

# Herausforderung Referendariat

Tipps & Tricks rund ums Ref an der Grundschule



Clara Marie Grzeskowiak

Die Autorin: **Clara Marie Grzeskowiak @einclarafallvongrundschule** ist Grundschullehrerin mit Herz und Humor. Auf Instagram teilt sie Einblicke in den Schulalltag, pädagogische Impulse und kreative Ideen für den Unterricht. Ihre Community schätzt besonders ihre authentische Art und ihr Engagement für ein wertschätzendes Miteinander im Klassenzimmer. Mit viel Leidenschaft setzt sie sich für eine zeitgemäße, kindgerechte Bildung ein.

## Impressum

Verlag: Matobe Verlag GmbH, Hoppenberg 12, 33142 Büren

Autorin: Clara Marie Grzeskowiak

Redaktion: Joachim Hönig, Nicole Hönig, Marlen Brummel, Ernst Hartung

Layout und Umschlaggestaltung: Ruth Erdeljan-Ponge

ISBN 978-3-98714-000-6

© 2025, Matobe Verlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Weitergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Weitere Informationen zu unseren Titeln: [www.matobe-verlag.de](http://www.matobe-verlag.de)

Hinweis:

In diesem Buch wird eine gender- und diversitätssensible Sprache verwendet. In Ausnahmefällen haben wir zugunsten der besseren Verständlichkeit und Lesbarkeit darauf verzichtet. Grundsätzlich sind alle Lesenden adressiert.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
<b>Kapitel 1: Was erwartet mich im Vorbereitungsdienst an der Grundschule?</b>	<b>10</b>
Mein Referendariat in Hamburg	11
Checkliste zum Ref-Start	13
Die Krankenversicherung	17
Anschaffungen und Vorbereitungen	21
Die etwas andere Einkaufsliste für Refis	28
Die Betreuung durch Mentor:innen	29
Mentor:innenwechsel	34
<b>Kapitel 2: Wie gelingen mir die Unterrichtsbesuche?</b>	<b>38</b>
Die schriftliche Unterrichtsplanung	39
Planung	39
Themenfindung	48
Zeitmanagement	54
Lernziel	55
Operatoren	58
Denkebenen	59
Lerngruppenbeschreibung	61
Sachanalyse	66
Begründung didaktischer Entscheidungen	67
Begründung methodischer Entscheidungen	69
Beispiele schriftlicher Unterrichtsplanungen	71
Bildende Kunst	73
Deutsch	74
Darstellendes Spiel	75
Englisch	76
Mathematik	77
Musik	78
Sachunterricht	79
Sport	80
Religion	81
Reflexion des Unterrichtsbesuches	82

---

<b>Kapitel 3: Wie gelingt mir guter Unterricht?</b>	<b>89</b>
Die Lehrer:innenpersönlichkeit	91
Beziehungen aufbauen	102
Unterricht mit Hilfe von Classroom Management	114
Mit Unterrichtsstörungen umgehen	128
Heterogenität und Differenzierung	144
Mein Museum der Misserfolge	151
<b>Kapitel 4: Wie gehe ich mit dem Stress um, von dem alle sprechen?</b>	<b>157</b>
Das arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster	158
Psychische Gesundheit im Referendariat	162
Perfektionismus adieu	167
Umgang mit Kritik	170
Mental Load und To-do-Listen	172
Das Pareto-Prinzip	175
Stress regulieren	176
Resilienz stärken	179
Erfolge feiern gegen die Hochstaplerangst	181
Die Probleme des Ausbildungssystems	184
Mental Health Reminder	189
<b>Kapitel 5: Wie läuft die Prüfungsphase ab?</b>	<b>192</b>
Der Bericht	193
Die Prüfungsstunden	195
Die schriftliche Arbeit	197
Die mündliche Prüfung	205
Reminder für die Prüfungen	209
<b>Kapitel 6: Endlich Lehrer:in – und jetzt?</b>	<b>211</b>
Die erste volle Stelle	212
Auslandsaufenthalt	214

---

<b>Kapitel 7: Welche Learnings haben andere aus ihrem Vorbereitungsdienst weiterzugeben?</b>	<b>220</b>
Baden-Württemberg .....	222
Bayern .....	223
Berlin .....	224
Brandenburg .....	225
Bremen .....	226
Hamburg .....	227
Hessen .....	228
Mecklenburg-Vorpommern .....	229
Niedersachsen .....	230
Nordrhein-Westfalen .....	231
Rheinland-Pfalz .....	232
Saarland .....	233
Sachsen .....	234
Sachsen-Anhalt .....	235
Schleswig-Holstein .....	236
Thüringen .....	237
<b>Kapitel 8: Welche Literatur ist hilfreich und wo finde ich weitere Inspiration?</b>	<b>239</b>
Online-Material .....	240
Freebies für Referendar:innen .....	242
Literatur rund um die Bildungslandschaft .....	243
#Instalehrer:innenzimmer .....	243
<b>Kapitel 9: Was ist noch zu sagen?</b>	<b>251</b>
Letzte Worte .....	251
Danksagung .....	253
Literaturverzeichnis .....	255
Hier findet ihr uns: .....	260



---

## ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

FS = Fachseminar  
FS1 = Fachseminar 1  
FS2 = Fachseminar 2  
GS = Grundschule  
GKV = Gesetzliche Krankenversicherung  
HJ = Halbjahr  
HS = Hauptseminar  
KGH = Kleingruppenhospitation  
LA = Lehramtsanwärter:in  
LiV = Lehrkraft im Vorbereitungsdienst  
LK = Lehrkraft  
MP = Mündliche Prüfung  
PKV = Private Krankenversicherung  
Ref = Referendariat  
Refis = Referendar:innen  
SuS = Schülerinnen und Schüler  
SUP = Schriftliche Unterrichtsplanung  
UB = Unterrichtsbesuch  
UPP = Unterrichtspraktische Prüfung  
VD = Vorbereitungsdienst

## VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann befindest du dich vermutlich in den letzten Zügen deines Lehramtsstudiums für die Grundschule, stehst kurz vor dem Referendariat oder bist bereits in der letzten Etappe der Lehrkräfteausbildung angekommen.

Während meines eigenen Referendariats von 2022 bis 2024 in Hamburg habe ich gemerkt, dass viele Referendar:innen die gleichen Gedanken umtreiben, die auch bei mir für manche schlaflose Nacht gesorgt haben. Daraus ist nach und nach der Wunsch in mir entstanden, zukünftigen Referendar:innen ein wenig von den Ängsten zu nehmen und mit einigen Klischees aufzuräumen, die sich über Jahrzehnte wacker zu halten scheinen.

Ganz vorne auf meiner Liste steht folgender Satz, der generationsübergreifend zwischen den Lehramtsstudierenden kursiert: „Das Referendariat wird die stressigste Zeit deines Lebens!“ Um diesem Knüller gleich von Anfang an zu begegnen: So schlimm wird's nicht. Jedenfalls war es das bei mir nicht und das ist ja schon mal ein Anfang. Daher würde ich das Attribut „stressig“ gern durch „lehrreich“ ersetzen – obwohl es ganz klar Phasen gab, in denen sich der Vorbereitungsdienst nach einer kräftezehrenden und beinahe unmöglichen Aufgabe angefühlt hat.

Wie dein Vorbereitungsdienst letztendlich wird, hängt von einer Menge Faktoren ab. Dazu gehören das Bundesland, die Seminarleitungen, die Schulleitungen, die Mentor:innen, die Kolleg:innen und natürlich die Lerngruppen.

Ich habe viel darüber nachgedacht, was „guter“ Unterricht ist, mich durch viele Seiten Fachliteratur gekämpft und jede Menge praktische Situationen aus meinem Schulalltag beschrieben, die entweder Positiv- oder Negativbeispiele abgeben.

Mein Ziel ist es, dich vor einigen Stolperfallen zu bewahren, in die ich in meinem Vorbereitungsdienst getappt bin. Dabei versuche ich schonungslos ehrlich zu sein und allen Sorgen und Ängsten von Lehramtsanwärter:innen auf Augenhöhe zu begegnen. Der Alltag zwischen eigenverantwortlichem Unterricht, Hospitationen, langen Unterrichtsentwürfen und vielen Seminarterminen war nicht immer einfach. Alles unter einen Hut zu bringen hat mich einiges an Nerven gekostet, mich aber auch vieles gelehrt. Ganz vorne dabei ist eine gesunde Portion „Mut zur Lücke“, von der ich dir mit diesem Buch gern ein

wenig abgeben möchte.

Dieses Buch ist nicht weniger als eine Einladung in meine Gedankenwelt, die einerseits von der Angst zu scheitern sowie von einem Entwicklungsdrang in Richtung mehr mentale Gesundheit geprägt ist. Mein Wunsch ist es, einen gesünderen Zugang zum Ref zu vermitteln, bei dem schulfreie Wochenenden keine Ausnahme mehr darstellen, weil Unterricht effektiver geplant und angstfrei durchgeführt werden kann. Zugegeben, das ist ein großes Ziel in einer Zeit voller Leistungsdruck. Aber ich will versuchen, meine *Learnings* aus Theorie und Praxis, gepaart mit einem kleinen Fundus an Expert:innenwissen, sinnvoll zu vermitteln, damit du dich zumindest ein Stückchen besser vorbereitet und hoffentlich auch verstanden fühlst.

Der Alltag als noch unerfahrene Lehrkraft an der Grundschule ist turbulent, die Entscheidungsflut massiv und sowohl die Unterrichtsplanung, als auch die Durchführung, manchmal kaum zu schaffen. Wie du es eben doch schaffen kannst – und das auch noch ohne deine psychische Gesundheit zu vernachlässigen – möchte ich dir in diesem Buch anhand meiner persönlichen Erfahrungen sowie mit Hilfe anderer ehemaliger Referendar:innen aufzeigen.

Oft wird am Lehramtsstudium kritisiert, dass der Bezug zur Praxis fehle und das Referendariat stellt dann in der öffentlichen Wahrnehmung den „Praxisschock“ dar. Ich möchte meinen kleinen Teil dazu beitragen, dass dieser ausbleibt. Dazu habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, so viele praktische Beispiele wie möglich in dieses Buch einfließen zu lassen. Ich habe meine Erfahrungen sowohl verschriftlicht, als auch Freundinnen und Bekannten eine Stimme gegeben, um ein diverseres Bild sowie alle Unterrichtsfächer abzubilden. Insbesondere die neun ausführlichen Unterrichtsentwürfe, die für jedes Unterrichtsfach exemplarisch stehen, zeigen dir, wie authentische Planungen für gelungene Stunden in der Ref-Realität aussehen können. Bist du bereit für einen persönlichen Einblick in mein Referendariat? Hast du Lust, dich mit unterrichtspraktischen Fragen nach der Themenfindung für Unterrichtsplanungen, gelungener Klassenführung, Differenzierung, dem Umgang mit Unterrichtsstörungen und einem gesunden Stressmanagement auseinanderzusetzen? Dann bist du hier genau richtig. Lass uns gemeinsam der „*Herausforderung Referendariat*“ begegnen!

*Okaaaaay let's go!*

# KAPITEL I:

WAS ERWARTET MICH IM VORBEREITUNGS-  
DIENST AN DER GRUNDSCHULE?



# KAPITEL I:

## WAS ERWARTET MICH IM VORBEREITUNGSDIENST AN DER GRUNDSCHULE?

*Let's get ready to rumble..., äh teach!*

In diesem ersten Kapitel möchte ich einige Fragen klären, die mir kurz vor Beginn des VDs im Kopf herumschwirren und die dich sicherlich auch beschäftigen. Eines sei mal ganz zu Anfang dieses Buches gesagt: Vor Beginn des Referendariats war ich wahn-sinnig nervös! Zum einen kann man das vermutlich als positive Aufregung beschreiben, zum anderen vermutlich als Versagensangst. Den Druck, dass man bereits fünf Jahre studiert hat und nun die letzten Monate und gleichzeitig die angeblich schwierigste Etappe der Ausbildungszeit durchläuft, empfand ich als enorm. Was, wenn man jetzt, nach all den Jahren des Studiums, kurz vor dem Ende scheitert? Was, wenn der Praxisschock, von dem so viele sprechen, jetzt auch mir den Boden unter den Füßen wegzieht? Ziemlich bedrückend, dass man schon Angst vor etwas hat, bevor es überhaupt begonnen hat, oder?

Nach und nach habe ich allerdings bemerkt, dass ich kein Einzelfall bin und es vielen (fast) fertigen Lehramtsstudent:innen genauso oder zumindest ähnlich geht. Und ehrlich gesagt ist das auch kein Wunder bei den Horrorgeschichten, die im eigenen Umfeld oder im Internet so kursieren. Ich hätte mir eine gute Freundin an meiner Seite gewünscht, die mich an die Hand nimmt und mir die Pfade aufzeigt, die ich in den nächsten 18 Monaten gehen werde, damit die große Ungewissheit ein bisschen kleiner wird. Und genau das möchte ich auf den nächsten Seiten für dich sein: eine Freundin oder zumindest eine gute Bekannte, die dir ein Stück weit die Angst vor dem Vorbereitungsdienst nehmen kann. Die, die dir in deinen verletzlichen Momenten zuflüstert, dass alles gar nicht so schlimm wird. Und die, die ihre *Learnings* aus ihrem Referendariat mit dir teilt und dir den einen oder anderen Tipp und Trick zur Unterrichtsplanung, Durchführung und Reflexion mit an die Hand gibt. Und die, die auch offen ihre Unzufriedenheit mit dem Ausbildungssystem mit dir teilt, denn der Vorbereitungsdienst ist von strukturellen Problemen geprägt. Und vor allem die, die dir zeigt, dass du mit deinen Gedanken nicht allein bist. Also, bringen wir ein bisschen Licht in das große Dunkel. Was erwartet dich im Referendariat? Worüber solltest du dir vorab Gedanken machen? Was kannst du vorbereiten und was nicht?

Das Referendariat bzw. der Vorbereitungsdienst stellt die letzte Stufe des Ausbildungsweges von angehenden Lehrkräften dar. Erfolgreiche Absolvent:innen werden mit dem Zeugnis zur zweiten Staatsprüfung für das Lehramt ihrer Schulform belohnt. Voraussetzung dafür ist entweder ein Master-Abschluss oder das erste Staatsexamen, je nach Universität. Bekannterweise sorgt der Föderalismus in Deutschland für einen Flickenteppich in der Bildungslandschaft, der auch vor der Lehrer:innenausbildung nicht Halt macht und den es erst einmal zu durchschauen gilt.

Mein ursprüngliches Vorhaben, einen allgemeingültigen Wegweiser für das Referendariat zu schreiben, ist daher kaum realisierbar, da die Ausbildungszeit in jedem Bundesland anders geregelt ist<sup>1</sup>. Je nach den Anforderungen des Bundeslandes, in dem das Ref durchlaufen wird, gelten unterschiedliche Bedingungen für die Zuordnung zur Schule, der Anzahl eigener Unterrichtsstunden, Hospitationen von und bei Kolleg:innen und Seminarleitungen sowie Seminarinhalten, Terminen und Prüfungsformaten. Ich selbst möchte mir nicht anmaßen, über alle Bundesländer zu berichten – da ich mich dazu a) nicht gut genug auskenne, b) sich die Einstellungskriterien und der Aufbau ständig ändern und c) eine seitenweise Übersicht sicherlich in 15 von 16 Fällen für die Leser:innen dieses Buches uninteressant wäre.

Aus diesen Gründen habe ich mich gegen lange Tabellen entschieden und einen in meinen Augen viel schöneren Weg durch viele helfende Hände gefunden: Wie unterschiedlich das Referendariat tatsächlich ist, erläutern daher Referendar:innen aus ganz Deutschland im Detail in Form des **Freund:innenbuches** in Kapitel 7. Wenn du wissen möchtest, was ehemalige Referendar:innen der letzten Jahre zum Aufbau des Refs zu erzählen haben, spring doch an dieser Stelle zum Ende des Buches. Ich kann nur für mich und meine Erfahrungen während des Refs in Hamburg sprechen. Also, wie lief mein Referendariat ab?

## MEIN REFERENDARIAT IN HAMBURG

Für den Stadtstaat Hamburg (meine schöne Heimatstadt) kann ich eine adäquate Beschreibung des Vorbereitungsdienstes geben, da ich ihn selbst vom 01.08.2022 – 01.02.2024 an einer Grundschule sowie am Institut für Lehrerbildung und Schulentwicklung durchlaufen habe. In Hamburg kann man den VD in Voll- oder Teilzeit durchlaufen und wird je nach

<sup>1</sup> Hier findest du eine deutschlandweite Übersicht, wo du den Vorbereitungsdienst nach Bundesländern vergleichen kannst: <https://www.bildungsserver.de/vorbereitungsdienst-referendariat-2521-de.html#Hamburg>



Schulform (nur Grundschule, Sek. I+II) oder Gymnasiallehramt in ein Hauptseminar eingeteilt. Im Folgenden beschreibe ich meine Erfahrungen aus dieser Zeit nach einigen Kriterien:

**Bewerbung, Platzvergabe und Schulzuordnung:** In Hamburg bewirbt man sich online mit seinem Masterzeugnis und allerlei anderen Dokumenten auf einen Platz zum Halbjahr (01.02.) oder zum Schuljahresstart (01.08.). Man kann den Schnitt der vorherigen angenommenen Refis einsehen und so grob abschätzen, ob es mit dem eigenen Abschluss klappen wird. Grundsätzlich gilt: wer von der Stadt angenommen wird, hat einen Platz und wird in der Regel einer Hamburger Schule zugeteilt. Im Vergleich zu den anderen Bundesländern ist Hamburg natürlich von der Fläche her winzig und die Schulen liegen alle nicht unendlich weit auseinander. Trotzdem kann man die Schulzuordnung beeinflussen, indem man sich vorher eine Schule sucht, die einen anfordert. Wenn man eine Zusage vom Stadtstaat erhält, darf man das Ref dann in der Regel an dieser Schule absolvieren.

Bei mir war es so, dass ich schon während meines Lehramtsstudiums an der Leuphana Universität Lüneburg an der Grundschule in Hamburg gearbeitet habe, die Schule mich angefordert hat und ich von der Stadt zugelassen wurde und somit an meiner mir bereits gut bekannten Grundschule gelandet bin. Das war für mich eine enorme Entlastung, da ich die Schule inklusive Kolleg:innen, Schulleitung, Räumlichkeiten sowie die Kinder gut kannte. Auch in der Elternschaft war ich schon eine akzeptierte Lehrkraft, was mir den Einstieg ins Ref sehr leicht gemacht hat. Während des VDs ist vieles neu und der Start oft überfordernd. Da war ich froh, auf bekannte Strukturen zurückgreifen zu können. Außerdem lag die Schule nicht weit von meinem Wohnort entfernt und deshalb hatte ich den Luxus kurzer Anfahrtswege.

**Ablauf an der Grundschule:** Montags - donnerstags war ich vormittags als Lehrkraft an meiner Grundschule tätig. In Hamburg startet man direkt mit selbstständigen Unterrichtsstunden, sobald das Schuljahr startet. Für die beiden Unterrichtsfächer hat man jeweils eine:n Mentor:in, die oder der die LiV unterstützen soll. Das klappt mal mehr und mal weniger gut – siehe das Ende des 1. Kapitels „Mentor:innenwechsel“. Die Schule erstellt einen Stundenplan und verteilt die im Schnitt zehn eigenständigen Unterrichtsstunden so, wie es passt. In den drei Halbjahren kann das jeweils variieren, es können im ersten Halbjahr beispielsweise 8 sein, im zweiten 12 und im dritten 10. Dabei hospitieren die Mentor:innen regelmäßig in den Unterrichtsstunden (bei mir war es pro Fach eine Stunde in der Woche) und sind dazu angehalten, Feedback und Hilfestellungen zu geben.

**Ablauf im LI (Institut für Lehrerbildung und Schulentwicklung):** Es gibt in Hamburg zwei recht zentrale Standorte, an denen deine Seminare stattfinden können. Ich hatte einen Tag in der Woche einen festen Termin für das Hauptseminar (HS), an dem wir grundsätzliche Inhalte gelernt bzw. wiederholt haben. Zusätzlich dazu ist freitags ein fester Fachseminartag (FS), an dem sich nachmittags deine beiden Fächer wochenweise abwechseln. Freitags vormittags ist „frei“, bzw. kein Unterricht oder Seminar, da die Zeit für Kleingruppenhospitationen (KGHs) genutzt werden soll. Das bedeutet, dass jede Lehrkraft eine bestimmte Anzahl von aktiven KGHs, also Unterrichtsstunden, gibt, zu denen sie 3-4 Refis einlädt zu hospitieren. Dazu muss man eine bestimmte Anzahl von passiven KGHs sammeln, sprich zu aktiven Stunden anderer erscheinen und Feedback geben. Die Kleingruppenhospis waren für mich sehr wertvoll, da man so ganz viel verschiedenen Unterricht an vielen Schulen Hamburgs sieht.

**Unterrichtsbesuche:** In Hamburg kommt jede Seminarleitung (HS, FS 1 und FS 2) einmal pro Semester zu einem Besuch. Insgesamt hat man also 9 Besuche im Ref, die nicht direkt bewertet werden, deren Beurteilung aber in deinen abschließenden Bericht einfließen. Vorab schickt man eine schriftliche Unterrichtsplanung (siehe Kapitel 2) an die Seminarleitungen ab, führt dann die Stunde mit dem hospitierenden Besuch durch und reflektiert anschließend gemeinsam.

**Prüfungen:** Die Prüfungen finden - anders als in anderen Bundesländern - an mehreren Tagen (teilweise über Monate hinweg) statt. Das hat den Vorteil, dass man nicht den ganzen Druck an einem Tag hat, allerdings auch den Nachteil, dass sich die Prüfungsphase unendlich lang anfühlt. Ich musste pro Fach eine Prüfungsstunde zeigen und reflektieren, eine schriftliche Arbeit schreiben (die aber abgeschafft wird bzw. wurde) und eine mündliche Prüfung ablegen, zu der ich zwei kurze Präsentationen vorbereiten musste. Am stärksten ist in meine Abschlussnote der Bericht eingeflossen, den die Schule und die Seminarleitungen zu mir ausgefüllt haben.

## CHECKLISTE ZUM REF-START

Zu meinem eigenen Ref-Start habe ich mir eine Checkliste erstellt, um sicherzugehen, dass ich vor, während und nach der Bewerbungsphase alles berücksichtigt habe. Da man eine Flut an offiziellen Dokumenten bereitstellen musste, fand ich eine Übersicht notwendig. Die Checkliste gilt speziell für das Bundesland Hamburg, lässt sich in vielen



Punkten aber sicherlich auf andere Bundesländer übertragen. Ich hoffe, sie verschafft auch dir einen groben Überblick:

Vor der Bewerbung	Erledigt?
<p><b>Zeitpunkt auswählen:</b> Wann bietet dein Bundesland Startzeitpunkte an? Wann kannst/willst du starten?</p>	
<p><b>Einstellungschancen checken:</b> Die Einstellungschancen hängen von der Schulform und deinen Fächern ab. Die Statistiken aus den Vorjahren können dir bei einer realistischen Einschätzung zu deinen Einstellungschancen helfen. Jedes Bundesland hat eine Internetseite mit allen relevanten Informationen zum VD.</p>	
<p><b>Über die Versicherungsoptionen informieren:</b> Informiere dich frühzeitig, ob du dich privat oder gesetzlich versichern möchtest und wo du das Angebot finden kannst, was am besten zu dir passt.</p>	
<p><b>Wunschschule heraussuchen/kontaktieren:</b> Da die Schulbehörde deines Bundeslandes dich bei einer Zulassung ggf. einer Schule zuteilen kann, ist es hilfreich, wenn du schon vorher Kontakt zu einer Schule in einer gewünschten Stadt/einem Stadtteil aufnimmst. Zwar kannst du dir keine Schule wünschen, allerdings kann dich eine Schule anfordern (so zumindest in Hamburg).</p>	
Zur Bewerbung	Erledigt?
<p><b>Beglaubigte Dokumente beim Einwohnermeldeamt:</b> Personalausweis, Abiturzeugnis, Bachelorzeugnis, Masterzeugnis</p>	

<p><b>Beglaubigte Dokumente beim Standesamt:</b> Geburtsurkunde (bei Zeitdruck kannst du auch das Original an die Schulbehörde schicken und die zuständigen Mitarbeiter:innen bitten, es dir nach Prüfung zurückzusenden).</p>	
<p><b>Masern-Impfnachweis:</b> Entweder du lässt dir die Masern-Impfungen von deinem Arzt/deiner Ärztin beglaubigen oder du schickst deinen Impfausweis im Original an die Behörde.</p>	
<p><b>Erste-Hilfe-Kurs:</b> Für deine Tätigkeit an der Schule musst du alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs belegen. Zum Ref-Start brauchst du eine aktuelle Bescheinigung, die du zu deinem ersten Seminartermin vorlegen musst.</p>	
<p><b>Tabellarischer Lebenslauf + Lichtbild:</b> Manche Bundesländer verlangen einen tabellarischen Lebenslauf mit aktuellem Lichtbild sowie deiner Unterschrift.</p>	
<p><b>(Bisherige Arbeitsverträge):</b> Wenn du vorher bereits als Lehrbeauftragte:r an einer Schule gearbeitet hast, kannst du dir Verträge über 25% ggf. anrechnen lassen. Dafür benötigst du die Originale.</p>	
<p><b>Nach der Bewerbung</b></p>	<p><b>Erledigt?</b></p>
<p><b>Kontakt zur Schule:</b> Melde dich am besten frühzeitig bei deiner Schule und stelle dich vor. Eigeninitiative kommt immer gut! Ein Steckbrief am schwarzen Brett zu dir oder ein kleiner Snack fürs Kollegium ist sicherlich ein hilfreicher Türöffner, um dich bei allen vorzustellen.</p>	



<p><b>Kontakt zu deinen Mentor:innen:</b> Meistens teilen dir die Schulen Mentor:innen zu. Frage deine Schule frühzeitig nach deinen Mentor:innen, um mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Vielleicht lassen sich bei einem gemeinsamen Kaffee ja schon erste Fragen klären.</p>	
<p><b>Kennenlernstunde vorbereiten:</b> Sobald du weißt, welche Klassen du im kommenden Schuljahr unterrichten wirst, kann die Planung beginnen. Überlege dir am besten frühzeitig eine spannende erste Stunde, bei der du die Schüler:innen kennenlernen kannst.</p>	
<p><b>(Erstes Material zusammensuchen/erstellen):</b> Nach Absprache mit deinen Mentor:innen kannst du ggf. schon anfangen, Material zu den Themen zu sammeln oder zu erstellen, die du in deinen Fachklassen unterrichten wirst. Das ist allerdings nicht immer nötig, manchmal ist weniger auch mehr! Vorher würde ich bei der Schule schauen, was dort an Materialien vorhanden ist.</p>	
<p><b>Termine zur Vereidigung + Seminartermine eintragen:</b> Hast du deine Zusage erhalten, bekommst du per Post Seminartermine und Daten genannt, an denen du z. B. persönlich zur Unterschrift erscheinen musst. Eventuell bietet sich ein digitaler oder analoger Lehrer:innenkalender jetzt schon an?</p>	
<p><b>Speicherort:</b> Wo hast du Platz, um genügend Ordner mit Material zu lagern? Oder arbeitest du digital? Wie legst du Ordner an, wo möchtest du deine Daten sicher und zugänglich speichern?</p>	

## DIE KRANKENVERSICHERUNG

Das Thema mit der Krankenversicherung habe ich bis zum letzten Tag vor meiner Verteidigung im Hamburger Rathaus aufgeschoben, weil ich schlichtweg so viele andere Dinge im Kopf hatte. Die Frage, ob ich im Vorbereitungsdienst gesetzlich oder privat versichert sein möchte, habe ich lange Zeit einfach ignoriert. Als ich mich dann dazu durchgerungen habe, mich mit dem Thema zu beschäftigen, hat das Lesen von seitenlangen Einträgen bei Google zu den Vor- und Nachteilen mir die Entscheidung nicht einfacher gemacht. Während des Studiums war ich gesetzlich versichert und in der Zeit zwischen Masterabschluss und Ref-Beginn mit einem Lehrauftrag an der Grundschule beschäftigt. Dass es nun eine neue Option gab, die mir zuvor nicht bekannt war, fand ich sowohl interessant als auch abschreckend.

**Privat oder gesetzlich?** Diese Entscheidung ist neben der moralischen Frage der Systeme von einer Menge anderer individueller Faktoren abhängig. Eine tragende Rolle spielt z. B. die eigene Krankenakte: Hat man dort Einträge, also Vorerkrankungen, die der privaten Krankenversicherung hohe finanzielle Ausgaben prophezeien könnten, kann man dort abgelehnt werden. Die Entscheidung, ob eine Vorerkrankung zu einem Ausschluss aus der PKV führt, hängt mit Faktoren wie der Art der Erkrankung, der Schwere sowie dem Zeitpunkt zusammen. Die PKV wird eine Gesundheitsabfrage durchführen, die sich meist auf einen Zeitraum zwischen 3-5 Jahren beläuft. Es werden z. B. Fragen zu Zahn- oder Kiefererkrankungen, psychischen Erkrankungen, Unfällen, durchgeführten Operationen, fehlenden Organen oder Gliedmaßen, Kuraufenthalten, Allergien, Krebserkrankungen oder Drogen- oder Alkoholabhängigkeiten gestellt.<sup>2</sup>

Welche Vor- und Nachteile die private und die gesetzliche Versicherung mit sich bringen, können unabhängige Vergleichsportale wie beispielsweise *Stiftung Warentest*<sup>3</sup> besser als ich erläutern.

Daher kommt hier eine kurze Übersicht, die dir bei deiner anstehenden Entscheidung helfen kann:

---

<sup>2</sup> (Allianz, 2024)

<sup>3</sup> (Stiftung Warentest, 2024)



	Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)	Private Krankenversicherung (PKV)
Zugang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss jede/n aufnehmen, der/die die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt</li> <li>• Der Wechsel zwischen gesetzlichen Krankenversicherungen ist beliebig möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann Kund:innen wegen Vorerkrankungen ablehnen</li> <li>• Der Wechsel zwischen GKV und PKV ist nur eingeschränkt möglich</li> </ul>
Beiträge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiche Beiträge für Junge, Alte, Kranke und Gesunde</li> <li>• Kinder und Ehepartner:innen ohne eigenes Einkommen sind beitragsfrei mitversichert</li> <li>• Beiträge werden nach Einkommen bis zur Beitragsbemessungsgrenze ermittelt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere zahlen bei Vertragsabschluss mehr</li> <li>• Kranke zahlen Risikozuschläge für Krankheiten, die bei Vertragsabschluss schon bestanden</li> <li>• Für jede Person (auch Kinder) muss ein Beitrag gezahlt werden</li> <li>• Beiträge variieren nach Beitrittsalter, Umfang der Leistungen und Gesundheitszustand bei Abschluss</li> </ul>
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Art und Umfang ist gesetzlich geregelt und bei allen Kassen gleich</li> <li>• Patient:in erhält Behandlungen nach Vorlage der Krankenkassenskarte und bekommt die Rechnungen nicht selbst bzw. zahlt nur gesetzliche Zuzahlungen</li> <li>• Viele Leistungen sind budgetiert, z. B. die pauschale Vergütung von Ärzt:innen</li> <li>• Leistungen können per Gesetz geändert/gestrichen werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Art und Umfang unterscheidet sich je nach Unternehmen und Tarif</li> <li>• Patient:in muss oftmals in Vorkasse gehen und Medikamente und Behandlungen bezahlen und sich im Nachhinein beim Versicherer (und der Beihilfe) erstatten lassen</li> <li>• Es gibt keine Ausgabengrenze: Ärzt:innen und Krankenhäuser rechnen pro Behandlung mit Patient:in ab</li> <li>• Vertraglich garantierte Leistungen können nicht gestrichen werden und gelten bis zum Lebensende</li> </ul>

Abbildung 1: Vor- und Nachteile gesetzlicher und privater Krankenversicherung

Ich gehe davon aus, dass aufgrund des Lehramtsstudiums und der vermutlich damit verbundenen gesetzlichen Versicherung eher Fragen zur PKV als zur GKV offen sind. Um da etwas Klarheit zu schaffen, gebe ich nun einen kurzen Erfahrungsbericht zur privaten Krankenversicherung.

## Die private Krankenversicherung und die Beihilfe

Ich persönlich habe mich für die PKV entschieden, da sie mir günstiger erschien, da ich keine Vorerkrankungen hatte, die mir die Aufnahme erschwert oder gar verweigert und den Preis in die Höhe getrieben hätten. Trotzdem bin ich kein Fan des Zweiklassensystems. Aber wie heißt es doch so schön? *Hate the game, not the player.*

Welcher private Anbieter letztendlich das beste Angebot für dich hat, sofern du dich für diesen Weg entscheiden solltest, kannst du entweder selbst herausfinden oder die Aufgabe an eine:n Versicherungsmakler:in abgeben. Möchtest du selbst tätig werden, helfen dir Vergleichsportale wie z. B. Check 24. Dort finde ich bei meiner Recherche (Stand Juni 2024) Angebote ab 80 € im Monat, je nach enthaltenen Leistungen. Zur Orientierung: Ich persönlich habe bei der PKV, bei der ich einen Vertrag abgeschlossen habe, knapp über 100 € bezahlt, da ich Zahnleistungen sowie Seehilfe inbegriffen haben wollte.

Was ich vor dem Referendariat nicht verstanden hatte, ist das Prinzip der **Beihilfe**. Dieser Begriff war für mich neu, dabei ist es eigentlich ganz simpel: Der Dienstherr (also das Bundesland, für das du arbeitest), übernimmt einen gewissen Prozentsatz der Rechnungsbeiträge, wenn du privat versichert bist. Für den Stadtstaat Hamburg sind das 50 %. Die anderen 50 % übernimmt die private Krankenversicherung, die du gewählt hast. Bei mir in Hamburg lief das beispielsweise so, dass ich (nach einem Erstantrag per Post) alle Rechnungen abfotografieren und per App hochladen konnte. Dafür benötigte ich lediglich die App meiner PKV sowie die App „Meine Arztrechnung“ der Stadt Hamburg. In der Regel hat meine PKV ca. 2 Wochen gebraucht, bis ich die Hälfte rückerstattet bekommen habe. Bei der Stadt Hamburg hat es meist länger gedauert; manchmal habe ich vier bis sechs Wochen auf die zweite Hälfte des Geldes gewartet.

Obwohl man die Rechnungen von Ärzt:innen nicht umgehend zahlen muss, hat es mir ruhigere Nächte verschafft, dass ich die Rechnungen direkt von meinem Konto bezahlt habe und dann auf die beiden Rückerstattungen warten konnte, ohne Angst vor Mahnungen zu haben. Das ist aber natürlich eine privilegierte Situation, in der sich nicht jede:r wiederfindet. Sofern es irgendwie möglich ist, empfehle ich ein kleines Geldpolster einzuplanen, womit man medizinische Rechnungen im Voraus zahlen kann.



## Weitere Versicherungen

Darüber hinaus kannst und solltest du dir überlegen, welche weiteren Versicherungen du für dich als wichtig bewertest. Für (angehende) Lehrkräfte kommen vor allem die Diensthaftpflichtversicherung sowie die Berufs- und Dienstunfähigkeitsversicherung in Frage.

Eine Berufs- und Dienstunfähigkeitsversicherung könnte wichtig werden, wenn du nicht mehr berufs- bzw. dienstfähig sein solltest. Die häufigsten Ursachen für ein frühzeitiges Berufs-Aus bei Lehrkräften sind psychische Erkrankungen wie Depressionen und das Burnout<sup>4</sup> – mehr dazu im Kapitel 4 „Wie gehe ich mit dem Stress um, von dem alle sprechen?“. Dann greift bei Beamt:innen in der Regel das Ruhegehalt – allerdings erst nach fünf Jahren Dienstzeit. Die Höhe des Ruhegehalts ist an die absolvierten Dienstjahre gekoppelt und reicht gerade bei jungen Lehrkräften nicht aus, um die Lebenshaltungskosten ausreichend zu decken.

Die zweite Zusatzversicherung, deren Vor- und Nachteile du für dich abwägen solltest, ist die Diensthaftpflichtversicherung (auch private Berufshaftpflichtversicherung genannt). Ihr Zweck ist es, Lehrkräfte vor Schadensersatz oder Schmerzensgeldforderungen zu schützen. Im Lehrkräftekosmos können Haftpflichtfälle z. B. auftreten, wenn du den digitalen Schlüssel zu den Schulräumen verlieren solltest und die gesamte Anlage ausgetauscht werden muss. Das kann schnell mal mehrere tausend Euro kosten, die man nicht selbst tragen möchte. Auch bei der Verletzung der Aufsichtspflicht können die Eltern des Kindes bei daraus resultierenden Unfällen ggf. Schadensersatz fordern. Kommt ein Kind ins Krankenhaus, während du deiner Aufsichtspflicht nicht nachgekommen bist, kann die Diensthaftpflichtversicherung die daraus resultierenden Kosten übernehmen. Wie wahrscheinlich es ist, dass die Schule dir die Rechnung für ein ausgetauschtes Schloss oder die Eltern dir die Rechnung für einen Krankenhausaufenthalt des Kindes rechtlich übertragen, kann dir vermutlich niemand beantworten. Ich habe allerdings spätestens nach dieser Recherche entschieden, dass das Erste, was ich nach meinem Auslandsaufenthalt nach dem Ref machen werde, das Abschließen einer Dienstunfähigkeits- sowie Diensthaftpflichtversicherung ist.

Rückblickend finde ich es sogar fahrlässig, dass ich beide nicht bereits zum Ref-Beginn abgeschlossen habe. Das ist natürlich nur meine persönliche Meinung und das muss letztendlich jede:r Beamtenanwärter:in für sich selbst entscheiden. Ich wünschte allerdings, dass ich mich vorher mit diesen Versicherungsaspekten auseinandergesetzt hätte und bin heilfroh, dass während meines Refs nichts Einschneidendes passiert ist. Solltest

<sup>4</sup> (Allianz, 2024)

du gerade noch im Lehramtsstudium stecken, kannst du dir deinen Gesundheitsstatus sogar „einfrieren“ lassen, indem du eine kleine oder große Anwartschaft bei einer privaten Krankenversicherung abschließt. Das hat den Vorteil, dass dein Gesundheitszustand gewissermaßen gespeichert wird und du darauf zurückgreifen kannst, wenn du dich zu einem späteren Zeitpunkt für die PKV entscheiden solltest. Das gilt auch, wenn sich dein Gesundheitszustand verschlechtert haben sollte. Von der kleinen Anwartschaft habe ich übrigens nach meinem Vorbereitungsdienst für einen kleinen monatlichen Beitrag Gebrauch gemacht, als ich für sechs Monate ins Ausland gegangen bin. Dazu aber mehr am Ende dieses Buches in Kapitel 6 „Endlich Lehrer:in – und jetzt?“.

### EIN CLARAFALL VON TIPP:

Befasse dich frühzeitig mit der Frage, ob du dich während des Vorbereitungsdienstes privat oder gesetzlich versichern lassen möchtest und wäge Vor- und Nachteile für dich ab. Es kann hilfreich sein, schon während des Studiums eine Anwartschaft abzuschließen, um dir deinen Gesundheitsstatus „einfrieren“ zu lassen. Auch weitere Versicherungen wie eine Diensthaftpflicht- und Dienstunfähigkeitsversicherung können dir Sicherheit verschaffen.

Außerdem kann das Eintreten in einen Lehrer:innenverband und eine Gewerkschaft für dich von Vorteil sein. Beispielsweise kannst du beim DL (Deutschen Lehrerverband) oder der GEW (Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft) eintreten. Neben einer kostenlosen Rechtsberatung profitierst du auch von einer Berufshaftpflichtversicherung, die du automatisch bei Eintritt in die GEW erhältst.



## ANSCHAFFUNGEN UND VORBEREITUNGEN

Ich sag's wie es ist: Ich konnte vor meinem Ref nicht untätig rumsitzen und die Herausforderung einfach auf mich zukommen lassen und wollte am liebsten schon alles Mög-



liche vorbereiten. Ein Teil in mir war sicherlich einfach positiv aufgeregt, ein anderer Teil hatte einfach schon so oft gehört, dass es ja so wahnsinnig stressig werden würde, dass ich den Drang verspürte, vorzuarbeiten. Mittlerweile weiß ich allerdings, dass sich vieles überhaupt nicht vorbereiten lässt. **Bevor du deine Lerngruppen und die Ausstattung deiner Schule nicht kennst, würde ich für den Unterricht gar nichts anschaffen.**

Überall herrscht ein großes Angebot an Unterrichtsmaterialien, die in Läden oder im Internet beworben werden. Vieles sieht wahnsinnig toll aus und lockt gerade motivierte Lehrkräfte mit dem Versprechen, dass der Unterricht mit diesem Produkt toll werde. Dass man überlegt, sein privates Geld hierfür auszugeben, kommt mir sehr bekannt vor.

Ich habe beispielsweise selbst nicht wenig Geld von meinem Einkommen mit dem Lehrauftrag für Schulsachen verwendet. Um mal ein konkretes Beispiel zu nennen: Ich habe eine magnetische Drehscheibe in Übergröße gekauft, weil ich mir viele Spiele damit vorstellen konnte. Die Idee finde ich auch weiterhin toll, allerdings habe ich sie letztendlich nicht einmal benutzt und sie verstaubt bis heute im Keller. Das Geld habe ich also völlig unnötig investiert, weil ich hin und wieder mit einer digitalen Drehscheibe gearbeitet habe und für die große magnetische gar kein Platz in den Klassenzimmern war.

Daraus habe ich gelernt, dass ich nicht noch einmal blind ein Produkt kaufe, ohne zu checken, ob es dafür Platz im entsprechenden Klassenzimmer gibt. Außerdem ist man sicherlich nicht die einzige Lehrkraft, die gelegentlich mit einer Drehscheibe oder ähnlichem arbeiten möchte. Sich mit anderen Lehrkräften abzusprechen wäre also sinnvoll, damit nicht jede:r alles kauft. Es ist durchaus vertretbar zu sagen, dass man gar nichts selbst kauft, denn dafür ist das Gehalt nicht da. Du verdienst kein Geld durch die Arbeit an der Schule, um es anschließend wieder in Schulsachen zu investieren. Daher empfehle ich, die schulischen Möglichkeiten bis zum Ende auszuschöpfen, bevor man etwas vom eigenen Geld kauft. Diese Optionen für Anschaffungen gibt es:

- **Klassenkasse:** Jede Klasse hat einen Topf, in den die Eltern meist zu Beginn des Schuljahres einzahlen – frage am besten die Klassenleitung, ob du davon etwas für Material ausgeben darfst.
- **Fachetats:** Für jedes Fach steht pro Schuljahr ein Etat zur Verfügung, über den von der Fachleitung Material bestellt werden kann – frage dort nach, ob das gewünschte Material aus diesem Topf gekauft werden kann.
- **Spenden von Eltern:** Gerade an Schulen, an denen Kinder aus bildungsnahen Familien zur Schule gehen, haben die Eltern oft die Mittel, um etwas zu spenden (z. B.

Bücher für das Bücherregal oder Klebestifte und Scheren für das Kinderbüro).

- **Schulinterne Programme nutzen oder ggf. nach der Anschaffung fragen:** An meiner Schule gibt es beispielsweise Schullizenzen für den *Worksheetcrafter*, womit ich fast alle meine Arbeitsblätter erstelle.

Wenn du doch etwas privat anschaffst, solltest du unbedingt den Beleg aufheben, um den Kauf später **von der Steuer abzusetzen!** Das Thema Steuererklärung ist definitiv nicht mein Fachgebiet, aber auch ich habe das online durch selbsterklärende Programme geschafft – es lohnt sich!

Wenn du dem Drang allerdings nicht widerstehen kannst, etwas vorzubereiten oder anzuschaffen, dann würde ich es auf ein Minimum reduzieren. Der Vorbereitungsdienst ist gerade zu Anfang ein unübersichtliches Konstrukt, das einen gerne mal mit Terminen überschüttet, bis man gar nicht mehr weiß, was man alles wann zu erledigen hat. Aus diesem Grund würde ich mir einen **Schul- bzw. Referendariatsplaner** anschaffen, der dir Struktur gibt.

Dazu muss jede:r für sich selbst entscheiden, ob man lieber digital oder analog plant. Ich persönlich bin Fan von Geruch und Haptik von Papier – allerdings hat mich das Gewicht meines Schulplaners auch manchmal gestört, da mein Rucksack mir schon so unendlich schwer vorkam – man schleppt in der Grundschule schließlich immer irgendetwas von A nach B. Gleichzeitig habe ich auf dem von der Schule gestellten iPad in Notizenapps versucht, nach jeder Stunde festzuhalten, wo wir gerade sind und was ich für die nächste Stunde plane. Am Ende ist es bei mir ein Mix aus analogem und digitalem Planen geworden, mit dem ich selbst noch nicht ganz zufrieden bin.

Überlege dir am besten vor oder zu Beginn deines VDs, was für ein Planungstyp du bist oder in Zukunft sein möchtest, denn ein Medium, ob analog oder digital, wirst du zur Übersicht brauchen. An meiner Grundschule gibt es einen **digitalen Schulkalender** über IServ, auf dem alle schulischen Termine vermerkt sind. Das hilft enorm, um einen Überblick zu behalten, wenn es um Elternabende, Lesetage, Feueralarm, Ausflüge und Zeugiskonferenzen geht. Ich habe anfangs den Fehler gemacht, dort zu selten reinzuschauen. Das hatte dann zur Folge, dass ich meine geplante Hospitationsstunde kurzfristig verschieben musste, weil ich einen eingetragenen Feueralarm nicht im digitalen Kalender gesehen habe. Das war in der Situation ärgerlich, weil die geplanten Stunden natürlich auf eine genaue Anzahl an vorausgegangenen Stunden aufbauen und das Verlegen von Terminen mit Seminarleitungen, Mentor:innen und anderen Fachlehrkräften ganz schön kompliziert werden kann.



Außerdem wirst du einen **Rucksack oder eine Tasche** brauchen, worin du deine täglichen Gegenstände für die Schule und das Seminar transportieren kannst. Dazu zählen für mich Basics für den Alltag, bestehend aus einer Federtasche, einer Trinkflasche und einer Brotdose. Die Schultage können stressig sein und ausreichend Essen und Trinken sind wichtig.

Es gibt sicherlich auch einige Lehrkräfte, die sagen würden, dass man definitiv einen Drucker, ein Laminier- und Schneidegerät zu Hause haben sollte. Ich persönlich drucke und laminiere ausschließlich in der Schule und habe entsprechende Geräte sowie Zubehör nicht. Ich bin der Meinung, dass jegliche Papierkosten von deinem Arbeitgeber getragen werden sollten und niemand privat Geld für solche Güter ausgeben sollte. Dazu muss ich aber auch sagen, dass ich in meiner Schule farbig kopieren kann und auch alle Laminierfolien etc. gestellt bekomme. Leider ist das aber nicht an allen Schulen gang und gäbe und ich weiß, dass Freund:innen von mir beispielsweise eigene Laminierfolien kaufen müssen. Bevor du aber nicht sicher weißt, was deine Schule stellt und was nicht, würde ich hier nicht voreilig einkaufen. Für Gerätschaften wie einen Drucker und ein Laminiergerät braucht man natürlich auch den Platz (und ein Bürozimmer ist vom Ref-Gehalt schwierig finanzierbar) und wenn man solche Geräte zuhause hat, verleiten sie natürlich auch zum Arbeiten ;). Dass das Arbeiten jederzeit zuhause möglich ist, bedeutet sowohl Fluch als auch Segen unserer Jobwahl, da würde ich mögliche Arbeitsanreize für zuhause reduzieren – außer du laminierst z. B. gerne mal nebenbei beim Serie schauen oder Ähnlichem.

#### EIN CLARAFALL VON TIPP:



Kaufe keine Schulmaterialien, von denen du nicht zu 100 % sicher bist, dass du sie einsetzen wirst. Ich würde die Schule, deren Ausstattung und ganz besonders die Lerngruppen erst einmal in Ruhe kennenlernen, bevor überhaupt über Anschaffungen für den Unterricht nachgedacht wird.

Einen weiteren Gedanken vorab ist auch der **Speicherort** bzw. das Speichermedium wert. In meiner fünfjährigen Lehrauftragszeit haben sich bereits so viele Materialien an-

gesammelt, dass ich sie nicht alle zuhause aufbewahren kann. Wenn man nicht gerade Platz für ein Büro zuhause hat – und der Platz ist in Hamburg mit dem Ref-Gehalt quasi nicht finanzierbar – sollte man sich überlegen, wie und wo man Unterrichtsmaterial aufbewahren kann und möchte.

Ich habe angefangen meine Unterrichtsmaterialien in Ordnern aufzubewahren, weil ich die Arbeitsblätter beispielsweise nach Jahrgang und Themengebiet gesammelt haben wollte. Die Überlegung, das Material dann für zukünftige Jahrgänge parat zu haben, war zwar gut, die Ausführung allerdings weniger praktisch. Es hat nicht lange gedauert, da stapelten sich die Ordner erst bei mir zuhause und dann im Kollegiumszimmer. Irgendwann wusste ich nicht mehr, wohin damit - so viele Materialien hatte ich entweder selbst erstellt, runtergeladen oder käuflich erworben. Das hat sicherlich damit zu tun, dass meine Schule nicht den allergrößten Materialfundus hat, auf den alle Lehrkräfte zurückgreifen können. Irgendwann war es so weit, dass ich die Schulleitung nach einem eigenen Regal fragen musste, das extra für mich bestellt und aufgestellt wurde. Das wurde zwar netterweise für mich alles möglich gemacht, war aber nicht optimal, da auch der Platz im Regal logischerweise limitiert ist.

Irgendwann habe ich dann aufgehört, jedes genutzte Arbeitsblatt auszudrucken und abzuheften. Stattdessen habe ich mich auf meinen digitalen Speicherplatz verlassen und alles in den bekannten kleinen blauen Ordnern meines MacBooks abgelegt. Sicherheitshalber würde ich daher empfehlen, entweder alles regelmäßig auf eine externe Festplatte zu übertragen, falls mit dem Laptop mal etwas sein sollte, oder gleich auf Cloud-Speicherorte auszuweichen. Achtung: In Cloud-Diensten dürfen unter Umständen aber nicht alle sensiblen Daten wie z. B. Klassenlisten mit Adressen gespeichert werden, sprich das am besten mit deiner Schule ab.

Ich persönlich profitiere enorm davon, dass mein iPhone, MacBook und Schul-iPad reibungslos zusammenarbeiten und ich von allen drei Geräten auf alle meine in der Cloud gespeicherten Dokumente zugreifen kann oder sie per AirDrop in Windeseile hin und her schicken kann. Auch der Schuldrucker funktioniert bei uns übrigens (meistens) kabellos vom Schul-iPad, was mir die Arbeit schon häufig erleichtert hat. Die Geräte müssen natürlich nicht von *Apple* sein, um gut zu funktionieren, es gibt mit Sicherheit kostengünstigere Alternativen mit vergleichbaren Leistungen – meine Wahl ist aber auf diese Gerätschaften gefallen.



## Zusammenfassung:

### Must Haves

- Laptop und/oder Tablet
- analoger/digitaler Schulplaner
- Rucksack/Tasche für den Schulalltag
- Federtasche
- Trinkflasche
- Brotdose (ganz wie in der Grundschule) :)



### Nice To Haves

- Drucker
- Laminiergerät + Laminierfolien
- Schneidegerät/Plotter
- Ggf. Notizhefte für Gedanken rund um deine Lerngruppen/deine Unterrichtsplanung
- Mögliche Papeterie: To-do-Listen
- USB-Stick
- Musikbox
- Stempel
- Stationsschilder
- Magnete/Magnetklebestreifen
- Dokumententaschen
- Ordner
- Klangschale
- Handpfeife (Sport)



## Was kannst du anfangs noch vorbereiten?

Eine weitere Vorbereitung, die du treffen kannst, die aber keine Anschaffung im klassischen Sinne ist, ist das Erstellen deines eigenen **Steckbriefes**. Da die meisten Referendar:innen ihre Schulen vorher nicht kennen und die Kolleg:innen oft unübersichtlich groß sind, kann ein kleiner Steckbrief zur Vorstellung deiner Person helfen. Dann können dich deine Kolleg:innen direkt mit Namen ansprechen und wissen, dass du der/die neue Referendar:in bist, auch wenn ihr persönlich noch nicht die Gelegenheit hattet, euch kennenzulernen. Oftmals gibt es in Lehrer:innenzimmern ein schwarzes Brett o. ä. für News – vielleicht ist dort ja Platz für einen Steckbrief von dir.

Alternativ (oder zusätzlich) könntest du auch einen kleinen Willkommenssnack zu deiner Einstellung im Kollegiumszimmer bereitstellen, neben dem ein kurzer Brief von dir steht. Sätze im Sinne von „Schön, dass ich nun Teil des Kollegiums sein darf“ in Verbindung mit kleinen Schokoriegeln, Traubenzucker oder Gummitieren **sind eine nette Geste, um sich im neuen Kollegium vorzustellen und direkt einen guten Eindruck zu hinterlassen.** In manchen Kollegien ist es auch üblich, etwas zur Kaffeeabteilung beizusteuern oder freitags sogar zu einer Runde Sekt einzuladen – die Gegebenheiten findest du sicherlich schnell heraus.

Des Weiteren würde ich die Frage nach **Klassenlisten** möglichst früh stellen, da du sie vermutlich häufig brauchen wirst. Ich habe erst relativ spät herausgefunden, dass es in dem IServ-Programm meiner Schule Ordner gibt, wo alle Klassenlisten mit Kontaktdaten hinterlegt sind. Anfangs habe ich die Klassenleitungen immer nach den Mailadressen einzelner Eltern gefragt, wenn ich etwas von Elternteil XY wollte. Ich wusste einfach nicht besser, wie ich anders an die Daten komme. Das war für mich (und sicher auch die Klassenleitungen) anstrengend. Wenn du die Namen der Kinder kennst, bevor du sie Gesichtern zuordnen kannst, kannst du dir ggf. schon von der Klassenleitung sagen lassen, wie du die Namen aussprichst, sollten nicht alle Namen selbsterklärend sein. So gibst du den Kindern das Gefühl, ihre Namen wertzuschätzen, wenn du sie richtig aussprichst. Genauso praktikabel kann es sein, das Gespräch am Anfang mit den Schüler:innen zu suchen und dir von ihnen die richtige Aussprache sagen zu lassen. (Manchmal hilft anfangs ein lautgetreues Aufschreiben neben der Namensliste.) Zusätzlich zu den Klassenlisten mit allen Kontaktdaten würde ich auch nach Blanko-Klassenlisten fragen bzw. welche erstellen und abspeichern, da du sie sicherlich immer wieder brauchen wirst.

Was du definitiv im Vorbereitungsdienst brauchen wirst, sind **Studentenzustellungskarten** bzw. Vordrucke für einen Fahrplan, sofern du sie mit Schildern (und z. B. Magnetband) an die Tafel heften möchtest. Ich kenne auch Referendar:innen, die das digital durchgezogen und sich das Drucken und Laminieren gespart haben, aber ich habe sie gern in der Hand gehabt und stündlich einen Fahrplan angehängt.

Kleiner Realitätscheck: Nach dem Ref habe ich das nicht mehr regelmäßig gemacht. Zwar ist es zur Übersicht für die Kinder großartig, aber um jede Stunde im Detail aufzudröseln, fehlt mir im Alltag als Vollzeitlehrkraft die Zeit. Für die Stunden, in denen jemand hospitiert, kann ich die Studentenzustellungskarten aber wärmstens empfehlen.

Ebenfalls gehe ich davon aus, dass du **Reflexionskarten** brauchen wirst, anhand derer die



Kinder zum Stundenende reflektieren werden. Auch das geht alternativ digital – aber ich habe positive Erfahrungen mit dem Auslegen von Schildern gemacht, auf denen Impulsfragen wie „Was fiel dir leicht/schwer?“ oder „Was hast du heute Neues gelernt?“ standen.

Darüber hinaus können auch kleine Zettelchen für schnelle Notizen für die **Ranzenpost** an die Eltern ein hilfreicher Begleiter sein. Ich habe anfangs gern Vordrucke genutzt, bin nach und nach aber vollständig auf E-Mails an Eltern umgestiegen. Ich persönlich habe lieber Mitteilungen wie „Liebe Frau Meier, bitte prüfen Sie mit Julian, wo seine grüne Mappe für den Sachunterricht ist“ in Ruhe nach Schulschluss an die Eltern geschrieben als zwischen Tür und Angel auf kleinen Zettelchen. Aber auch da gibt es keinen universellen Weg und jede:r muss für sich schauen, was passt.

### Could create (or buy)

- Studententransparenzkarten
- Reflexionskarten
- Vordrucke für Ranzenpost (Notizen an Eltern)
- Steckbrief für die Vorstellung im neuen Kollegium

## DIE ETWAS ANDERE EINKAUFSLISTE FÜR REFIS

Neben all den möglichen Anschaffungen für den Schulalltag als Lehrer:innen gibt es eine Liste, die man vermutlich sonst nirgends findet. Da es leider kein universelles Erfolgsrezept für das Referendariat gibt, so gern ich es dir auch geben würde, habe ich hier eine etwas andere Liste zusammengestellt. Denn die wirklich nötigen Dinge für ein erfolgreiches Referendariat findest du nicht in herkömmlichen Schreibwarengeschäften oder Supermärkten – sondern überwiegend bei dir selbst.

Im Laufe meines Vorbereitungsdienstes bin ich auf einige Zutaten gestoßen, die ich gern mit einem Augenzwinkern mit dir teilen würde. Wenn mich angehende Referendar:innen nach einem Einkaufszettel für den Vorbereitungsdienst fragen würden, würde ich mit einem kleinen Grinsen im Gesicht vermutlich folgende Zutaten zusammenschreiben:

- ½ Kilo Mut
- Eine Portion Spontanität
- Zwei Messerspitzen Optimismus
- Eine Messerspitze Realität
- Eine große Portion Durchhaltevermögen
- 1 Tonne Kritikfähigkeit
- 1-10 Gläser Wein
- 1 dickes Fell
- 0 Gramm Perfektionismus
- 5 Prisen Freundschaft
- 2 Esslöffel Freizeit
- 1 Badewanne voller Deo
- 1 Liter Kamillentee
- 2 Knautschbälle für Wutausbrüche
- 10 m Absperrband zum Grenzen ziehen
- 500 g Teamwork
- 6 Portionen Neugier



## DIE BETREUUNG DURCH MENTOR:INNEN

Es gibt sehr viele verschiedene Typen von Mentor:innen bzw. Betreuungslehrkräften, die einen durch den Vorbereitungsdienst begleiten können. In Hamburg hat man pro Unterrichtsfach eine:n Mentor:in, der oder die einen fachlich unterstützten soll. In Bayern hingegen hat man eine Betreuungslehrkraft (BL), der oder die einen in der Schule gewissermaßen an die Hand nehmen soll. Wie auch immer man die Rolle der Person betitelt, ganz klar ist, dass sie die Lehrkraft im Vorbereitungsdienst unterstützen soll. Dass eine erfahrene Lehrkraft einer noch unerfahrenen hilft, sich in den Unterricht und in das System Schule einzufinden, halte ich für ein sehr wertvolles Instrument des VDs. Doch leider klappt das mal mehr und mal weniger gut. Ich selbst habe zwei (bzw. drei) sich unterscheidende Typen erlebt, die mich nachhaltig geprägt haben. Nach dem ersten Ref-Semester habe ich meine:n Mentor:in gewechselt, da die Zusammenarbeit nicht funktioniert hat. Da ich an dieser Stelle nicht genau sagen möchte, an welchen Stellen und warum es gekracht hat, beschreibe ich nachfolgend ein Potpourri an Mentor:innentypen, die es sicherlich gibt oder jedenfalls geben könnte. Die fiktiven Personenbeschreibungen sind kein Abbild aus meiner Lebensrealität, ganz bewusst stark überzeichnet



und unbedingt mit einem Augenzwinkern zu verstehen. Vielleicht findet ihr hier eure Mentor:innen oder Betreuungslehrkräfte wieder, falls ihr aktuell im Vorbereitungsdienst seid. Für den Fall, dass ihr den VD bald beginnt und selbst Einfluss darauf nehmen könnt, wer euch betreuen wird, hilft euch das vielleicht herauszufinden, was euch persönlich an einer oder einem Mentor:in wichtig wäre und worauf ihre achten könnt.



### Mentor:in Typ 1: Sophie

Das ist Sophie. Sie ist selbst erst seit einem Jahr fertig ausgebildete Lehrkraft und weiß noch ganz genau, wie ihr eigener Vorbereitungsdienst war. Sophie ist immer eine der ersten in der Schule, um ihren Chai Latte noch in der friedlichen Ruhe vor dem Läuten der Schulklingel zu trinken. Sie liest deine Unterrichtsentwürfe sorgfältig und gibt dir konstruktive Kritik. Bei den Unterrichtsbesuchen von Seminarleitungen kümmert sie sich vorsorglich um einen frisch gekochten Kaffee sowie ein paar Kekse, damit die ganze Atmosphäre schon mal gemütlich ist. Bevor du angefangen hast in ihrer Klasse zu unterrichten, hat sie dir eine Übersicht erstellt, auf der sie zu allen Kindern etwas geschrieben hat, was du zum Unterrichten wissen solltest. Die Förderbedarfe der Kinder hat sie bestens im Blick und ist im regelmäßigen Austausch mit den Eltern sowie den Sonderpädagog:innen der Schule. Das Klassenzimmer hat Sophie mit viel Liebe eingerichtet. An den Wänden hängen kleine Briefchen und Bilder der Kinder, die sie während ihrer gemeinsamen Schulzeit für Sophie angefertigt haben. Es ist leicht zu erkennen, dass sie mit vollem Herzen bei der Arbeit ist, keinen anderen Job hätte sie lieber. Dass sie jetzt eine:n Referendar:in betreut, freut sie einerseits, denn sie gibt ihr Wissen gern weiter. Andererseits gibt sie ihre Klasse auch ungern in die Hände einer anderen Person, besonders wenn es noch eine unerfahrene Person ist, die gerade erst aus der Uni kommt. Sie sorgt sich, dass die sorgfältig von ihr eingeübten Routinen nicht eingehalten werden könnten. Sophie drückt dir regelmäßig Arbeitsblätter in die Hand, die sie jetzt verwenden würde. Das hilft dir zwar, engt dich aber auch ein. Du möchtest schließlich deinen eigenen Unterricht machen und nicht Sophies Marionette sein, die das Zepter nicht aus der Hand geben kann. Du würdest dir mehr Freiraum wünschen, um Dinge auszuprobieren.



**Mentor:in Typ 2:** Ralph

Das ist Ralph. Ralph steht kurz vor der Pensionierung und zählt schon sehnsüchtig die Tage. Er hat allen Unterrichtsstoff schon tausendmal gelehrt und nutzt sein Material der letzten Jahrzehnte weiter, ohne es gelegentlich auf Überarbeitungsbedarf zu überprüfen. Er hat schon so viele Kinder unterrichtet, dass es ihm schwerfällt, in jeder Klasse alle Namen zu kennen. Die modernen Unterrichtsmethoden und den bedürfnisorientierten Blick sowie die Anerkennung von einem Förderstatus empfindet er als „neumodischen Quatsch“. Die Unterrichtsentwürfe, die du ihm zur Durchsicht und für Feedback vorab zeigst, liest er nur teilweise oder gar nicht. Zu deinem letzten Entwurf, an dem du tagelang gesessen hast, sagt er nur, dass er ab Seite drei nicht weitergelesen habe, da ihm die anfängliche Beschreibung der Lerngruppe schon nicht gefallen habe. In den Pausen steht Ralph rauchend vor dem Schultor, die Vorbildfunktion kann man schließlich nicht immer wahren. Eigene Bedürfnisse wird man ja wohl schließlich noch haben dürfen. Des Weiteren hält Ralph die Digitalisierung für erschwerend, er sei schließlich auch ohne iPad aufgewachsen. Das Gerät, das ihm die Schule zur Nutzung im Unterricht zur Verfügung gestellt hat, liegt unberührt und verstaubt im Büroschrank. Nach dem klassenübergreifenden Projekttag, bei dem alle Stühle und Tische der Klasse verrückt wurden, stellt er die Möbelstücke nicht wieder zurück, denn es ist ja schließlich schon 14 Uhr am Freitag. Damit kann sich die Referendarin montags um 8 Uhr auseinandersetzen, Bescheid sagen ist überflüssig. Mit der Sitzordnung hat er sich schon lange nicht mehr beschäftigt, das sollen die Kolleg:innen mal machen. Ein etabliertes System mit Klassenregeln und Konsequenzen bei Verstößen gibt es nicht. Ein Morgenkreis, der Klassenrat oder das Feiern der Kindergeburtstage verläuft auch jeden Tag wieder ohne jegliches System – wozu auch Rituale einführen?



**Mentor:in Typ 3:** Romina

Das ist Romina. Sie ist zum ersten Mal Mentorin und weiß gar nicht so genau, was ihre Rolle eigentlich ist. Sie hat die Broschüre, welche die Seminarleitungen dir anfangs für sie mitgegeben haben, zwar aufmerksam gelesen, aber dennoch ist sie unsicher. Das Fach, für dessen Betreuung sie verantwortlich ist, hat sie selbst gar nicht studiert. So ist das mit dem Lehrkräftemangel eben, am Ende



unterrichtet man alles und wenn die Personallage es nicht anders hergibt, betreut man dann auch die Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst. Romina ist eine freundliche und aufgeschlossene Person, die ihren Job mag. Allerdings ist sie sich selbst an vielen Stellen unsicher, was rechtlich eigentlich erlaubt ist oder was genau in den Curricula steht – man kann sie schließlich nicht alle im Detail im Kopf behalten. Romina hat Verständnis für die verschiedenen Anforderungen der Seminarleitungen, die sie selbst ein wenig einschüchternd findet, wenn diese in deinen Stunden hospitieren. Sie gibt sich Mühe, dich zu unterstützen und dir stets ein gutes Gefühl während der Hospitationen zu vermitteln und lächelt dich an und nickt dir leicht erkennbar zu, wenn du nach Bestätigung suchst. Sie liest deine Unterrichtsentwürfe aufmerksam und korrigiert deine Tippfehler verlässlich, aber zu inhaltlichen Punkten hat sie wenig zu sagen, da sie sich mit dem Fach ja selbst nicht wirklich auskennt. Einen Materialfundus kann sie in diesem Fach auch nicht mit dir teilen und so erstellst du jedes einzelne Arbeitsblatt nach bestem Wissen und Gewissen selbst. Immerhin kannst du dich frei ausprobieren, denkst du dir.



#### **Mentor:in Typ 4:** Friedrich

Das ist Friedrich. Er ist um die fünfzig Jahre alt und ist mit viel Elan eingestiegen, doch mittlerweile ist er müde. Dass er dich als Referendar:in betreut, findet er in Ordnung, aber aktiv für diese Rolle hat er sich auch nicht gemeldet. Zu eurem ersten Kennenlernetreffen in einer Sitzecke im Kolleg:innenzimmer kommt er 30 Minuten zu spät, weil er sich im Kalender verguckt hat und den Termin beinahe vergessen hatte. Was du im Unterricht so machst, ist ihm eigentlich ziemlich egal – hauptsächlich die Kinder machen's mehr oder weniger freudig mit und die Eltern nerven ihn nicht mit Beschwerdemails. „Mach den Unterricht so, wie es deine Seminarleitungen sehen wollen“, ist sein Standardsatz, mit dem er sich gern aus der Verantwortung herauszieht. Fundierte Kritik erhältst du von ihm nicht, er scheint immer gleich zufrieden, ganz nach dem Motto, dass es schon alles passe. In den Pausen trinkt Friedrich einen Kaffee nach dem anderen, man müsse ja schließlich wach bleiben. Den bzw. die Schulsenator:in eurer Stadt hält er für unfähig, die Bildungspolitik gehe seit Jahren sowieso nur den Bach herunter. Friedrich verliert sich gern mal in Diskussionen über „die da oben“, hat aber auch keine konkreten Vorschläge zur Verbesserung der Schullandschaft. Bei deinen Prüfungsvorbereitungen ist er empathisch und einfühlsam, er sei ja schließlich auch mal durch diesen Stress gegangen, als er noch jung war. „Bloß nicht zu viel Druck machen“, „Wird schon alles“ und

„Am Ende ist die Note sowieso egal“, hörst du aus seinem Mund häufig.

Lange Rede, kurzer Sinn: Auf was für eine Art Mensch von Mentor:in wir in der Ausbildungsschule treffen werden, wissen wir in der Regel nicht vor Beginn des Vorbereitungsdienstes. Mal sind sie fachlich versiert, mal weniger. Mal haben sie sich aktiv dazu entschieden, dich zu betreuen, mal wurde ihnen die Rolle von der Schulleitung eher aufgedrückt. Mal überlassen sie dir ihre Klasse gern und freuen sich über frischen Wind und experimentellen Unterricht, mal wünschen sie sich, dass du ihre Strukturen übernimmst, damit möglichst wenig Veränderung in die Klassen kommt. Obwohl die vier ausgedachten Personen Sophie, Ralph, Romina und Friedrich im realen Leben nicht existieren, habe ich von vielen dort beschriebenen Facetten aus dem Freund:innenkreis gehört oder sie selbst erlebt. Welche beiden Mentor:innentypen bzw. welche Aspekte davon ich selbst im Ref hatte, lasse ich an dieser Stelle offen. Ich hoffe, dass dieses Kapitel dich zum Nachdenken anregt, was du dir von deinen Mentor:innen wünschst und dich auch traut, das frühzeitig zu kommunizieren.

Hier ist Platz für deine Notizen. Was ist dir bei einem/einer Mentor:in wichtig?

Diese Eigenschaften hat mein:e ideale:r Mentor:in:

Dabei wünsche ich mir eine besonders intensive Unterstützung:

Das spreche ich gleich offen zu Anfang an:



## MENTOR:INNENWECHSEL

Wie bereits angesprochen, kam ich mit einer Mentorin nicht zurecht und umgekehrt. Es sind einige Dinge vorgefallen, die mir irgendwann auf dem Weg zur Schule regelrecht Bauchschmerzen bereitet haben. Ich saß nicht nur einmal weinend im Schulleitungsbüro, weil mir bei der Frage, wie es denn mit Person XY laufe, direkt die Tränen kamen.

Nach einigen Monaten Frust und einigen weiteren Eskalationsstufen und gescheiterten Klärungsgesprächen bekam ich das Angebot der Schulleitung, zu überdenken, ob ich mit dieser Person weiter zusammenarbeiten möchte oder nicht. Der Haken an der Sache war nur, dass ich bei einem möglichen Mentor:innenwechsel auch die Klasse wechseln müsste. Dieser Aspekt machte mir die Entscheidung wirklich schwer, denn ich hatte zu diesem Zeitpunkt (ca. 5 Monate nach Ref-Beginn) bereits viel Mühe in diese Klasse gesteckt. Ich habe viele Routinen etabliert, die langsam anfangen, Früchte zu tragen. Die Beziehungsarbeit zu den Kindern (und Eltern) hat ebenfalls gut funktioniert.

Ich wollte also wirklich ungern aus der Klasse herausgenommen werden, allerdings noch weniger weiter an meine Mentorin gebunden sein, die die Klassenleitung in der Klasse innehatte. Nach vielen Gesprächen mit Freund:innen und Familienmitgliedern habe ich mich für den Wechsel entschieden. Ein lieber Kollege, der viel Verständnis für meine Situation hatte, hat mich zum Halbjahreswechsel übernommen. Meine ehemalige Mentorin und ich sind uns zwar jeden Tag in der nicht gerade großen Schule begegnet, aber diese leicht unangenehme Situation habe ich in Kauf genommen. Ein letztes Gespräch mit einem externen Mediator, welches die Schulleitung angeordnet hat, glättete zwar für den Moment die Wogen, aber eine weitere Zusammenarbeit schien dennoch für uns beide ausgeschlossen.

Ich habe mich überraschend schnell auf eine neue Klasse einlassen können. Ab diesem Moment waren meine Bauchschmerzen verschwunden und das Referendariat für mich deutlich angenehmer. Rückblickend bin ich so froh über meine Entscheidung, die Mentorin zu wechseln. Auch der Schulleitung bin ich für das Angebot dankbar. Damit der Wechsel übrigens stattfinden konnte, musste ich auch meine Hauptseminarleitung um Erlaubnis bitten. Der habe ich (zu dem Zeitpunkt noch unter Tränen) von meinen Erfahrungen und meinem Empfinden erzählt und auch sie hat den Wechsel befürwortet.

Diesen Einblick in meinen Mentor:innenwechsel gebe ich nicht, um mich zu beschweren, sondern weil ich weiß, dass es vielen genauso oder zumindest ähnlich geht. In meinem

Umkreis war ich nicht die Einzige, die einen Wechsel vollzogen (und ihn nicht bereut) hat. Ich habe für mich festgestellt, dass das frühzeitige Führen von Gesprächen mit der Schulleitung sehr wichtig war, um über mein Empfinden zu sprechen. Auch die Unterstützung meiner Hauptseminarleitung war gut zu spüren, die mich in meiner Entscheidung bekräftigt hat.

Sicherlich ist kein:e Mentor:in perfekt, aber dennoch hast du eine Person an deiner Seite verdient, die dir bei deinen Unterrichtsstunden helfen kann und möchte. Ist das nicht der Fall, darfst und solltest du das ansprechen. Gerade dann, wenn Gespräche mit der Person, von der du dich nicht fair behandelt fühlst, nichts bringen, ist es Zeit, sich Hilfe zu holen. Was ich für mich am Ende des Tages aus diesem ganzen Wechselbad der Gefühle mitnehmen konnte, ist, dass Ref-Gegebenheiten nicht in Stein gemeißelt sein müssen. Mir ein Stück meiner Handlungsfähigkeit zurückzuholen, war für mich ein wichtiger Moment meiner Selbstwirksamkeit.

#### EIN CLARAFALL VON TIPP:

Wenn du ein Problem mit einer/einem Mentor:in, einer/einem Kolleg:in, einer Seminarleitung oder der Schulleitung hast, darfst und solltest du dir Unterstützung holen. Wenn das deine Prüfungsstunden beeinflussen könnte, kannst du dir übrigens auch den Personalrat dazu holen, der eine unabhängige Beurteilung sicherstellen soll.

- Du musst die belastenden Situationen nicht ewig aushalten.
- Du hast eine lehrreiche Ausbildungszeit verdient.
- Du musst nicht mit jeder/jedem klarkommen.
- Du darfst im Ref Fehler machen. Was zählt, ist, wie du damit umgehst.



Wenn du ähnliche Schwierigkeiten mit Personen hast, die dir hierarchisch übergeordnet sind, ist das Ansprechen von Problemen immer mit einem gewissen Risiko verbunden. Du kannst auch mit dem Personalrat der Referendar:innen deiner Ausbildungsstätte in Kontakt treten. Dort findest du Ansprechpartner:innen, die dich zusätzlich unterstützen können. Hast du z. B. das Gefühl, dass du von einem/einer bestimmten Ausbilder:in aus persönlichen Gründen schlechter bewertet wirst, kann eine neutrale Person ein besonderes Augenmerk auf eine gerechte Bewertung legen.



Ich habe mir oft den Kopf darüber zerbrochen, ob sie mir nun eine schlechte Bewertung schreiben wird, weil ich die Zusammenarbeit mit ihr „gekündigt“ habe. Spoiler: Sie war für das Schreiben des Berichts zum Ende meines Vorbereitungsdienstes nicht mehr verantwortlich, weil der neue Mentor und meine bisherige Mentorin aus dem anderen Fach den Teil komplett übernommen haben. Es ist, wie so oft im Leben, die Kommunikation, die mir in dieser Situation geholfen hat. Letztens habe ich einen Satz gelesen, den ich ab sofort versuche zu beherzigen, um mich gar nicht erst in solchen Konstellationen wiederzufinden und zukünftig noch früher für mich einzustehen:

**EIN CLARAFALL VON TIPP:**



Kommunikation über die eigenen Gefühle (insbesondere die Unzufriedenheiten) ist wichtig: *If it still bothers you after 48 hours, speak up within the next 24 hours.*

Hier ist Platz zum Sortieren von deinen Gedanken. Vielleicht hilft es dir zu reflektieren, wo es nervenzehrende Aspekte in deinem Vorbereitungsdienst gibt, wer dich dabei unterstützen kann und welchen Schritt du als nächstes ausführst, um die Situation zu verbessern.

Womit bist du unzufrieden? Was oder wer belastet dich?	Mit wem kannst du darüber reden? Wo holst du dir Unterstützung?	Wann und wie überprüfst du, ob die Situation sich für dich maßgeblich verbessert hat?