

Deine Bestandsaufnahme

Die Bestandsaufnahme ist der Treibstoff für deine Veränderung: Wenn ich weiß, was mich stresst, was mir Energie gibt und welche Werte für mich zählen, kann ich Ziele realistischer setzen und Gewohnheiten gezielter ändern.

Dazu schauen wir uns jetzt noch einmal gesammelt an, was du bereits an persönlichen Erkenntnissen bis hierhin gewonnen hast. Schau dir die vorherigen Arbeitsblätter an. Die orangene Bezeichnung findest du auf jedem Arbeitsblatt unten oder im Dateinamen.

► MODUL 1 · KAPITEL 1 · ÜBUNG 2

Was sind deine persönlichen Stressoren?

Schau dir an, was du in die Felder für die 3 größten Stressoren geschrieben hast. Stimmen diese ganz aktuell noch so? Oder hat sich etwas in der Zwischenzeit geändert? Trage die drei aktuell relevantesten Stressoren hier ein:



► MODUL 1 · KAPITEL 2 · ÜBUNG 1

Wie steht es um deine Selbstfürsorge?



Schau dir an, was du reflektiert hast: Welche Gläser fühlten sich noch (zu) leer an? Wie siehst du das heute? Welche Gläser möchtest du in naher Zukunft füllen? Zusätzlich kannst Du auch nochmal einen Blick auf dein Selbstfürsorge-Tagebuch (1:2:2) werfen. Übertrage die Erkenntnisse.

nächste Seite ↓

Dein Gewohnheitstagebuch



Schau dir deine Reflexion zu deinen Tagebuch-Einträgen an: Mit welchen Gewohnheiten bist du momentan unzufrieden? Was hastest du geschrieben zur Frage, was du in der nächsten Woche anders machen möchtest? Notiere deine Erkenntnisse.

Meine Ressourcen

Was hastest du bei der Frage festgestellt, welche Ressourcen dir gut tun und zukünftig vertieft werden sollen?

Reflexionsfragen

Wenn du dir anschaust, was du jetzt in den vier obigen Freitextfeldern geschrieben hast:

Wo siehst du den größten und wichtigsten Veränderungsbedarf von dir in den nächsten 2-3 Monaten?

Was ist dir im Moment in deinem Leben besonders wichtig?

Was könnten gerade möglich Ziele für dich sein?

Was bei der Umsetzung
deiner Ziele
hilfreich sein kann:



➔ MODUL 1 · KAPITEL 2 · ÜBUNG 5

Meine Momente der Selbstwirksamkeit entdecken

Was hat dir in der Vergangenheit bei der Bewältigung von Herausforderungen und/oder Krisen geholfen?

➔ MODUL 1 · KAPITEL 2 · ÜBUNG 6

Welche Werte sind mir persönlich wichtig?

Was sind deine drei TOP-Werte? Übertrage diese. Wenn sich etwas seit der Übung geändert hat, kannst du natürlich auch den aktuellen Stand eintragen.

- 1
- 2
- 3

Mein SMART-Ziel

Jetzt bist du dran und kannst dein eigenes Ziel ganz SMART formulieren. Überlege dir, was du konkret erreichen möchtest und prüfe, ob dein Ziel wirklich spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert ist. Dein Ziel sollte innerhalb der nächsten vier Wochen erreichbar sein. So wird aus einer guten Idee für deine Zukunft ein klarer Plan, den du Schritt für Schritt umsetzen kannst.

Mein Ausgangsziel bzw. Wunsch (noch unspezifisch)

Beispiel: Ich möchte endlich mit meiner Hausarbeit anfangen.

Schritt 1: Spezifisch

Was genau möchte ich erreichen? Formuliere dein Ziel so konkret wie möglich.

Beispiel: Ich möchte meine Hausarbeit in Germanistische Sprachwissenschaft rechtzeitig fertigstellen und kontinuierlich daran schreiben.

Schritt 2: Messbar

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Beispiel: Ich schreibe an fünf Tagen pro Woche jeweils eine Seite, bis ich 15 Seiten erreicht habe.

Schritt 3: Attraktiv

Warum ist mir dieses Ziel wichtig? Was motiviert mich daran?

Beispiel: Ich möchte meine Hausarbeit ohne Zeitdruck abgeben und zufrieden mit meinem Ergebnis sein.

Schritt 4: Realistisch

Ist mein Ziel erreichbar, auch mit meinen aktuellen Ressourcen und Zeitfenstern?

Falls nicht: Wie kann ich es anpassen?

Aufgrund meines aktuellen Stundenplans und meines Nebenjobs ist es realistisch, dass ich eine Seite pro Tag verfassen kann, wenn ich jeden Nachmittag zwei Stunden schreibe.

Schritt 5: Terminiert

Bis wann möchte ich mein Ziel erreicht haben?

Lege einen konkreten Zeitraum oder ein Enddatum fest.

Beispiel: Ich möchte meine Hausarbeit bis zum 15. Februar vollständig fertigstellen.

Mein finales SMART-Ziel

Ich werde [was] [wann] [wie oft/wie lange] tun, um [welches Ergebnis] zu erreichen.

Beispiel: Ich schreibe meine Hausarbeit im Seminar Germanistische Sprachwissenschaft bis zum 15. Februar fertig, indem ich von Montag bis Freitag jeweils zwei Stunden nachmittags daran arbeite und mir pro Woche ein Zwischenziel von fünf geschriebenen Seiten setze.

Reflexionsfragen

Wie fühlt sich mein Ziel an?

Hinweis: Bei Störgefühlen vielleicht nochmal neu ansetzen.

Welche möglichen Hindernisse könnten mir begegnen?

Hinweis: Darauf schauen wir in der nächsten Übung „Mein WOOP-Ziel“ dann nochmal ganz genau!

Wer oder was kann mich bei der Umsetzung unterstützen?

Was ist der erste kleine Schritt, mit dem ich heute starten kann?

Mein WOOP-Ziel

Die WOOP Methode ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um deine persönlichen Ziele im Studium und darüber hinaus erfolgreich zu verfolgen.

WOOP nochmal auf einen Blick:

Wish – Formuliere ein klares, persönliches Ziel.

Outcome – Stell dir das beste Ergebnis lebhaft vor.

Obstacle – Erkenne dein größtes Hindernis.

Plan – Erstelle einen „Wenn–Dann“-Plan, um es zu überwinden.

Ready? Dann los! Nimm dir 5–10 Minuten Zeit, um an deinem ersten WOOP-Ziel zu arbeiten.

1. Wunsch formulieren (Wish)

Option 1: Du hast schon Vorarbeit geleistet und kannst hier ganz einfach dein SMART-Ziel eintragen und bei 2. Ergebnis ausmalen (Outcome) weitermachen.

Option 2: Du hast das mit dem SMART-Ziel übersprungen und steigst jetzt hier zunächst mit der Formulierung eines Wunsches ein:

Denk an die nächsten vier Wochen. Was ist dein Wunsch, dein Anliegen oder Ziel? Wähle etwas Herausforderndes, das aber innerhalb der nächsten vier Wochen machbar ist. Fassen dir mehrere Wünsche ein, wähle den, der dir am wichtigsten ist. Der Wunsch kann sich auf dein Studium, deine Gesundheit, deine Beziehungen oder jeden anderen Lebensbereich beziehen.

Notiere deinen Wunsch möglichst kurz und prägnant oder trage hier dein SMART-Ziel ein:



2. Ergebnis ausmalen (Outcome)

Was wäre das schönste Resultat, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht?

Wie würdest du dich fühlen?



Nimm dir einen Moment, um dir dieses Ergebnis ganz intensiv vorzustellen.



3. Hindernis erkennen (Obstacle)

Manchmal läuft nicht alles rund. Was ist dein größtes inneres Hindernis, das dich aufhält? Stell es dir klar vor.

4. Wenn-Dann-Plan entwickeln (Plan)

Was kannst du tun, um dein Hindernis zu überwinden? Formuliere deinen Plan.

Wenn ...

dann ...



Noch ein paar Tipps für deine erfolgreiche WOOP-Anwendung

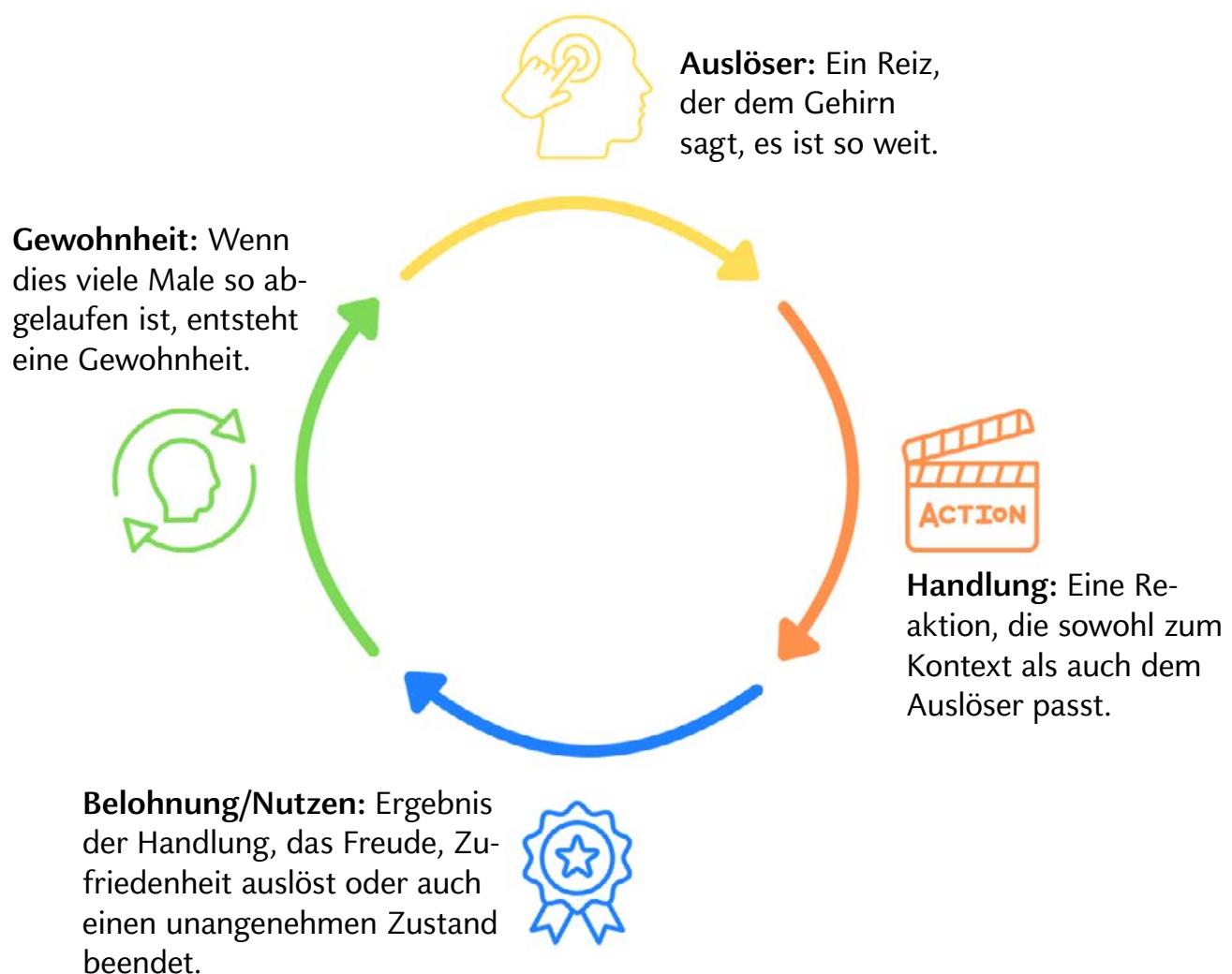
- Bleib ehrlich zu dir selbst: Nur wenn du deine Wünsche und Hindernisse realistisch einschätzt, kann WOOP wirken.
- Visualisiere nicht nur das Ziel, sondern auch den Weg dorthin: So erkennst du früh, wo du vielleicht nachjustieren musst.
- Bleib flexibel: Ziele und Pläne dürfen sich verändern.
- Feiere kleine Schritte: Jeder Fortschritt zählt, auch wenn das große Ziel noch nicht erreicht ist.
- Halte deine Entwicklung fest: Notizen oder kurze Reflexionen helfen dir, Muster zu erkennen und dranzubleiben.

Dein Ziel im Alltag verankern – Schritt für Schritt zur neuen Gewohnheit

Gewohnheiten bauen eine feste Routine auf, die dich fast wie automatisch in Richtung deines Ziels bewegt. Sie unterstützen dich dabei, dein Ziel und vor allem die Schritte dohin, fest in deinen Alltag zu integrieren.

Der Gewohnheitskreislauf hilft dir dabei, gewünschtes Verhalten systematisch zu etablieren. Indem du diesen Kreislauf bewusst gestaltest, kannst du neue Gewohnheiten etablieren, die dich nicht nur kurzfristig pushen, sondern langfristig tragen.

Mein (SMART-)Ziel





1. Finde deinen Auslöser: Der Auslöser ist das Startsignal deiner Gewohnheit. Er sollte klar und wiederkehrend sein (z. B. in Bezug auf Uhrzeit, Ort, vorherige Tätigkeit).



2. Meine Handlung: Was ist eine kleine, konkrete Handlung, die dich deinem Ziel näher bringt? Tipp: Die Handlung sollte leicht genug sein, dass du sie auch safe an einem „null Bock“-Tag schaffst.



3. Lege deine Belohnung fest: So wird dein Gehirn die Gewohnheit als positiv abspeichern.



4. Ergänzung zu Gewohnheit: Reminder: Im Mittel dauert es ca. 2 Monate bis sich eine neue Gewohnheit etabliert hat.

Beispiel:

SMART-Ziel: Ich lerne ab sofort jeden Montag bis Freitag jeweils 15 Minuten Fachenglisch-Vokabeln mit meiner Lern-App, um bis zum Semesterende am 15. Juli meinen Wortschatz für das Modul „English for Academic Purposes“ so zu erweitern, dass ich mindestens 80 % im Vokabeltest erreiche.

Auslöser: Wenn ich in die Bahn zur Uni steige, öffne ich die Vokabel-App.

Handlung: Ich übe 10 Vokabeln.

Belohnung: Ich höre danach meinen aktuellen Lieblingssong.

Reflexionsfrage zum Abschluss:

Wie wahrscheinlich ist es (in Prozent), dass du deine neue **Gewohnheit** so oft umsetzt, wie du es dir vorgenommen hast (z. B. an 4 Tagen pro Woche oder täglich)?

Meine Wahrscheinlichkeit (in %):

Liegt dein Wert unter 70 %, mach dein Ziel kleiner oder passe den Rhythmus an!



Mein Weg zum Ziel

Du bist schon weit gekommen! Zeit für ein Zwischenfazit! Denk an dein ganz persönliches Ziel und überlege, was gut funktioniert hat, wo du auf Herausforderungen gestoßen bist und welche Learnings du daraus mitnimmst. So kannst du deine nächsten Schritte gezielt gestalten und deine Ziele weiterentwickeln.

Wie nah bist du aktuell daran, dein Ziel zu erreichen?

Klicke oder zeichne ein, wie viel Prozent deines Ziels du bereits erreicht hast.

Was hat bisher gut funktioniert?

Welche Herausforderungen sind aufgetreten?

Konntest du deinen Plan umsetzen, wenn Hindernisse aufgetaucht sind?

Falls ja, wie? Wer oder was hat dir dabei geholfen?

Falls du deinen Plan aufgrund der Hindernisse bislang nicht umsetzen konntest:

Was denkst du, woran es gelegen hat?

Was könntest du ab jetzt anders machen?

Wer oder was könnte dir dabei helfen?

Welche Learnings hattest du bisher?

Möchtest du dein Ziel anpassen? Falls ja, wie?

Falls nein, was ist für die nächsten Schritte wichtig?

Du kannst stolz auf dich sein. Toll, dass du dein Ziel überprüft hast!

Deine Learnings aus Modul 1

Was waren deine drei wichtigsten Erkenntnisse?

Was lief gut?

Wo warst du herausgefordert?

Was hat nicht so funktioniert, wie gewünscht und warum?

Was hast du gar nicht erst ausprobiert und warum?

Welche Impulse, Gedanken und/oder neuen Gewohnheiten möchtest du beibehalten?

Was kann dir dabei helfen dranzubleiben?