

# 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. Erinnerung 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.