

# Versagensängste

## Beitrag von „cleo“ vom 17. Februar 2004 14:40

Hallo!

Kennt Ihr das Gefühl Angst zu haben, das alles nicht zu bewältigen?! Gerade bin ich aber ich eine etwas ruhigere Phase, in der ich mich eigentlich eher gemütlich zurückziehen könnte und mich langsam auf die Prüfung vorbereiten könnte... Mich plagen aber Versagensängst und Kraftlosigkeit im normalen Unterricht. Kennt ihr das?

---

## Beitrag von „snoopy“ vom 17. Februar 2004 16:00

Hallo!

Hatte vor Weihnachten einen totalen Durchhänger und dachte es nicht zu schaffen. Aber langsam gehts wieder.

Denke halt jetzt von Tag zu Tag und erledige alles nacheinander.

Liebe Grüße SAndra

---

## Beitrag von „löwe“ vom 17. Februar 2004 17:12

Ich kenne das auch - dass man einen riesigen Berg Arbeit vor sich sieht, der immer weiter anwächst und dann kommt noch ein Kollege mit einer Bitte oder beschwert sich über deine Klasse und die Mutter xy steht vor dem Klassenzimmer und möchte was besprechen...

Oft denke ich, ich schaffe es nicht, aber man schafft es doch irgendwie. Bloß nie so, dass man mit allem zufrieden ist UND alle anderen auch zufrieden sind. Damit musste ich mich auch erstmal abfinden: dass man nie alles zu 100% schafft, es sei denn, man macht sonst gar nix mehr. Also lieber "nur" 95%, dafür aber gute Laune und ausgeschlafen.

Und als Belohnung für die 95% Schokolade oder Nudeln...

Gruß,

löwe

---

**Beitrag von „löwe“ vom 17. Februar 2004 17:13**

...oder ein Bier - auch gut gegen Albträume...

---

**Beitrag von „Dana“ vom 17. Februar 2004 19:51**

Hallo!

Die Phase habe ich auch gerade, Besuche und Examensarbeit vorbei und mir fällt nix vernünftiges mehr für den alltäglichen Unterricht ein, völlig ausgepowert. Ich hoffe, nach den Ferien ist das wieder besser!!!

Tipps habe ich keine, außer vielleicht die Worte meiner Schulleiterin "Tun sie ruhig mal was für sich, man muss nicht jede Stunde vorbereiten, sondern kann auch mal improvisieren."

Ich habe übrigens neulich geträumt, das meine Schüler während der Prüfung alle gegangen sind 😞

LG

Dana

---

**Beitrag von „Steffie“ vom 18. Februar 2004 22:22**

Ich will mich hier nicht wiederholen, verweise aber auf die rubrik "Referendariat" und dort auf "Frust" und "Ref unterbrechen" ... schon die Titel sagen alles, oder?

---

**Beitrag von „cleo“ vom 20. Februar 2004 18:06**

Danke für eure Beiträge - irgendwie beruhigt es, wenn man das Gefühl hat, nicht alleine zu sein. Stecke momentan auch persönlich in einer Krise, die ich irgendwie in den Griff kriegen muss, dann wird's hoffentlich wieder.

Lg Cleo