

# Referendariat und panische Angst

**Beitrag von „Lina0808“ vom 27. August 2024 11:59**

Hey zusammen,

ich weiß gerade nicht, wo ich anfangen soll, aber ich bin wirklich total verzweifelt und hoffe einfach, hier ein bisschen Rat und Unterstützung zu bekommen. Momentan geht es mir im Referendariat einfach nur schlecht und ich habe so unglaublich große Zweifel an mir selbst, dass ich gar nicht mehr weiß, wie ich damit umgehen soll.

Es ist nicht so, dass ich die Schule an sich nicht mag, aber ich habe solche panischen Ängste vor den Unterrichtsbesuchen und den Hospitationen, dass ich mich jedes Mal völlig überfordert fühle. Ich habe das erste halbe Jahr im Reff jetzt hinter mir und hatte auch schon zwei Unterrichtsbesuche. Einer davon lief super, der andere eher weniger, aber die Rückmeldungen waren immer freundlich und konstruktiv. Trotzdem fühle ich mich einfach durchgehend unwohl – egal ob im Seminar oder in der Schule.

Ich habe dauernd das Gefühl, dass ich versage und merke, dass andere scheinbar immer alles viel früher und besser wissen als ich. Jetzt, wo die Sommerferien fast vorbei sind und die Schule in zwei Wochen wieder losgeht, fühle ich mich total verloren. Ich habe das Gefühl, ich weiß überhaupt nicht, wie ich gute Stunden planen soll, obwohl ich es so oft versucht habe. Ich habe auch schon versucht, mit anderen Seminarteilnehmern darüber zu reden, aber irgendwie bekomme ich da auch keine wirkliche Hilfe.

Die Panik und Angst sind so groß, dass ich nicht mehr richtig schlafen oder essen kann. Ich fühle mich einfach komplett allein gelassen und habe ständig das Gefühl, dass ich überhaupt keine kreativen Ideen für den Unterricht habe. Meistens kommen die Ideen von meiner Mentorin oder von anderen, und ich führe sie dann einfach aus. Ich frage mich die ganze Zeit, ob das normal ist oder ob ich einfach nicht für den Beruf gemacht bin. Das Referendariat stellt mir gerade so viele Hürden in den Weg, von denen ich vorher gar nichts wusste, und das macht mich zusätzlich nervös.

Ich hoffe, dass ich hier vielleicht auf Leute treffe, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder mir irgendwie einen Tipp geben können. Ich weiß einfach nicht, wie ich das noch durchstehen soll. Hat irgendjemand von euch ähnliche Erfahrungen gemacht oder einen Ratschlag für mich?

Danke fürs Lesen und ich wäre wirklich dankbar für jede Art von Rückmeldung.

Liebe Grüße

## **Beitrag von „Naschkatze“ vom 27. August 2024 12:12**

Wie wäre es, wenn du deine Mentorinnen und/ oder Mentoren bittest, einzelne Stunden detaillierter mit dir zu planen und punktuell mehr Hilfestellung zu geben? Dafür sind sie da. Oft reicht es ja schon aus, Vorhaben ausgiebig zu hinterfragen. Nicht, um deine Person oder Kompetenz anzuzweifeln, sondern weil das einfach der Weg ist, das Unterrichten von der Pike auf zu lernen. Später stellst du dir diese Fragen dann selbst und kommst so zu einer runden Planung. Am Anfang benötigen alle Unterstützung, Tipps und müssen erstmal in die Routine reinfinden. Das ist normal.

Was ich beunruhigend finde, sind die massiven Selbstzweifel. Diese sollten einen nicht auffressen, weil man Berufseinsteiger ist. Vermutlich bist du auch in anderen Lebensbereichen schnell verunsichert. Daran würde ich versuchen zu arbeiten. Unser Job ist toll und bietet ganz viel; wenn man mit einer „gesunden“ Haltung ran geht. Nur Mut, es ist nicht zu spät, das anzugehen.

Zu guter Letzt wollte ich aber noch die Mitreferendare ansprechen. Bitte sie nachdrücklich, gemeinsam zu planen und bleibe dran. Auch da kann man nur gewinnen. Nutzt du Fachzeitschriften?

Alles Gute ☺

---

## **Beitrag von „CDL“ vom 27. August 2024 12:16**

Die Seminare in BW- wo du mutmaßlich dein Ref machst- bieten meist auch Coachingangebote. Eine Mitanwärterin von mir hatte das im Ref genutzt und als äußerst hilfreich empfunden, weil das von erfahrenen Lehrpersonen angeboten wurde, die auch ganz konkrete Hilfestellung bei der Unterrichtsplanung geben konnten. Vielleicht gibt es an deinem Seminar ja ebenfalls ein derartiges Angebot. Auch Ängste und Unsicherheiten die das Ref auslöst kann man in diesem Rahmen gut ansprechen.

Hast du denn grundsätzlich den Eindruck, dass der Berufsweg richtig ist für dich? Denn ein Ref darf auch ergeben, dass man für sich letztendlich doch einen anderen Weg einschlagen möchte und muss nicht zwangsläufig im Schuldienst münden.

Nutzt du ansonsten auch einfach frei verfügbare Unterrichtsmaterialien bzw. hast dir für deine Fächer die eine oder andere hilfreiche (und kreative) literarische Anregung in Form guter und praxisbezogener fachdidaktischer Literatur besorgt? Kreative Ideen haben teilweise auch schlicht etwas mit Erfahrung zu tun, weil man seine Zielgruppe kennt, seinen Stoff aus diversen

Perspektiven durchdrungen und auch schon in unterschiedlichster Weise vermittelt hat. Das fehlt dir im Ref einfach noch, ist aber etwas, was sich überbrücken lässt, während du weiter eigene Erfahrungen sammelst.

---

### **Beitrag von „Caro07“ vom 27. August 2024 12:34**

#### Zitat von Lina0808

Einer davon lief super, der andere eher weniger, aber die Rückmeldungen waren immer freundlich und konstruktiv.

Wenn einer schon super lief, dann ist das doch ein gutes Zeichen!

Meine Idee: Sammle für dich die positiven Aspekte von Schule und Referendariat. Du bekommst eine gute Ausbildung. Man lernt über Fehler und Irrtum. Selbst in der Pädagogik sieht man es inzwischen so, dass man aus Fehlern nur lernen kann. Fehler gehören dazu. Zeige mir Menschen ohne Fehler! Als Referendarin bist du Lernende, die ständig Fortschritte macht! Selbst als ausgebildete Lehrkraft ist man ständig Lernende. Außerdem machst du sicher schon viele Sachen gut, sonst hättest du keine gute Unterrichtsstunde gehalten.

Ich habe es prinzipiell so gehalten: Meine Erkenntnis war, dass mir der Beruf Spaß macht. Wenn es einmal schwierig wurde, habe ich mich daran erinnert. Außerdem habe ich mich auch an die gelungenen Sachen erinnert und was ich gut kann.

Während meines Studiums und noch stärker während des Referendariats wurde plötzlich klar, dass nur die mit guten Noten eingestellt wurden und die anderen auf lange Wartelisten kamen. Das ist heute nicht der Fall. Aber damals war meine Devise: Ich versuche es, so weit es geht. Vielleicht kannst du das mitnehmen: Ich mache das, was geht.

Praktische Tipps stehen in den Beiträgen weiter oben.

---

### **Beitrag von „Lina0808“ vom 27. August 2024 12:39**

Hey, erstmal vielen Dank für die schnellen Antworten.

Wenn ich ehrlich bin, bin ich momentan einfach total erschlagen von allem, was auf mich zukommt. Ich weiß gar nicht genau, wo ich anfangen soll, mich zu informieren. Ich habe bereits das Gespräch mit einer Seminarleiterin gesucht, aber es heißt immer nur, dass es normal sei und mit der Zeit vorübergehen würde. Spätestens im selbstständigen Unterricht würde ich diese Kompetenzen entwickeln. Aber ich habe wirklich Angst, dass das bei mir nicht der Fall ist. Was, wenn ich diese Kompetenzen nicht entwickle und dadurch die Schüler:innen, die ich nächstes Jahr unterrichten soll, darunter leiden? Ich möchte den Schüler:innen nicht schaden, indem ich ihnen nicht kompetent genug die Themen beibringen kann. Früher war es immer mein Traumberuf, Grundschullehrer:in zu werden, aber inzwischen bereitet mir allein der Gedanke daran Bauchschmerzen.

Sobald ich etwas sehe, das mit dem Lehrerberuf zu tun hat, sei es Werbung auf Instagram oder Beiträge über den Schulalltag, zieht sich bei mir alles zusammen. Ich bin wirklich unsicher, wo ich mich weiter informieren soll. Die Seminarinhalte sind für mich schwer umzusetzen, und selbst wenn ich meine Seminarleiter frage, heißt es immer, dass man sich die Fähigkeiten selbst aneignen und entwickeln muss. Meine Mentorin hat mir zwar schon oft geholfen, Unterricht zu planen, aber wenn ich dann selbst Stunden planen soll, greife ich immer auf ihre Ideen zurück, weil mir einfach keine eigenen einfallen.

Ich weiß nicht, woran das liegt, aber ich bin mir bei allem, was ich mache, unsicher. Während andere im Seminar Spaß haben und sich gerne mit den anderen austauschen, fehlt mir dafür ehrlich gesagt die Kraft. Am liebsten würde ich ins Seminar gehen und danach sofort wieder verschwinden, ohne mit jemandem zu reden. Alles, was mich an die Schule erinnert, löst bei mir Panik aus. Auch wenn ich versuche, mich in Fachzeitschriften oder in Seminarinhalte einzulesen, fällt es mir schwer, sie zu verstehen und umzusetzen. Es frustriert mich, dass es für andere so leicht zu sein scheint.

Ich habe schon oft darüber nachgedacht, einfach abzubrechen, aber zwei Wochen vor Schulbeginn ist das keine Option. Ich möchte das Ganze wirklich durchziehen, aber das Ungewisse macht mir unglaublich Angst.

---

### **Beitrag von „Caro07“ vom 27. August 2024 12:49**

Wahrscheinlich ist das nur das eigene negative Gefühl und objektiv sieht es anders, also viel positiver, aus.

Wir hatten hier schon öfter Beiträge, die einige Selbstzweifel hatten. Letztendlich passiert das einigen so.

Ich würde dir raten, dir professionelle Hilfe (z.B. eine Beratungsstelle) zu suchen, das hilft wahrscheinlich gezielt, aus diesem Gefühl herauszukommen. Gespräche mit fertigen Lehrern deines Vertrauens könnten auch helfen.

Das mit dem Erschlagen sein wegen vieler Sachen kenne ich auch, auch privat. Da nehme ich mir dann immer vor, Stück für Stück abzuarbeiten und bin froh, wenn ich ein kleines Stück geschafft habe. Wenn man zurückblickt, stellt man mit Erstaunen fest, dass man nach einer Weile einen ganzen Berg abgebaut hat.

Was mir noch einfällt: Versuche dich nicht weiter reinzusteigern, sondern lenke dich ab und erhole dich erstmal die restliche Zeit. Mache deine Hobbys, bewege dich draußen... Wenn es wieder geht, fange ganz locker mit etwas Leichtem an.

---

### **Beitrag von „misspoodle“ vom 27. August 2024 19:00**

[Lina0808](#)

Wann haben die Selbstzweifel denn begonnen? Gab es einen konkreten Auslöser?

---

### **Beitrag von „ISD“ vom 27. August 2024 19:01**

Ich bin aktuell im selbst im Ref und kenne das Gefühl von Überforderung. Mir hilft es, dann kleinschrittig vorzugehen und eins nach dem anderen zu tun und abzuhaken. Die (nicht kürzer werdende) Liste an Dingen, die ich erledigen müsste, würde mich sonst komplett erschlagen. Mein aktuelles Motto ist: "Done is better than perfect."

Für mich liest es sich so, als würde Kritik oder auch das Gefühl, nicht gut/creativ genug zu sein an deinem Selbstwertgefühl nagen. Du scheinst dich auch viel mit anderen zu vergleichen. Kennst du dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, schon aus früheren Situationen in deinem Leben? Möglicherweise wird dies aktuell wieder getriggert. Da könnte eine Beratung/ Coaching sicher helfen an deinem Mindset zu arbeiten.

Deine Mentorin kann auf viel mehr Erfahrungen zurückgreifen. Da ist es selbstverständlich, dass ihr spontan mehr Ideen einfallen als dir, die alles gerade zum ersten Mal tut. Vielleicht fühlen sich deine Mitreferendare in vielen Bereichen auch unzulänglich, gehen aber anders damit um oder thematisieren es nicht.

Ist es dir möglich etwas spielerischer an die Sache heranzuziehen oder Dinge aus dem Seminar 1:1 umzusetzen? Wenn dies funktioniert

--> super. Wenn es schief geht --> hast du einen Anhaltspunkt zu überlegen, wo der Knackpunkt war und was du das nächste Mal anders machen kömmtest.

Wieviele UBs musst du denn bis zu den Herbstferien machen? Wenn es nicht allzu viele sind, hast du vielleicht mal Zeit und Raum auch mal Dinge auszuprobieren, ohne dass sie perfekt sein müssen. Erlaube dir, dass Stunden auch mal nicht so gut laufen.

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 27. August 2024 20:09**

Die Kinder leiden nicht, naja, so gut wie nie, jedenfalls nicht bei einer Lehrkraft, die sich so viele Gedanken macht.

Die Kinder fordern auch nicht das neu erfundene Rad, sie kennen ja die alten Sachen gar nicht und die Klassiker laufen immer wieder gut.

Sie freuen sich auf eine junge Lehrkraft, die mit ihnen Sachen probiert und ihnen hilft.

Der Unterschied ist wohl eher, dass man später etwas nüchtern an die Sache herangeht und auch schon weiß, an welchen Stellen es wirklich schwierig ist und schief gehen kann ... oder wird. Dann ist das so, dann kommt eine nächste Stunde, die es wieder aufgreift.

Es ist nicht verboten, sich Ideen zusammenzusuchen, das macht jeder. Mit der Zeit entwickelst du deinen eigenen Stil und findest auch eigene Ideen oder kannst bestehende weiter entwickeln.

Die supergenialen Instagram-Leute werden entweder für Werbung bezahlt, da siehst du dann Hochglanz-Broschüren, oder sie kochen auch nur mit Wasser, allerdings schon etwas länger. Da kann man sich dann nach und nach Material zur Seite legen ... oder hat einfach schon viel länger von anderen geklaut.

Ich erlebe die UBs hier bei den Ref eher so, dass es nicht so schlimm ist, wenn mal etwas schief läuft, sofern man es in der Reflexion erkennt und benennt und dann entwickelt, was vielleicht sinnvoller gewesen wäre (Lieblingssatz: Das hätte ich besser vorentlasten können 😊) Hinterher ist man immer schlauer.

Gibt es denn etwas, worauf du dich freust?

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 27. August 2024 20:28**

Für mich klingt das nicht nach lehrkräftespezifischen Problemen sondern nach Symptomen aus dem Formenkreis von Stress, Ängsten und Depressionen. Selbstverständlich bist du in der Lage, Lehrerin zu werden, wie alle Millionen vor dir auch. Es ist völlig normal, am Anfang ohne Ideen dazustehen. Es fühlt sich nur gerade für dich nicht so an, das kann dir auch in diesem Moment niemand einreden.

Noch unkreativer wird man nur unter Stress, dessen Aufgabe es ist, lebensnotwendige Dinge gebacken zu kriegen und Kreativität, Konzentration und Nachdenken auf später zu verschieben, so arbeitet unser Gehirn schon viele Jahrtausende erfolgreich. Je mehr du dagegen ankämpfst, desto mehr machen deine Neurotransmitter und Hormone dein Gehirn dicht, also kämpfe nicht gegen sie an, sie haben dich eh im Griff 

Also: Ja, die Ideen kommen von deiner Mentorin. Na und? Danke dafür und nun setzt du sie in die Tat um, das reicht für den Anfang völlig aus. Im übrigen wollen Kinder in aller Regel nicht täglich neue tollen Ideen, sie sind froh, wenn sie wissen, dass jede Stunde mehr oder weniger gleich abläuft .

Noch ein Vorschlag zur Wochenplanung: Versuche, samstags komplett auf Schule zu verzichten. Gehe a) Schwitzen (etwa Radfahren oder Gewichte heben) und mach' b) irgend eine Sache, die du gut kannst und gerne tust, irgendwas, das dir ein vertrautes, gutes Gefühl gibt- Freundin treffen, Romane lesen, Mundharmonika spielen. Erwachsene ticken nämlich genau genommen wie Kinder auch: regelmäßig was Vertrautes gibt Zutrauen in sich und die Welt.

---

## **Beitrag von „Lina0808“ vom 31. August 2024 10:20**

Zitat von misspoodle

Lina0808

Wann haben die Selbstzweifel denn begonnen? Gab es einen konkreten Auslöser

Ich kann leider nicht genau sagen, wodurch ich diese Selbstzweifel bekommen habe. In meinem Leben lief eigentlich immer alles glatt – sowohl in der Schule als auch im Studium hatte ich nie Probleme. Lernen und Prüfungen schreiben fiel mir immer leicht, und auch die Schule hat mir Spaß gemacht. Während meiner Praktika im Studium hatte ich auch immer viel Freude in der Schule.

Doch als ich frisch ins Referendariat gekommen bin, hatte ich direkt meinen Orientierungsbesuch. Dieser lief wohl nicht so, wie es sich der Beauftragte gewünscht hatte, und ich bekam ordentlich Kritik ab. Im Nachhinein hat sich dann sogar die Schulleitung bei mir für dieses Gespräch entschuldigt und gesagt, dass es absolut nicht in Ordnung war. Trotzdem bin ich mir nicht sicher, ob das der Auslöser für meine Unsicherheiten war.

Eigentlich habe ich mich nie als unsicherer Mensch empfunden. Ich war immer sehr selbstbewusst, und in der Schule haben sich viele an mir orientiert. Ich habe oft mit anderen zusammen gelernt und ihnen Dinge erklärt. Aber jetzt, im Schulalltag, fällt es mir schwer, das umzusetzen.

Mein Problem ist nicht, dass ich ein Thema nicht aufarbeiten und den Kindern beibringen kann. Was mir wirklich schwerfällt, ist dieser immense Anspruch, der im Seminar erwartet wird – dass man ständig außergewöhnliche Ideen hat.

---

### **Beitrag von „Lina0808“ vom 31. August 2024 10:27**

#### Zitat von Palim

Die Kinder leiden nicht, naja, so gut wie nie, jedenfalls nicht bei einer Lehrkraft, die sich so viele Gedanken macht.

Die Kinder fordern auch nicht das neu erfundene Rad, sie kennen ja die alten Sachen gar nicht und die Klassiker laufen immer wieder gut.

Sie freuen sich auf eine junge Lehrkraft, die mit ihnen Sachen probiert und ihnen hilft.

Der Unterschied ist wohl eher, dass man später etwas nüchtern an die Sache herangeht und auch schon weiß, an welchen Stellen es wirklich schwierig ist und schief gehen kann ... oder wird. Dann ist das so, dann kommt eine nächste Stunde, die es wieder aufgreift.

Es ist nicht verboten, sich Ideen zusammenzusuchen, das macht jeder. Mit der Zeit entwickelst du deinen eigenen Stil und findest auch eigene Ideen oder kannst bestehende weiter entwickeln.

Die supergenialen Instagram-Leute werden entweder für Werbung bezahlt, da siehst du dann Hochglanz-Broschüren, oder sie kochen auch nur mit Wasser, allerdings schon etwas länger. Da kann man sich dann nach und nach Material zur Seite legen ... oder

hat einfach schon viel länger von anderen geklaut.

Ich erlebe die UBs hier bei den Ref eher so, dass es nicht so schlimm ist, wenn mal etwas schief läuft, sofern man es in der Reflexion erkennt und benennt und dann entwickelt, was vielleicht sinnvoller gewesen wäre (Lieblingssatz: Das hätte ich besser vorenthalten können 😊) Hinterher ist man immer schlauer.

Gibt es denn etwas, worauf du dich freust?

Alles anzeigen

Natürlich freue ich mich in erster Linie sehr darüber, dass ich jetzt eigenständig unterrichten darf. Aber diese immense Angst, die ich dabei empfinde, kann ich einfach nicht abstellen. Ich weiß wirklich nicht, wie ich das machen soll, und ich habe schon so viel versucht. Ich habe versucht, mich abzulenken, mit meinem Partner darüber zu reden und auch mit Leuten im Seminar sowie anderen Freunden, aber niemand kann mir so wirklich helfen.

Was mir dabei besonders schwerfällt – das hatte ich in meinem letzten Beitrag gar nicht erwähnt – sind die Unterrichtsbesuche und vor allem die schriftliche Ausarbeitung von didaktischen und methodischen Überlegungen. Es fällt mir unglaublich schwer, klar zu formulieren, warum ich etwas auf eine bestimmte Weise mache. Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin einfach nicht dafür gemacht. Ich versuche, so viel wie möglich nachzuholen, schaue mir die Inhalte aus dem Seminar immer wieder an, aber irgendwie kann ich es in meinem Kopf nicht richtig umsetzen.

Und das ist für mich besonders beängstigend, weil ich in meinem Leben noch nie das Problem hatte, etwas nicht zu verstehen. Aber hier stoße ich wirklich an meine Grenzen, und das macht mir große Angst, wenn ich an das nächste Jahr denke.

Aber ich denke unabhängig davon, wie viele Gedanken ich mir jetzt mache... Ich muss da durch.. egal wie

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 31. August 2024 12:17**

Such dir kompetente Hilfe von außen. Die von mir angesprochenen Coachingangebote der Seminare setzen genau bei den professionellen Problemen an, um an diesen zu arbeiten.

Wenn es tatsächlich so wäre, dass du immer selbstbewusst gewesen wärst und erst der erste UB und die Rückmeldung dazu das ausgelöst hätte, dann solltest du aber unbedingt auch an deiner Kritikfähigkeit arbeiten. Auch unangemessen formulierte Kritik muss man in diesem

Beruf lernen gesund aushalten zu können, um damit professionell arbeiten zu können (annehmen und Probleme angehen, wo die Kritik inhaltlich zutreffend ist, bei ggf. Abgrenzung gegenüber der Art der Äußerung). Das passiert uns allen schließlich regelmäßig durch SuS, Eltern, manchmal aber auch KuK oder Mitglieder der Schulleitung.

Das Ref ist diesbezüglich ein echter Belastungstest für alle, aber einer, den man ein Stück weit auch braucht, um ein ausreichend dickes Fell entwickeln zu lernen.

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 31. August 2024 14:08**

#### Zitat von Lina0808

Natürlich freue ich mich in erster Linie sehr darüber, dass ich jetzt eigenständig unterrichten darf. Aber diese immense Angst, die ich dabei empfinde, kann ich einfach nicht abstellen.

Dann geh zum Hausarzt und frage ihn, welche Medikation und Therapie er empfiehlt.

---

### **Beitrag von „misspoodle“ vom 1. September 2024 11:57**

#### Zitat von Lina0808

Und das ist für mich besonders beängstigend, weil ich in meinem Leben noch nie das Problem hatte, etwas nicht zu verstehen. Aber hier stoße ich wirklich an meine Grenzen, und das macht mir große Angst, wenn ich an das nächste Jahr denke.

Ich denke, es sind mehrere Punkte, die da zusammenkommen:

- Es fällt Dir schwer, die didaktischen und methodischen Hintergründe zu formulieren. Das darf so sein. Was könnte Dir dabei helfen, dies zu üben? Andere Literatur, Vorlagen, ausformulierte Beispiele, Nachhilfe von erfahrenen Kollegen?
- Destruktive Kritik. Sie ist nicht unterstützend sondern abwertend. Diese Abwertung ist ein Ausdruck der Persönlichkeit des Kritikers und hat nichts mit Dir zu tun.
- Ich vermute, in der Kritik wurden überhöhte Erwartungen geäußert. Du darfst langsam lernen.

Evtl. hilft es Dir diese Punkte auseinander zu halten.

---

### **Beitrag von „Emerald“ vom 22. September 2024 16:09**

#### Zitat von Lina0808

[...]

Die Panik und Angst sind so groß, dass ich nicht mehr richtig schlafen oder essen kann.

[...]

#### Zitat von Lina0808

[...] Früher war es immer mein Traumberuf, Grundschullehrer:in zu werden, aber inzwischen bereitet mir allein der Gedanke daran Bauchschmerzen.

Sobald ich etwas sehe, das mit dem Lehrerberuf zu tun hat, sei es Werbung auf Instagram oder Beiträge über den Schulalltag, zieht sich bei mir alles zusammen. [...]

Alles, was mich an die Schule erinnert, löst bei mir Panik aus. [...]

Das hört sich für mich wirklich furchtbar an.

Wenn du meine beste Freundin wärst und mir das so schildern würdest, würde ich dir zu einem anderen Beruf raten.

---

### **Beitrag von „Suave“ vom 22. September 2024 17:08**

#### Zitat von Emerald

Das hört sich für mich wirklich furchtbar an.

Wenn du meine beste Freundin wärst und mir das so schildern würdest, würde ich dir zu einem anderen Beruf raten.

Hör nicht auf ihn/ sie. An ihrer/ seiner Stelle hätte ich besseres zu tun, als dir zum jetzigen Zeitpunkt solche "Ratschläge" zu geben. Siehe sein/ ihr Thema- und mit Verlaub...Nein, ich schreibe lieber nicht weiter, sonst werde ich gesperrt :).

Jeder wirklich gute Lehrer kennt deine beschriebenen Gefühle aus der Vergangenheit. Du wirst das alles gut schaffen.

---

### **Beitrag von „Suave“ vom 22. September 2024 17:26**

...Es sei denn, du kommst irgendwann selbst zu dem Schluss, dass "der Beruf" gar nichts für dich ist. Aber zu diesem solltest du eher nicht im Referendariat kommen. Das Referendariat ist leider nicht wirklich der Maßstab dafür. Auch, wenn das eines der vielen Ammenmärchen ist, die gerne gepredigt werden. Ob 1,3 o. 3,7- in beiden Kategorien gibt es meiner Erfahrung nach ähnlich "gute oder schlechte Lehrer". Das solltest du dir vor Augen halten. Seinen Sinn und Berechtigung hat das Ref. aus meiner Sicht aber trotzdem auf jedenfall.

Abgesehen davon würde ich aber tatsächlich heutzutage jedem intelligenten und reflektierten Menschen davon abraten, den Beruf zu ergreifen. Das "Kosten-Nutzen-Verhältnis" passt nicht mehr. Die Belastung steigt stetig, die Aufmerksamkeit für diese Tatsache wird weiterhin von vielen Seiten ignoriert o. nicht wahrgenommen. Da gibt es viele berufliche Wege, in denen man genau so oder besser verdient und weniger Stress hat :).

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 22. September 2024 17:27**

#### Zitat von Suave

Nein, ich schreibe lieber nicht weiter, sonst werde ich gesperrt :).

Ist das schon mit anderen Accounts passiert?

---

### **Beitrag von „Suave“ vom 22. September 2024 17:31**

### Zitat von s3g4

Ist das schon mit anderen Accounts passiert?

Nein, ist mein erster Account. Und keine Sorge :), bin wirklich Lehrer.

Bearbeitung: Aber ggf. gibt es ja tatsächlich Gründe, weshalb man hier im Forum gefühlt ausschließlich immer die gleichen 7-10 Schreiber liest (wäre mal ein Thema im "Off-Topic" zu gegebener Zeit). Soweit mir bekannt- habe nie genauer recherchiert- handelt es sich jedoch um das einzige wirklich aktive Lehrerforum in D. In einem anderen bekannten scheint seit 4 Jahren komplett tote Hose. "Verwunderlich", weshalb dann so wenige der deutschen Lehrer hier im Austausch sind... 😊

---

### **Beitrag von „Emerald“ vom 22. September 2024 18:33**

#### Zitat von Suave

Hör nicht auf ihn/ sie. [...]

Jeder wirklich gute Lehrer kennt deine beschriebenen Gefühle aus der Vergangenheit.

Nein. Ich kannte diese Gefühle vor meinem Dienstunfall nicht und ich kenne niemanden, der diese Gefühle hatte und Lehrer/in geblieben ist.

Die von der TE beschriebenen Symptome (Bauchschmerzen, Panik, Appetitlosigkeit,...) finde ich persönlich mehr als besorgniserregend. Das geht über die uns allen bekannte Nervosität vor Unterrichtsbesuchen hinaus.

Ich habe geschrieben, was ich einer Freundin raten würde. Schade, dass du andere Meinungen so schlecht akzeptieren kannst.

Der TE wünsche ich alles Gute. In anderen Posts wurden hilfreiche Ratschläge gegeben.

---

### **Beitrag von „MrsPace“ vom 22. September 2024 19:58**

Also was ich echt nur sehr bedingt verstehen kann, ist, wie viele hier der Meinung sind, die TE sollte sich da durch quälen. Für mich hört sich das schrecklich an. Never ever würde ich das unter diesen Umständen durchziehen. Warum auch? Das Leben ist viel zu kurz; die Zeit viel zu wertvoll um sie an sowas zu verlieren. Ich sehe durch mein Ehrenamt jeden Tag, wie schnell es auch bei jungen Menschen mal vorbei sein kann... Wieso sollte man seine Zeit mit etwas vergeuden, was Einem hinten und vorne keinen Spaß macht?

Die TE kämpft jetzt schon im Ref und dann soll sie diesen Beruf weitere 40 Jahre ausüben? Ehrlich? Und wir wissen alle, ja, das Ref war für Einige stressig, aber wir wissen auch alle, dass das was im "echten" Berufsleben dann kommt / kommen kann nochmal viel viel happier sein kann.

Ich würde wirklich keine einzige Sekunde drüber nachdenken. Im Ref hast du aller Voraussicht nach noch keinen so wahnsinnig hohen Lebensstandard. Du kannst dich sicher ein paar Monate mit einer Gelegenheitsarbeit über Wasser halten. Und in der Zeit suchst du dir was, was dir WIRKLICH Spaß macht. Was kannst du gut? Was machst du gerne? Bei welcher Tätigkeit vergeht die Zeit für dich wie im Fluge? Mach das!

Und wenn du den Traum vom Lehrer sein nicht ganz ad acta legen willst: Es gibt in Deutschland etwas, das nennt sich "Berufliches Schulwesen". Da kann man jederzeit auch im höheren Alter noch einen Seiten-/Quereinstieg machen. Du bist dann älter, reifer, erfahrener im (Berufs-)Leben. Vielleicht ist jetzt einfach nicht die richtige Zeit für dich um Lehrerin zu werden.

---

### **Beitrag von „Joni“ vom 22. September 2024 22:46**

Im Berliner Seminar sitzen mittlerweile mehr Quereinsteiger als Lehramtsstudenten. Das heißt, die meisten haben schon mindestens 3 Jahre selbständigen Unterricht hinter sich. Trotzdem ist im Ref auf einmal eine Angst und Unsicherheit da, die vorher nicht da war. Gestandene Erwachsene haben Bauchweh und schlafen nicht gut und fühlen sich wieder klein. Obwohl die Seminarleitungen zugewandt und wohlwollend sind. Es ist einfach eine Situation, die extrem stressst. Das heißt nicht, dass man es im normalen Schulalltag nicht packt.

Und du musst doch nicht immer kreativ sein. Ich mache sicher nicht den spannendsten und tollsten Deutschunterricht. Ich hab auch noch nie was laminiert und quäle die Kinder mit Grammatik und Rechtschreibung, und das auch noch oft stumpf mit Buch und Arbeitsblättern. Und die Kinder freuen sich auf meinen Unterricht, es macht ihnen trotzdem meist Spaß (wundert mich selbst manchmal) und sie lernen messbar etwas. Heb dir die Zauberstunden für die UBs auf.

Und nutz die Zusatzmaterialien deiner Lehrwerke. Da gibt es mittlerweile so viel, auch Tipps für die Gestaltung der Stunde, Reihenplanung, Arbeitsblätter...

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 23. September 2024 06:46**

#### Zitat von Joni

Im Berliner Seminar sitzen mittlerweile mehr Quereinsteiger als Lehramtsstudenten. Das heißt, die meisten haben schon mindestens 3 Jahre selbständigen Unterricht hinter sich. Trotzdem ist im Ref auf einmal eine Angst und Unsicherheit da, die vorher nicht da war. Gestandene Erwachsene haben Bauchweh und schlafen nicht gut und fühlen sich wieder klein. Obwohl die Seminarleitungen zugewandt und wohlwollend sind. Es ist einfach eine Situation, die extrem stresst. Das heißt nicht, dass man es im normalen Schulalltag nicht packt.

Korrekt, so ging es mir auch, zumindest war unterschwellig immer ein ungutes Gefühl dabei. Ich habe zwar vorher nie hauptberuflich unterrichtet, aber schon verantwortungsvolle Aufgaben in der Industrie übernommen. Ich bin aber ziemlich resilient gegenüber Stress, daher konnte ich ziemlich gut schlafen (sogar vor der 2. Staatsprüfung). Ich kann mir aber sehr gut vorstellen, dass es bei anderen nicht besonders schön war.

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 23. September 2024 07:14**

#### Zitat von Joni

Im Berliner Seminar sitzen mittlerweile mehr Quereinsteiger als Lehramtsstudenten. ...

Echt verrückt, woran das wohl liegt? Sind alle anderen Traumberufe dann wohl doch nicht so traumhaft oder Lehramt nicht so schlimm wie sein Ruf...

---

### **Beitrag von „RosaLaune“ vom 23. September 2024 07:38**

### Zitat von Quittengelee

Echt verrückt, woran das wohl liegt? Sind alle anderen Traumberufe dann wohl doch nicht so traumhaft oder Lehramt nicht so schlimm wie sein Ruf...

---

Na, das ist doch klar. Das Lehramtsstudium ermöglicht dir als Lehrer tätig zu sein. Ein Fachstudium ermöglicht dir das auch, du hast aber mehr Optionen. Und aufs Lehramt bereitet wahrscheinlich beides in etwa gleich vor. Meine didaktischen Veranstaltungen jedenfalls wären sinnvoller gewesen, wenn sie ausgefallen wären.

---

### **Beitrag von „ISD“ vom 5. Oktober 2024 14:41**

#### Zitat von RosaLaune

Na, das ist doch klar. Das Lehramtsstudium ermöglicht dir als Lehrer tätig zu sein. Ein Fachstudium ermöglicht dir das auch, du hast aber mehr Optionen. Und aufs Lehramt bereitet wahrscheinlich beides in etwa gleich vor. Meine didaktischen Veranstaltungen jedenfalls wären sinnvoller gewesen, wenn sie ausgefallen wären.

---

Ich glaube, dass kaum ein Quereinsteiger ein Fachstudium absolviert hat, mit dem Hintergedanken zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen. Ich sitze mit vielen Quereinsteiger\*innen im Studienseninar. Die haben alle viele Jahre in ihrem Job gearbeitet teilweise auf verantwortlichen Posten. Die hatten Lehramt damals gar nicht auf dem Schirm. Das kam erst irgendwann durch die Anleitung von Azubis oder den Wunsch eine sinnstiftende Tätigkeit auszuüben. Übrigens können umgekehrt auch unzufriedene Lehrkräfte in die freie Wirtschaft wechseln. Tun halt nur die wenigsten.

---

### **Beitrag von „Kieselsteinchen“ vom 5. Oktober 2024 14:56**

#### Zitat von ISD

Die hatten Lehramt damals gar nicht auf dem Schirm. Das kam erst irgendwann durch die Anleitung von Azubis oder den Wunsch eine sinnstiftende Tätigkeit auszuüben. Übrigens können umgekehrt auch unzufriedene Lehrkräfte in die freie Wirtschaft

wechseln. Tun halt nur die wenigsten.

---

OT Bei uns ist ein Großteil der Quereinsteiger nach eigener Aussage primär aus folgenden Gründen in den Schuldienst gewechselt: Perspektivlosigkeit und/oder zu geringes Gehalt im Ursprungsjob. Viel Wunsch nach Sinnstiftung gibt's da nicht, aber das ist jetzt nur meine persönliche Erfahrung an einer Schule.

---

### **Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 5. Oktober 2024 15:11**

#### Zitat von ISD

Ich glaube, dass kaum ein Quereinsteiger ein Fachstudium absolviert hat, mit dem Hintergedanken zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen. Ich sitze mit vielen Quereinsteiger\*innen im Studienseninar. Die haben alle viele Jahre in ihrem Job gearbeitet- teilweise auf verantwortlichen Posten. Die hatten Lehramt damals gar nicht auf dem Schirm. Das kam erst irgendwann durch die Anleitung von Azubis oder den Wunsch eine sinnstiftende Tätigkeit auszuüben. Übrigens können umgekehrt auch unzufriedene Lehrkräfte in die freie Wirtschaft wechseln. Tun halt nur die wenigsten.

Bei mir war das tatsächlich der Fall, da ich im Fachstudium schon früh den ersten Gedanken hatte, später Lehrer zu werden. Das war überhaupt erst der Grund dieses Studium auch abzuschließen und nicht direkt auf Lehramt zu wechseln. Da ich wusste, dass der QE wahrscheinlich für mich möglich sein wird, bin ich im Fachstudium geblieben.

In der Industrie hatte ich einen guten Job, aber der Gedanke mit dem Lehramt war immer da. Und irgendwann bin ich umgestiegen (auch wenn es die ersten Jahre finanziell nicht so toll war).

Und der Lehrerjob ist tatsächlich für mich sinnstiftender als der Industrie-Job und mein Fachstudium.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 5. Oktober 2024 20:35**

#### Zitat von ISD

Übrigens können umgekehrt auch unzufriedene Lehrkräfte in die freie Wirtschaft wechseln. Tun halt nur die wenigsten

Passiert selten. Wenn man 10-20 als Lehrkraft gearbeitet hat, ist man meiner Ansicht nach auch nicht mehr für was anderes geeignet.

---

## **Beitrag von „ISD“ vom 6. Oktober 2024 08:00**

### Zitat von Kieselsteinchen

OT Bei uns ist ein Großteil der Quereinsteiger nach eigener Aussage primär aus folgenden Gründen in den Schuldienst gewechselt: Perspektivlosigkeit und/oder zu geringes Gehalt im Ursprungsjob. Viel Wunsch nach Sinnstiftung gibt's da nicht, aber das ist jetzt nur meine persönliche Erfahrung an einer Schule.

Ich glaube, dass wir da jetzt auch nur anekdotisch erzählen können. Mir ist bisher keine Studie über den Weg gelaufen.

Viele aus meinem Studienseminar werden selbst nach dem Ref deutlich weniger verdienen als vorher. Zwei haben einen hohen Posten bei renommierten Unternehmen gekündigt. [Finnegans Wake](#) schreibt das ja auch, dass der finanzielle Part weh getan hat. Ich hab auch eine sehr gute Position aufgegeben. Bei mir ist es so, dass ich mit weniger einsteige, aber die Entwicklung über die Jahre wahrscheinlich unterm Strich positiv sein wird oder zumindest erwarte ich kein großen Einbußen. Meinen Master habe ich tatsächlich mit dem Hintergedanken Lehramt als Option zu haben gemacht. Da war ich aber schon 15 Jahre im Job - hatte mein Diplom also schon lange vorher absolviert (ohne jemals diesen Gedanken ans Lehramt gehabt zu haben).

Vielleicht sprechen wir auch von unterschiedlichen Quereinsteigern. Ich kenne tatsächlich auch diejenigen, die ohne Ref an der Schule aushelfen. Das sind bei uns allerdings sehr prekäre Arbeitsverhältnisse. Ob sie an der Schule mehr verdienen, als sie wo anders verdienen würden, kann ich nicht beurteilen. Jedenfalls hätten viele mit ihren Fächern auch außerhalb der Schule schneller einen Job als sie bis 3 zählen können. Manche machen das an der Schule nebenbei. Ohne sie wären wir als Schule aufgeschmissen. Ob sie bei Ihrem Studium ans Lehramt gedacht haben, weiß ich nicht. Wenn ja, verstehe ich dann umso weniger, warum sie unter den Bedingungen den Quereinstieg nicht komplett (also mit Ref) vollziehen.

Meine Theorie ist, dass Leute, die Lehramt studiert haben, weniger das Risiko scheuen und daher lieber unzufrieden in ihrem Job verharren, wegen der (finanziellen) Sicherheit. Da trägt

das Beamtentum dazu bei. Andersrum ist es vielleicht weniger der Fall. Leute die vorher wo anders gearbeitet haben, haben weniger Skrupel vor Jobwechseln etc., weil das eben von vornherein dazu gehört. Die Risikofreudigsten sind die Selbständigen oder diejenigen, die gerne mehrere Bälle hochhalten und Jobs kombinieren. Die lieben auch die Abwechslung und könnten sich nicht auf eins festlegen.

s3g4 ich denke schon, dass auch Lehrkräfte in der freien Wirtschaft anfangen können. Dafür gibt es ja auch einige Beispiele. Die Frage ist, ob die Unzufriedenheit so groß ist, dass man auf alle Privileien (Geld und Sicherheit) verzichtet und wieder am Ende der Nahrungskette anfängt, wieder Lernender ist und sich was von anderen sagen lässt, nachdem man lange Zeit mehr oder weniger relativ selbstständig gearbeitet hat.

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 6. Oktober 2024 09:14**

Ich hab den Thread gerade erst entdeckt und wundere mich etwas.

Da stehen die tollsten Beiträge, zb von Quittengelee und CDL oder Caro07 und noch einigen mehr. Die besten Lösungsstrategien, gute Vorschläge, tolle Gedanken und einige sinnvolle Fragen.

Darauf eingegangen wird aber null, es wird lediglich nochmals und nochmals von der Angst berichtet und in jedes Detail gegangen. Ein "vielen Dank, aber..." Dann kam gar nichts mehr.

@TE: sicher, dass du Lösungen für dein Problem möchtest und nicht einfach nur Trost brauchst oder jemanden, der einfach zuhört? Das tut natürlich einen Moment lang gut, hilft aber nur diesen Moment lang. Die Beiträge hier sind zum Großteil so gut und treffend, dass sie wirklich Hilfestellung geben können.

Ermutigung also, dich mit den Vorschlägen und Gedanken zu befassen... Und wenn du eigentlich nur jemanden wolltest, der durch seinen Rat "lass es!" die Verantwortung für deinen eigentlich ersehnten Abbruch übernimmt: steht theoretisch auch schon hier, sollte aber eine Entscheidung von DIR alleine sein, unter der Berücksichtigung aller Anmerkungen, die hier schon kamen.

Möge das für dich Richtiges geschehen.

---

### **Beitrag von „Humblebee“ vom 6. Oktober 2024 11:37**

### Zitat von ISD

Vielleicht sprechen wir auch von unterschiedlichen Quereinsteigern.

---

Zumindest sprecht ihr von unterschiedlichen Schulformen 😊. Ich wage mal zu behaupten, dass sich die Quereinsteiger\*innen (und deren Motive für den Quereinstieg) an beruflichen Schulen doch ziemlich von denen an allgemeinbildenden Schulen unterscheiden.

---

### **Beitrag von „Maylin85“ vom 6. Oktober 2024 11:48**

#### Zitat von ISD

Meine Theorie ist, dass Leute, die Lehramt studiert haben, weniger das Risiko scheuen und daher lieber unzufrieden in ihrem Job verharren, wegen der (finanziellen) Sicherheit. Da trägt das Beamtentum dazu bei. Andersrum ist es vielleicht weniger der Fall. Leute die vorher wo anders gearbeitet haben, haben weniger Skrupel vor Jobwechseln etc., weil das eben von vornherein dazu gehört. Die Risikofreudigsten sind die Selbständigen oder diejenigen, die gerne mehrere Bälle hochhalten und Jobs kombinieren. Die lieben auch die Abwechslung und könnten sich nicht auf eins festlegen.

s3g4 ich denke schon, dass auch Lehrkräfte in der freien Wirtschaft anfangen können. Dafür gibt es ja auch einige Beispiele. Die Frage ist, ob die Unzufriedenheit so groß ist, dass man auf alle Privileien (Geld und Sicherheit) verzichtet und wieder am Ende der Nahrungskette anfängt, wieder Lernender ist und sich was von anderen sagen lässt, nachdem man lange Zeit mehr oder weniger relativ selbstständig gearbeitet hat.

Ich spreche mal für mich: bei mir geht es nicht um Risikoscheue oder sowas, sondern zu 100% und ausschließlich ums Finanzielle. Und da meine ich noch nichtmals das monatliche Gehalt, sondern Rente/Pension. Ab einem gewissen Alter ist in Bundesländern ohne Altersgeld der Zug einfach abgefahren, wenn man ohne Versorger, Erbe etc. auskommen muss. Umgekehrt wechselt es sich in diesem Punkt leichter.

Bei den Seiteneinsteigern habe ich - anekdotisch natürlich, aber dennoch - primär Vorstellungen von verbesserter Vereinbarkeit von Job und Familie sowie generell geringerer Arbeitszeit als Wechselmotiv gehört. Erklärt meines Erachtens die hohen Wiederausstiegsquoten.

---

## **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 6. Oktober 2024 13:28**

[Zitat von ISD](#)

...

Du klings wie Isabella Probst höchstpersönlich. Bist wohl große Anhängerin.

---

## **Beitrag von „ISD“ vom 6. Oktober 2024 14:00**

[Zitat von state\\_of\\_Trance](#)

Du klings wie Isabella Probst höchstpersönlich. Bist wohl große Anhängerin.

Nö, kenne die Dame nicht. Wir scheinen aber ähnliche Ansichten zu haben, oder es ist vielleicht sogar was dran. □□

---

## **Beitrag von „ISD“ vom 6. Oktober 2024 14:12**

[Zitat von Maylin85](#)

Ich spreche mal für mich: bei mir geht es nicht um Risikoscheue oder sowas, sondern zu 100% und ausschließlich ums Finanzielle. Und da meine ich noch nichtmals das monatliche Gehalt, sondern Rente/Pension. Ab einem gewissen Alter ist in Bundesländern ohne Altersgeld der Zug einfach abgefahren, wenn man ohne Versorger, Erbe etc. auskommen muss. Umgekehrt wechselt es sich in diesem Punkt leichter.

Bei den Seiteneinstiegern habe ich - anekdotisch natürlich, aber dennoch - primär Vorstellungen von verbesserter Vereinbarkeit von Job und Familie sowie generell geringerer Arbeitszeit als Wechselmotiv gehört. Erklärt meines Erachtens die hohen Wiederausstiegsquoten.

Finanziell lohnt es sich bei mir definitiv erst bei einer Verbeamtung. Vorher fahr ich monatlich ein dickes Minus ein. Und die Pension ist da definitiv auch ein Punkt, der nicht zu vernachlässigen ist. Meine Vereinbarkeit hat sich weder verbessert noch verschlechtert, sondern verändert. Meine Kinder sind aber auch nicht mehr auf so viel Betreuung angewiesen. Von daher sind mir die Ferien überhaupt nicht so wichtig. In wenigen Jahren sind sie eher hinderlich. Aber das weiß man ja vorher. Wenn man mehr Geld verdienen will, dann kann man gerade heute auch relativ gut die Branche wechseln, wenn man in einem Bereich z.B. eine nebenberufliche Weiterbildung macht. Dafür muss man keine Lehrkraft werden. Für mich steht der Spaß an der Arbeit ziemlich weit oben auf der Liste, wenn es um den Job geht. Könnte niemals jahrelang einen Job machen, zu dem ich mich täglich überwinden muss.

---

### **Beitrag von „Plattenspieler“ vom 6. Oktober 2024 14:21**

#### Zitat von ISD

Meine Theorie ist, dass Leute, die Lehramt studiert haben, weniger das Risiko scheuen und daher lieber unzufrieden in ihrem Job verharren, wegen der (finanziellen) Sicherheit.

Du meinst mehr das Risiko scheuen?

---

### **Beitrag von „Maylin85“ vom 6. Oktober 2024 14:36**

#### ISD

Ja, so herum ist es dann ja auch nachvollziehbar. Aus der Verbeamtung raus ist die Hürde eben höher. Ich sehe auch keine realistischen Optionen, mit z.B. meiner Fachkombi "draußen" auf ein höheres Gehalt zu kommen - jedenfalls nicht ohne glückliche Fügungen und nicht unmittelbar planbar. Von daher sind es doch eher ganz reale Sachzwänge, die einen im Job halten, als Persönlichkeitsmerkmale ("Risiko scheuen").

---

### **Beitrag von „LiV\_123“ vom 24. Oktober 2024 10:21**

Liebe Lina0808,

ich habe deinen Beitrag gerade entdeckt und wollte mal nachhören, wie es dir jetzt nach der ersten Etappe nach den Sommerferien so geht?

Leider habe ich mit ähnlichen Ängsten zu kämpfen und kann deine Ausführungen sehr gut nachvollziehen. Ich bin zwar nicht an einer Grundschule, aber habe mich in vielen deiner Aussagen wiedergefunden.

Vielleicht liest du das hier und möchtest berichten, wie es dir so geht. 😊

---

### **Beitrag von „Lina0808“ vom 7. November 2024 16:28**

#### Zitat von LiV\_123

Liebe Lina0808,

ich habe deinen Beitrag gerade entdeckt und wollte mal nachhören, wie es dir jetzt nach der ersten Etappe nach den Sommerferien so geht?

Leider habe ich mit ähnlichen Ängsten zu kämpfen und kann deine Ausführungen sehr gut nachvollziehen. Ich bin zwar nicht an einer Grundschule, aber habe mich in vielen deiner Aussagen wiedergefunden.

Vielleicht liest du das hier und möchtest berichten, wie es dir so geht. 😊

Es ist immer noch ein ständiges Auf und Ab der Gefühle. Ich frage mich so oft, ob ich alles richtig mache und ob die Kinder das lernen, was sie lernen sollen. Aber ich merke auch, dass ich selbst dazu lerne und vieles mir inzwischen leichter von der Hand geht als noch vor einem halben Jahr. Mein letzter Unterrichtsbesuch verlief eigentlich gut, und ich merke, dass ich Fortschritte mache. Natürlich gibt es immer noch Tage, an denen ich mich am liebsten nur verkriechen würde – aber immerhin nicht mehr so oft wie früher. Ich will nicht lügen, ich habe immer noch richtig schwere Tage, aber ich weiß inzwischen, dass diese auch irgendwann vorübergehen.

Für mich habe ich festgestellt, dass ich alles so gut wie möglich strukturieren und erledigen muss, um meinen Kopf frei zu halten. Und ich

hole mir so oft es geht, Rat bei meinen Kollegen, und ich frage lieber mehrmals nach, auch wenn ich mich manchmal wie eine Belastung fühle. Aber mir ist klar geworden, dass diese Gedanken nur in meinem Kopf existieren.. wie so vieles leider... und daran muss ich arbeiten.

Mit meinen Klassen habe ich ein tolles Verhältnis, und wir arbeiten gut zusammen, was vieles erleichtert. Die ersten Elternabende habe ich auch schon hinter mir. Beim ersten war ich so nervös, dass ich dachte, ich kippe gleich tot um, aber beim zweiten Mal war es schon viel (viel!) einfacher.

Es gibt viele neue Situationen, die ich noch nicht kannte, und ich merke, wie schnell ich diese manchmal auf meine eigenen Fähigkeiten beziehe. Es ist leicht gesagt, dass man sich selbst nicht sofort in Frage stellen soll, aber das ist oft einfach unheimlich schwer umzusetzen.

Ich weiß nicht, ob ich diese Zweifel jemals ganz ablegen kann, aber ich arbeite dran und ich lerne dazu, und das gehört schließlich auch zum Prozess. Es macht wirklich Spaß, eigenständig zu unterrichten (meistens zumindest). Da ich jetzt allein unterrichte und mich nicht mehr in jeder Stunde „beobachtet“ fühle, kann ich lockerer werden und besser auf die Kinder eingehen. Ich weiß natürlich, dass mir nie jemand Böses wollte und alle, die in meinem Unterricht saßen, waren unheimlich lieb in den Nachgesprächen... aber sag das mal meinem Kopf! □

Vor jedem Unterrichtsbesuch bin ich zwar noch immer extrem nervös, aber ich habe mich daran gewöhnt und verstehe, dass mein Körper einfach so reagiert...

Ich hoffe, dass auch dir das Referendariat bald leichter fällt. Wir schaffen das beide! Ich finde das Referendariat wirklich herausfordernd und ich bin ehrlich... Ich bin einfach froh wenn's rum ist! Meine Mentorin hat mir gesagt, dass es nicht nur darum geht, das Referendariat zu bestehen, sondern auch GESUND durchzukommen, ohne völlig entkräftet zu sein - daran erinnere ich mich oft. Ich hoffe, dass dir dieser Gedanke auch etwas hilft.