

# zukunftsangst und fertig

Beitrag von „Artemis“ vom 16. Juli 2004 12:48

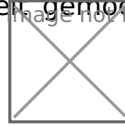
Hallo,

ich bin grad ziemlich down und muss mich mal ausheulen... 😞

Hab ja schon mal geschrieben, wie die Lage bei mir ist. Nach langem Streß mit meinem Prof siehts so aus: ich muß noch einiges praktisch machen und meine Promotion zusammenschreiben und irgendwann Prüfung machen. Und am 1.8. (letztendlich aber Schulbeg. 30.8.) fängt mein Ref an. D.h. viel parallel machen.

Viele prophezeien mir, dass das eh nicht geht. Eigentlich glaub ich, dass ich schon ziemlich belastbar bin und ne Menge arbeiten kann. Da ich aber das Ref natürlich nicht wirklich einschätzen kann, kann ich auch nicht wissen, ob ich das zusammen geregelt kriege. Deshalb setze ich mich auch die ganze Zeit unter Druck, möglichst viel vorher zu machen. D.h. im Moment die Woche über im Labor arbeiten und am wochenende schreiben. ABER ich merke langsam, dass ich das nicht ewig durchhalte. Ich hatte dieses Jahr noch keinen Tag Urlaub, und werd so schnell wohl auch keinen haben, da ich sicher eventuell verfügbare Zeit in irgendwelchen Ferien weiter für meine Doktorarbeit nutzen muss. Ich hab jetzt beschlossen, wens zeitlich klappt, eine Woche vor Ref Beginn doch mal frei zu nehmen. aBER da hab ich jetzt schon ein schlechtes Gewissen. Und das ist auch ein großes Problem. ich lebe immer mit schlechtem Gewissen wegen der unterschiedlichsten Dinge: weil ich grad nicht arbeite (wie jetzt...), weil ich nicht schreibe, weil ich keine Zeit für meinen Mann hab, für mich, für Freunde, Unternehmungen etc. Und wenn ich mal grad gar nix mach, wegen allem zusammen.

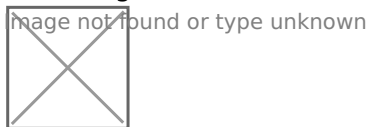
Und ich möcht so gern das Ref machen, freu mich (eigentlich) auch drauf. Hab zum Glück ne Schule grad um die Ecke bekommen, so dass ich wenigstens keine Fahrtzeiten hab. Aber ich will eigentlihc auch meinen Doktor noch machen, immerhin hab ich das schon über 4 Jahre fulltime dran gearbeitet und eigentlich meine Arbeit gemacht. Jetzt versuch ich irgendwie



beides und hab Angst, dass ich am Ende keins schaffe

So, jetzt hab ich mich ausgeheult, vielen Dank fürs lesen, das Schreiben hat jedenfalls gut getan.

Außerdem danke an alle hier, ich kuck ja oft zwischendrin hier rein, und das lenkt mich oft mal ab, was gut tut und hilft mir, mich wenigstens ein ganz klein wenig auf die Zukunft einzustellen.



Am Mo geh ich übrigens in die Schule, mich vorstellen, da bin ich sehr gespannt.

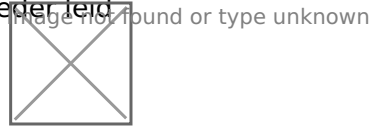
Artemis

---

## Beitrag von „heiiike“ vom 16. Juli 2004 13:10

och, artemis,

jetzt tut mir das mit dem schlausschluß schon wieder leid



und ich muss dir hier sofort was hinterlassen...

da ich selbst noch vor dem ref stehe (schulbeginn am 09. august), kann ich dir dazu nichts weiter sagen... es hört sich schon nach einer menge arbeit an, soviel steht - denke ich - fest. eine doktorarbeit hab ich nie geschrieben... da musst du mich mal aufklären: wieviel zeit hat man denn dafür? mit anderen worten: wirst du dir das in zukunft etwas aufteilen können? denn ob du während der schulwochen so häufig dazu kommst, an deiner arbeit weiterzuschreiben, ist nicht wirklich gesagt, oder? möglicherweise bleiben schlimmstenfalls tatsächlich nur die ferien?

aber mal abgesehen von all den zweifeln:



und hut ab!

liebe grüße von  
heike.

---

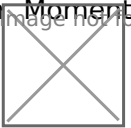
## Beitrag von „Aktenklammer“ vom 16. Juli 2004 13:14

Ich kann aus eigener und anderer Erfahrung machen, dass eine Dissertation manchmal viel schneller fertig ist, als man vorher gedacht hat. Wenn man dann eingereicht hat, ist nicht mehr so viel Stress zu erwarten. Man muss es für den Druck fertig machen und das Rigorosum ist auch zu bewältigen, da ist auch einer entspanntere Atmosphäre als bei der Examens-, Magister- oder Diplomprüfung (fand ich). Lange auszusetzen ist glaube ich zum zuende schreiben nicht so gut. Aber im ersten Halbjahr müsstest du dich vielleicht mit seeeeehr viel zusammenreißen dadurch hangeln können ...

---

## Beitrag von „Artemis“ vom 16. Juli 2004 18:13

Hallo Ihr beiden,  
vielen Dank für die tröstenden/aufmunternden Worte. Das tut richtig gut. Ich war diese woche bei einer Freundin und Studienkollegin auf der Geb.Feier und hab da ihre Lehrer-Kollegen kennengelernt. Das war schon nett, aber da hab ich nur zu hören gekriegt, das sei nicht zu schaffen etc. Und sowas kann ich halt gar nicht brauchen im Moment. Erstens hab ich auch die Hoffnung, dass es vielleicht am Anfang noch noch geht, deshalb will ich ja auch so schnell es geht, voran machen. Uns zweitens werd ich es früh genug merken, wenns nicht geht.  
WEgen dem Rigorosum mach ich mich auch (noch) nicht verrückt, das krieg ich schon hin, wenn ich mal soweit bin.

Und @ heike: der schlauschiß war schon okay, auch wenn ich mich im ersten Moment  gewundert hab, warum ich so dumm angemacht werd, aber dann wars mir schon klar

Also danke nochmal, liebe Grüße, schönes Wochenende und schöne Ferien...

Artemis

---

### **Beitrag von „das\_kaddl“ vom 17. Juli 2004 14:43**

Liebe Artemis,  
auch wenn dir Lehrerkollegen sagen "Das kann gar nicht zu schaffen sein" - doch! Du schaffst es bestimmt, denn wenn es dir wichtig ist, wirst du Freiräume im Ref nutzen, du lernst mit der Zeit, den Schalter "Referendariat - Dissertation" umzulegen und wirst - vielleicht später als gedacht, aber immerhin - stolz einen vielleicht vom Mann gebastelten Hut tragen dürfen.

Zwar habe ich nicht die Erfahrung mit einer Dissertation, wohl aber mit einer Diplomarbeit, die ich nebenbei schreibe. Der Prozess des Schreibens zieht sich scheinbar endlos hin, aber ich "liege in den letzten Zügen" und nutze die Sommerferien dafür. Die Referendare in meinem Umkreis haben auch alle gefragt "Wie machst du das denn? Ich wüsste gar nicht, WANN ich das machen sollte." und ich weiß keine richtige Antwort dafür, sondern nur "Irgendwie klappt das schon."

\*mutmachend\*  
das\_kaddl

---

### **Beitrag von „Referendarin“ vom 17. Juli 2004 23:07**

Bei uns war es so, dass die ersten 6 Wochen des Referendariats noch sehr locker waren. Ich denke, in der Zeit kannst du noch recht viel nebenbei machen. Und danach kommen ja schon wieder die Herbstferien, in denen du dich zwei Wochen lang erholen kannst. Das solltest du dann aber auch tun, denn danach fängt der Stress dann langsam richtig an. Was peilst du denn als Endtermin für deine Arbeit an?

---

### **Beitrag von „Artemis“ vom 19. Juli 2004 10:59**

Sorry, dass ich erst jetzt antworte, aber ich war übers Wochenende nicht im Netz.

@ das\_kaddl,

das hört sich ja schon viel besser an. Und ich denke auch, dass ich während meiner bisherigen Zeit an der Diss schon ne Menge an Stress- und Frustrationsresistenz gelernt hab. Da wurde man ja auch schon komisch angekuckt, wenn man abends mal vor sieben/acht Uhr geht oder nicht regelmäßig am Wochenende erscheint.

Aber so wirklich einschätzen kann ich das Ref ja nicht. ABER es tut wirklich gut, auch mal sowas zu hören.

Und der Hut wird bei uns immer von der Arbeitsgruppe gebastelt 😊

#### Referendarin

Zum Endtermin kann ich nicht viel sagen, ich sag immer "so bald wie möglich". ABER damit setz ich mich halt auch sehr unter Druck. Ich denk halt auch, dass ich eher am Anfang noch was an der Diss machen kann. Das Ref wird ja mit Sicherheit immer stressiger und die Diss auch umso schwieriger, je länger alles her ist. Wenn ich es noch dieses Jahr schaffen könnte, wär ich schon stolz. Genauer traue ich mich da keine Prognosen abzugeben. Zumal, wenn ich das REF jetzt anfangen würde, geht das natürlich erst mal vor. Naja, ich hoffe, ich krieg das irgendwie hin.

Nochmal vielen dank für die Aufmunterungen, das hat echt gut getan.

Liebe grüße, Artemis

---

### **Beitrag von „sisterA“ vom 19. Juli 2004 18:19**

Ich glaube, alles ist eine Sache der Organisation und des Willens!

Ich habe mit Kind und Nebenjob mein Ref verbracht und stelle jetzt ( bin fast durch ) fest, dass es eigentlich gut gelaufen ist!

Ob etwas zu schaffen sit - hängt von dir und deinen Wünschen -letztlich auch von der gröÙe deines Terminplaners und der Stärke deines Umfeldes ab!

nicht verrückt machen lassen - erst mal anlaufen lassen und ( kleiner Tipp) im Seminar nicht zuviel darüber reden - das zieht nur runter!

Isa