

Tipps zum Umgang mit dem Seminar





| TIPP 1 | Austausch mit anderen

Bekanntlich ist der Austausch mit Menschen, die ähnlichen Herausforderungen gegenüber stehen wie man selbst, besonders ergiebig. Deswegen ist es nur von Vorteil, wenn zwischen Ihnen und den anderen Lehramtsanwärtern ein möglichst positives Arbeitsklima existiert. Im Idealfall kann das Seminar nicht nur als Ausbildungsgemeinschaft fungieren, sondern sogar als eine Art „Selbsthilfegruppe“. Bemühen Sie sich deshalb um ein möglichst gutes Verhältnis zu jedem Referendar. Je mehr freundschaftliche Beziehungen Sie im Seminar knüpfen, auf umso mehr Halt, Zuspruch und Austausch können Sie bauen. Vielleicht macht der eine oder andere Kollege einen etwas sonderbaren Eindruck auf Sie, doch bei näherem Kennenlernen stellt sich heraus, dass dieser Mensch einiges auf dem Kasten hat und Sie vieles von ihm lernen können – obwohl oder gerade weil er anders denkt, fühlt und handelt als Sie!?

| TIPP 2 | Freundschaft und Konkurrenz

Typischerweise besteht ein Seminar aus einer Gruppe ziemlich verloren aussehender junger Menschen, die alle auf Rat und Hilfe angewiesen sind. Doch wo Hilfe hernehmen? Für Außenstehende sind die Anforderungen des Zweiten Staatsexamens in der Regel ein Buch mit sieben Siegeln, die Ausbilder nutzen jede Gelegenheit, um Sie leistungsmäßig einzustufen und bei den Kollegen an der Schule mag das Referendariat schon ein paar Jährchen zurückliegen, sodass sie auch nicht recht wissen, was aktuell verlangt wird. Was liegt also näher, als Trost und Unterstützung im Kreise des Seminars zu suchen (→TIPP 1: Austausch mit anderen)? Leider ist es nicht ganz so einfach. Ein rein-weißes Verhältnis zu den Kollegen im Seminar ist in vielen Fällen eher Utopie als Realität. Dies ist aus psychologischer Sicht eigentlich ganz logisch:

Wie ein Damoklesschwert schwebt die Notenvergabe über aller Köpfe und übt gleich in zweierlei Hinsicht Druck auf die Anwärter aus: Zum einen lässt sich mit einer möglichst guten Anstellungsnote die eigene berufliche Zukunft sichern. Das ist ohnehin klar. Doch es geht noch um mehr:

Da jeder Mensch eine möglichst positive Selbsteinschätzung anstrebt, kann das Antizipieren der bevorstehenden Prüfungen als äußerst selbstwertbedrohend empfunden werden.



| TIPP 3 | Neid und Rivalität

Ein gesundes Maß an Konkurrenz ist prinzipiell nichts Verwerfliches. Konkurrenz mobilisiert ungeahnte Kräfte und kurbelt den Ehrgeiz an. Das Wetteifern kann sogar als positiv empfunden werden, etwa als Abenteuer oder „Challenge“. Doch je näher die Prüfungen heranrücken, umso stärker werden oft die Ellenbogen gewetzt. Heikel wird es, wenn Missgunst und Rivalität mit ins Spiel kommen. Wenn man glaubt, mit den Fähigkeiten und Leistungen der Konkurrenz nicht mithalten zu können, schürt das schnell unschöne Gedanken.

Das Seminar ist aufgrund der ständigen Leistungsvergleiche ein Ort, der hochgradig anfällig für Eifersucht und Missgunst ist!

Dabei ist Neid gleich in zweierlei Richtung problematisch: Wer grimmige Empfindungen in sich trägt, leidet an Unzufriedenheit und lähmt dadurch Kräfte, die er produktiver anbringen könnte. Derjenige, gegen den sich die Negativität richtet, wird indessen häufig gemieden, schlecht gemacht oder gar attackiert.

Wenn Sie Neid empfinden:

- › Werden Sie sich bewusst, was Sie alles haben. Die Leistungsorientiertheit des Seminars mag alle anderen Lebensbereiche überschatten und es mag Ihnen erscheinen, als ob nur das berufliche Fortkommen zähle. Aber im Grunde wissen Sie, dass Ihr Lebensglück von Dingen abhängt, die fernab von jedweden Anstellungsnoten liegen und die unendlich viel wertvoller sind.
- › Sie kennen nur einen kleinen Ausschnitt aus dem Leben des anderen. Dieser Ausschnitt mag von außen betrachtet blendend wirken – aber wie es im Inneren dieses Menschen aussieht, wissen Sie nicht.
- › Vergleichen Sie Ihren Leistungserfolg nicht ständig mit dem anderer. Wer stattdessen auf den eigenen Lernfortschritt achtet, kann zufriedener, erfüllter, ja, erfolgreicher sein! (→ *Tipp 4: Tritt gegen dich selbst an*).
- › Wer nicht nur intelligent, sondern auch tüchtig ist, steigt die Leiter des Erfolges unaufhaltsam hinauf. Gehen Sie bei Misserfolg daher zunächst streng mit sich ins Gericht anstatt die Schuld woanders zu suchen. Vergleicht man den eigenen Leistungsaufwand ehrlich mit dem der Konkurrenz, wird man feststellen, dass der Vorsprung des anderen gar nicht so ungerechtfertigt ist.
- › Es spricht nichts dagegen, die Erfolgsstrategien des Mitstreiters zu studieren und sich diese zu Nutzen zu machen.



Dass Ihnen solche Gedanken im Kopf herumschwirren, ist ganz natürlich. Doch ich muss dem Erfolgsrezept oben genannter Sängerin absolut zustimmen:

Das permanente Messen an der Vergleichsgruppe kann für das eigene Fortkommen sehr hinderlich sein.

Schätzt man sich beispielsweise überdurchschnittlich ein, besteht kaum ein Anreiz zur Verbesserung, da man ja ohnehin schon weit vorne liegt. Zieht man dagegen eine negative Bilanz, ärgert man sich grün und blau (→ *Tip 3: Neid und Rivalität*), was dem professionellen Erlblühen ebenfalls entgegenarbeiten kann.

Daher möchte ich Ihnen ans Herz legen:

Vergleichen Sie Ihre aktuelle Leistung mit Ihren vorherigen Leistungen. Legen Sie Ihr Augenmerk dabei auf Ihren Lernfortschritt. Seien Sie stolz, wenn Sie sich verbessert haben – und zerbrechen Sie sich nicht ständig über andere den Kopf!

| TIPP 5 | Umgang mit Noten

Eine Note hat nun einmal die Eigenschaft auszusagen, ob jemand vortrefflich, gut, brauchbar, unscheinbar oder – entschuldigen Sie bitte – mies abgeschnitten hat. Eine einzige Ziffer löst Berge an Emotionen aus. Die Freude über den Triumph wird nur zu gerne mit den anderen geteilt. Dabei möchte der stolze Referendar für gewöhnlich gerne erfahren, welche Leistung die lieben Seminarkollegen denn wohl so erzielt haben ...

Landet man dagegen Schiffbruch, stürzt eine Welt zusammen. Doch dem nicht genug: Als ob es einem nicht schon schlecht genug ginge, weiß man, dass das Seminar sich bereits in Lauerstellung begeben hat. Die vorprogrammierte Frage „Na, wie ist es gelaufen?“ lässt nicht lange auf sich warten – selbstverständlich unter dem Deckmäntelchen der reinen Anteilnahme versteckt. (Schließlich gibt niemand gerne zu, dass er neugierig ist.) Und selbst, wenn Sie dem wissbegierigen Kollegen nur unter dem ausdrücklichen Siegel der Verschwiegenheit Ihre Note verraten, können Sie davon ausgehen, dass die Klatschpost funktioniert: Innerhalb weniger Minuten kann Ihr Ergebnis im ganzen Bezirk die Runde machen – gemütlich per Smartphone und SMS. Und das vielleicht sogar „diskret“. Denn es beruhigt das Gewissen ungemein, wenn man beim Weitersagen noch hinzufügt „...aber verrat's niemandem weiter.“