Was denkst du? Die SL, oder?

Ganz genau, die Probleme hast du momentan, nicht generell. Das darfst du nicht vergessen, gleich wie düster es sich gerade anfühlen mag. Ich habe auch nicht generell Probleme ungeachtet meiner Behinderung.

Das ist eine befristete Phase deines Lebens, die du, auch wenn es ich momentan einfach wie ein gewaltiger, kaum zu bewältigender Berg anfühlt, mit entsprechender Hilfe abschließen kannst und wirst.

Lass dir von jemandem, der schon extrem viele bescheidene Momente und Krisen erlebt hat versichern, dass es am Ende schlicht um Willenskraft geht. Den Willen für sich selbst zu kämpfen, für sich selbst einzustehen, sich nicht aufzugeben, sich am eigenen Schopf aus der Sch*** zu ziehen, das ist es, wie man letztlich derartige Lebenskrisen und anderen Mist bewältigt, denn das lässt einen auch im Zweifelsfall benötigte Hilfe suchen und annehmen. Mein persönliches Credo in derartigen Momenten lautet „Nur noch ein Mal aufstehen. Nur dieses Mal, heute, hier und jetzt musst du schaffen und für dich kämpfen.“ An mehr denke euch dann nicht, bis ich wieder an dem Punkt bin „geradeaus schauen zu können“.

Dieser Wille steckt in uns allen. Wenn du ihn in dir findest, dann ist das deine versteckte Kraftquelle, die dich in vielen Momenten durchs Leben tragen wird. Nie vergessen: Du bist das wert!

Alles anzeigen

Danke für deine hilfreichen und aufmunternden Worte.

Beitrag von „CDL“ vom 20. Juli 2024 13:33

Sehr gern.

Beitrag von „treasure“ vom 26. Juli 2024 08:30

[CDL](#) , auch mal von unabhängiger Seite ein riesiges Dankeschön für deine Zeit und deine Worte.

Die helfen nämlich nicht nur der Frageseite, sondern auch Menschen, die das lesen und für sich wichtige Informationen rausziehen können.

Ganz wunderbar verfasst. Dankeschön.