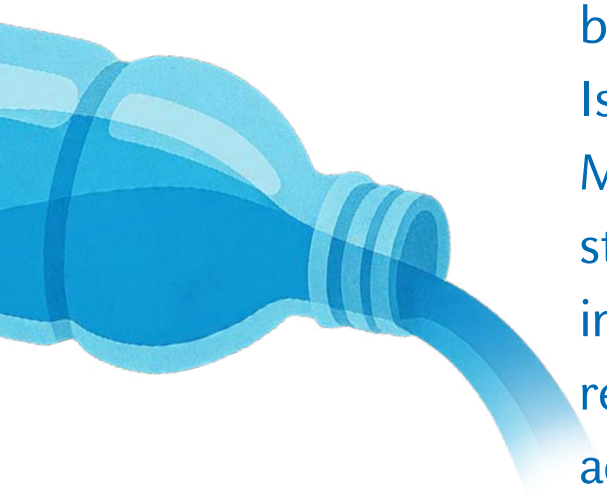
Wie steht es um deine Selbstfürsorge?

Wie voll sind deine Selbstfürsorge-Gläser? auf der nächsten Seite findest du verschiedene Lebensbereiche, in denen Selbstfürsorge eine Rolle spielt, dargestellt als Gläser. Jetzt bist du dran!

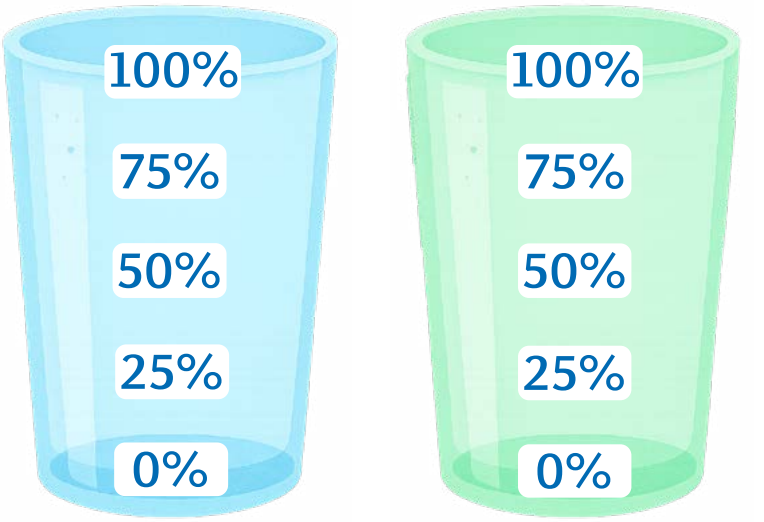


blaues Glas = Ist-Zustand: Markiere, wie stark du schon in einem Bereich auf dich achtest.

grünes Glas = Soll-Zustand: Zeichne ein, welches Ziel du erreichen möchtest.

volles Glas (100%) = Ich bin richtig gut dabei (z. B. regelmäßige sportliche Aktivität)

leeres Glas (0%) = Da ist noch viel Luft nach oben (z. B. Bewegung nur, wenn es sein muss – aka vom Schreibtisch zum Sofa oder zur Küche).



Du kannst direkt auf die Prozent-Zahlen tippen, oder du zeichnest eine Linie mit dem Stift. Es geht um eine ehrliche Standortbestimmung und im nächsten Schritt um kleine, machbare Veränderungen.

nächste Seite ↓

Schlaf

100%
75%
50%
25%
0%

100%
75%
50%
25%
0%

Ernährung

100%
75%
50%
25%
0%

100%
75%
50%
25%
0%

körperliche Aktivität

100%
75%
50%
25%
0%

100%
75%
50%
25%
0%

Entspannung

100%
75%
50%
25%
0%

100%
75%
50%
25%
0%

Tagesstruktur (Daily Routines)

100%
75%
50%
25%
0%

100%
75%
50%
25%
0%

soziale Kontakte

100%
75%
50%
25%
0%

100%
75%
50%
25%
0%

nächste Seite ↓

Halb voll oder halb leer?

Keine Sorge, wenn manache Gläser dich beunruhigen. Das ist kein Fail, sondern dein Kompass. Statt Stress nutze die Erkenntnis als Startpunkt: Was könntest du tun, damit dein Wunsch-Pegel Realität werden? In bestimmten Phasen, etwa kurz vor der Bachelorarbeit, ist es normal, dass manches zurücksteht. Bleiben mehrere Gläser dauerhaft zu leer, wähle eins, das dir jetzt am meisten hilft, und arbeite daran – ohne dich mit zu vielen „Baustellen“ zu überfordern. Deine farbigen Pegelstände zeigen dir: Wo läuft’s schon gut? Und wo lohnt es sich, mehr Selbstfürsorge zu etablieren – für weniger Stress und mehr Energie?

Wo läuft’s gut?

Wo fühlt es sich aktuell noch leer an?

Was hat dich überrascht?

Wie geht es dir gerade mit diesen Erkenntnissen?

Dein Selbstfürsorge-Tagebuch

Mach dir für die nächsten 3 Tage kurze Notizen:

Wie habe ich geschlafen?

1

2

3

Was habe ich gegessen und wie oft?

1

2

3

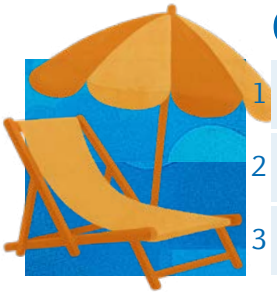
Wo war körperliche Aktivität in meinem Alltag?

War diese bewusst (z.B. Sport) oder unbewusst (z.B. viele Treppen)?

1

2

3



Gab es bewusste Entspannungsmomente?

1

2

3

Wie sah mein Tagesablauf aus? Hattest du die Zeit im Griff oder hast du dich eher gehetzt oder fremdbestimmt gefühlt?

1

2

3

Welche sozialen Kontakte habe ich gepflegt und wie?

1

2

3

Notfallkoffer

Weil wir in Stressmomenten oft vergessen, was uns eigentlich gut tut, packst du dir diesen Koffer am besten, wenn du dich entspannt fühlst. So musst du im Ernstfall nicht überlegen, sondern kannst einfach direkt darauf zugreifen. Ob Atemübungen, Musik, eine bestimmte Bewegung, ein Duft oder ein Satz, der dich stärkt – dein Notfallkoffer ist genau auf dich zugeschnitten. Und er erinnert dich daran: Du hast mehr Einfluss, als du denkst.

Wenn der Stress hochfährt, hilft dir dein Koffer, wieder runterzukommen.

So nutzt du deinen Notfallkoffer richtig:

1. Stopp – nimm wahr, was gerade los ist, ohne zu werten.
2. Greif zu deinem Notfallkoffer – wähl spontan, was dir gerade hilft.
3. Mach die Übung, hör die Musik, riech am Duft – was auch immer dich reguliert.
4. Und denk dran: Es ist nur ein Moment. Der Stress zieht vorüber und du kommst da durch.

nächste Seite ↓

Sehen

Hören

Riechen

Fühlen

Schmecken

Meine Ressourcen

Jeder Mensch trägt persönliche Ressourcen in sich – Dinge, Fähigkeiten oder Beziehungen, die stärken, beruhigen oder motivieren. Im Alltag verlieren wir diese inneren Kraftquellen manchmal aus dem Blick.

Diese Übung hilft dir dabei, deine Ressourcen bewusster wahrzunehmen. Notiere zu den drei Bereichen alles, was dir spontan einfällt. Du kannst auch Eindrücke aus der Traumreise aufgreifen: Was du dir für dein inneres Picknick vorgestellt hast, verrät oft viel darüber, was dir wirklich gut tut. Finde pro Feld ein bis drei Stichwörter oder Sätze.

Persönliche Ressourcen z.B. Interessen, Hobbies, Kompetenzen, Wissen

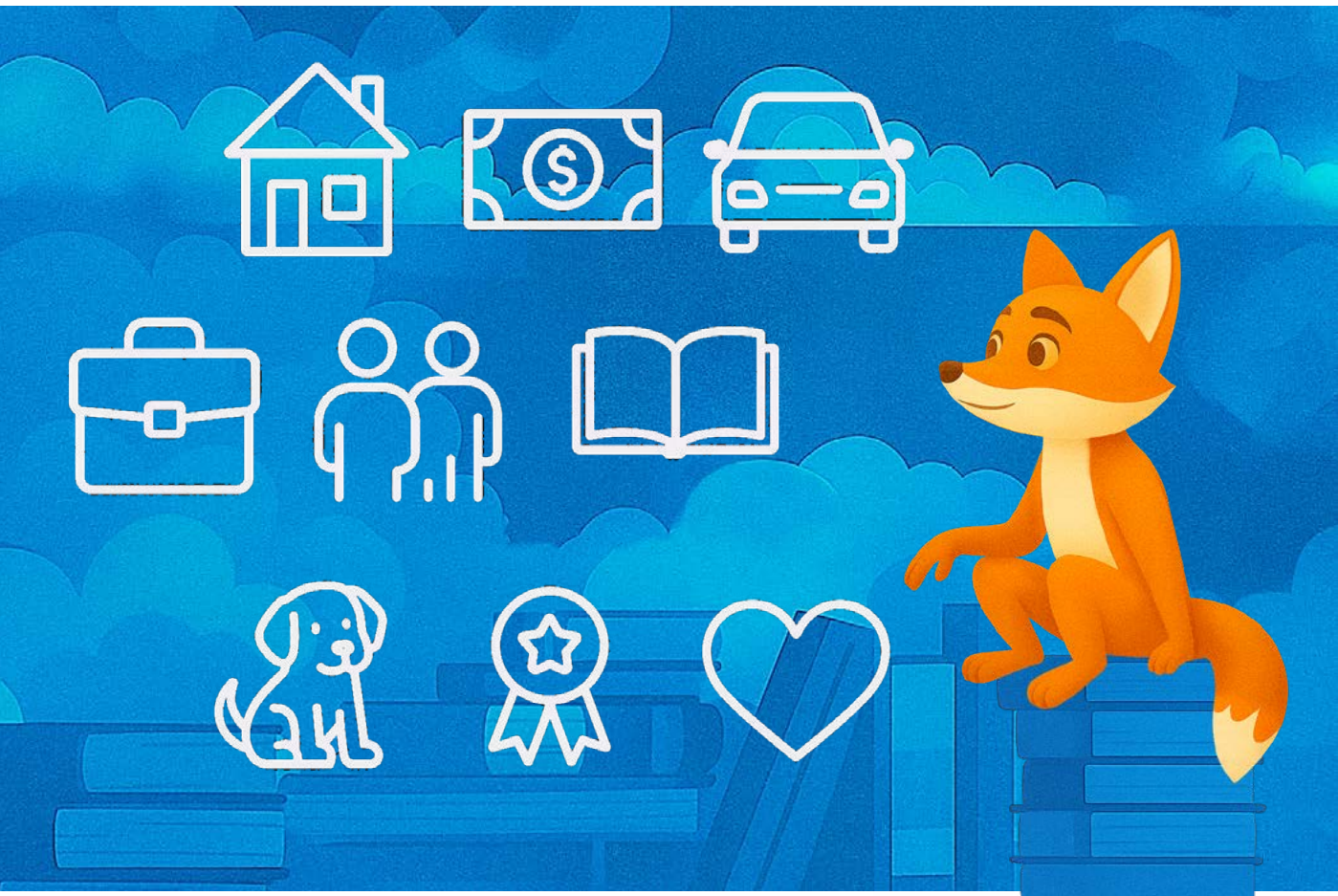
Soziale Ressourcen z.B. Freunde, Familie, Partner*in, Nachbarn, Haustiere

Äußere Ressourcen z.B. Wohnen, Finanzen, Besitz, Mobilität, Job, Ehrenamt

nächste Seite ↓

Was darf in meinem Leben so bleiben, wie es ist?

Was tut mir gut und soll zukünftig vertieft werden?



Meine Momente der Selbstwirksamkeit

Wenn wir vor einer Herausforderung oder Krise stehen, ist uns oft zunächst unklar, wie wir sie bewältigen können. Im Studium ist es ähnlich: Bei einer neuen Hausarbeit wirkt das Thema anfangs überwältigend. Ein Blick zurück zeigt jedoch, welche Vorgehensweisen bei früheren Abgaben funktioniert haben – sei es die Gliederung, ein klarer Zeitplan oder bewährte Recherchestrategien. Solche „Best Practices“ aus der Vergangenheit sind dein persönliches Survival-Kit und machen es leichter, auch aktuelle Stress-Situationen nicht nur zu überstehen, sondern strukturiert anzugehen. Erinnere dich an frühere Herausforderungen oder Krisen, die du bewältigt hast:

An welche Situationen erinnerst du dich spontan?

Was hat dir in diesen schwierigen Zeiten geholfen?

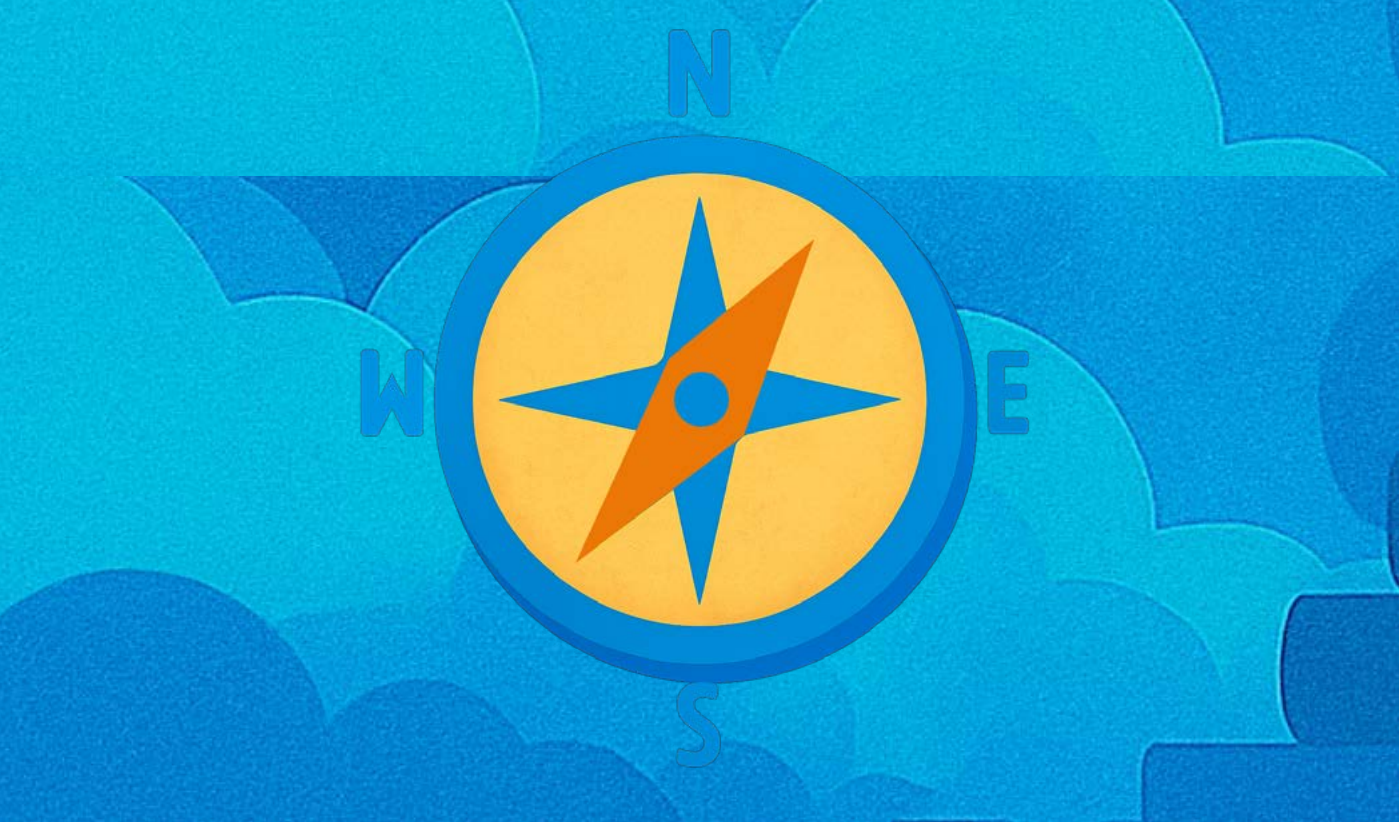
nächste Seite ↓

Wo und wie hast du dir Unterstützung geholt?

Wie und womit hast du Kraft finden können?

Welche deiner Fähigkeiten oder Handlungen waren bei der Bewältigung der Situationen besonders hilfreich?

Wenn dir die Übung sehr schwerfällt oder du das Gefühl hast, gar keine „Best practises“ parat zu haben, kann die Studienberatung eine hilfreiche Anlaufstelle sein.



Welche Werte sind mir persönlich wichtig?

Werte sind wie ein innerer Kompass: Sie zeigen dir, wo's langgeht und helfen, deinen Kurs zu halten, besonders wenn der Stress mal wieder die Richtung vorgibt.

In den folgenden Übungen geht es darum, deine Werte kennenzulernen und zu priorisieren, damit du bewusster und gelassener durchs Studium navigieren kannst. Markiere alle Werte, die für dich in deinem Leben wichtig sind. Falls dir Werte fehlen, ergänze sie in den Freitextfeldern.

nächste Seite ↓

Achtsamkeit Agilität Aktivität Akzeptanz Altruismus
Anerkennung Andersartigkeit Anstand Ansehen Ästhetik
Aufgeschlossenheit Aufmerksamkeit Ausgeglichenheit
Authentizität Begeisterung Beharrlichkeit Bescheidenheit
Demut Dankbarkeit Diskretion Disziplin Effektivität
Effizienz Ehrlichkeit Empathie Entscheidungsfreude
Fairness Familie Fantasie Fleiß Flexibilität Freiheit Frieden
Fröhlichkeit Fürsorge Geduld Gelassenheit Gemütlichkeit
Gerechtigkeit Gesundheit Glaubwürdigkeit Großzügigkeit
Harmonie Hilfsbereitschaft Hingabe Hoffnung Höflichkeit
Humor Idealismus Innovation Inspiration Integrität
Intelligenz Interesse Intuition Klugheit Kontrolle Kreativität
Leidenschaft Leichtigkeit Liebenswürdigkeit Loyalität
Mitgefühl Motivation Mut Nachhaltigkeit Nachsicht
Nächstenliebe Neugier Neutralität Offenheit Optimismus
Ordnungssinn Pflichtgefühl Pragmatismus Pünktlichkeit
Realismus Respekt Rücksichtnahme Sauberkeit
Selbstdisziplin Selbstvertrauen Sicherheit Solidarität
Sorgfalt Sparsamkeit Spaß Standfestigkeit Sympathie
Teamgeist Tatkraft Teilhabe Toleranz Tradition Transparenz
Treue Unabhängigkeit Unbestechlichkeit Verantwortung
Vertrauen Wachsamkeit Weisheit Weitsicht Wohlstand
Würde Zielstrebigkeit Zuverlässigkeit Zuneigung Zuversicht

nächste Seite ↓

Wähle jetzt aus allen Werten, die du gerade ausgewählt hast, die 7 bis 10 wichtigsten aus – die, die für dich wirklich zählen.

Wenn du unschlüssig bist, helfen dir vielleicht diese Fragen weiter:

- Was ist mir im Leben wirklich wichtig?
- Was treibt mich jeden Tag an? Was motiviert mich am meisten?
- Bei welchen Momenten bin ich richtig stolz auf mich?
- Über welche Art von Anerkennung oder Wertschätzung freue ich mich besonders?

Oder du wägst immer zwei Werte gegeneinander ab und reduzierst deine Liste dadurch. Frag dich dabei zum Beispiel:

- Auf welchen dieser beiden Werte könnte ich im Zweifel verzichten?
- Welchem Wert bin ich bisher gefolgt und wie hat sich das angefühlt?
- Für welchen Wert würde ich im Ernstfall wirklich einstehen?

Erstelle jetzt dein persönliches Werteranking und bringe deine fünf wichtigsten Werte in eine Rangfolge.

1

2

3

4

5

nächste Seite ↓

Schau dir nochmal deine TOP-5-Werte an. Reflektiere: Wo fällt es dir leicht, diese Werte zu leben oder wo hast du es schon getan? Notiere zu 3 Werten ein paar Beispiele aus deinem Alltag: Situationen, Tätigkeiten oder Lebensbereiche, in denen du diese Werte bereits umsetzt oder umgesetzt hast.

Wert 1

Beispiel

Wert 2

Beispiel

Wert 3

Beispiel

Wenn du deine TOP-Werte bewusst im Alltag lebst, hast du einen verlässlichen Kompass, der dir hilft, selbstwirksamer mit stressigen Situationen umzugehen. So kannst du klarer priorisieren und Entscheidungen leichter treffen. Außerdem reduziert sich der innere Druck, weil dein Handeln im Einklang mit dem steht, was dir wirklich wichtig ist.

Reframe it, baby!

Jetzt bist du dran! Wandele die inneren Antreiber in Erlauber um. Such dir den Antreiber aus, der bei dir am stärksten ist oder beschäftige dich gleich mit allen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – Hauptsache die positiven Vibes nehmen zu.

Innerer Antreiber: Sei perfekt!

Wie häufig tritt er auf? ◯ oft ◯ manchmal ◯ nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: Mach es allen recht!

Wie häufig tritt er auf? ◯ oft ◯ manchmal ◯ nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: Sei stark!

Wie häufig tritt er auf? ◯ oft ◯ manchmal ◯ nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: Streng dich an!

Wie häufig tritt er auf? ◯ oft ◯ manchmal ◯ nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: Sei vorsichtig!

Wie häufig tritt er auf? ◯ oft ◯ manchmal ◯ nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber:

Wie häufig tritt er auf? ◯ oft ◯ manchmal ◯ nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber:

Wie häufig tritt er auf? ◯ oft ◯ manchmal ◯ nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

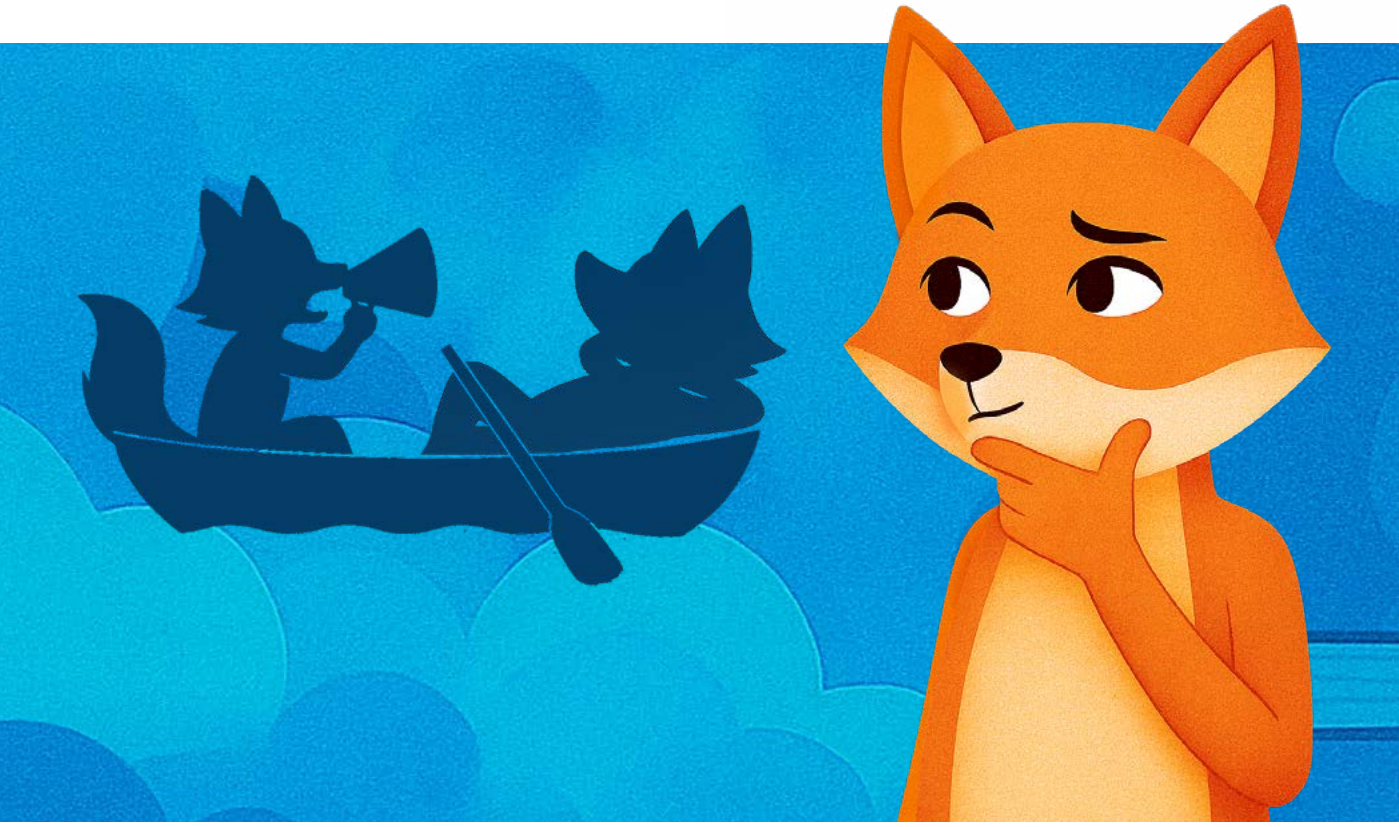
Mögliche Erlauber

Und hier noch ein paar Anregungen zum Abschluss der Übung ...

Welcher neue Erlauber fühlt sich für dich spontan am hilfreichsten an?

Welche konkrete Situation möchtest du beim nächsten Mal bewusst mit deinem Erlauber angehen?

Stell dir vor, wie du in der Situation mit deinem neuen Erlauber reagierst. Wie fühlt sich das für dich an?



Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt? z. B. Zähne putzen nach dem Aufstehen

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt? z. B. Weckerklingeln, dann Aufstehen und ins Bad gehen

Kontext Wo? Mit wem? z. B. Bad

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

nächste Seite ↓

Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

nächste Seite ↓

Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

nächste Seite ↓

Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

nächste Seite ↓

Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

nächste Seite ↓

Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

nächste Seite ↓

Dein Gewohnheitstagebuch Tag

MORGENS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

MITTAGS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

ABENDS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

NACHTS

Gewohnheit Wie hast du gehandelt?

Auslöser Was hat zu deiner Handlung geführt?

Kontext Wo? Mit wem?

Belohnung/Nutzen

Gefühl danach

nächste Seite ↓

Reflexionsfragen

Welche Gewohnheiten tauchten am häufigsten auf?
Fallen dir Muster auf? z. B. bestimmte Uhrzeiten, Situationen, Personen

War es eine „normale“ Woche für dich
oder war sie eher untypisch?

Welche Gewohnheiten geben dir Energie, welche eher nicht?

Welche Gewohnheiten machen dich
beim Draufschauen zufrieden bzw. unzufrieden?

Konntest du beim Aufschreiben
einen kleinen ‚Aha-Moment‘ erleben?

Was möchtest Du in der nächsten Woche anders machen?
(Bei der Umsetzung helfen wir dir in Modul 1.3.)