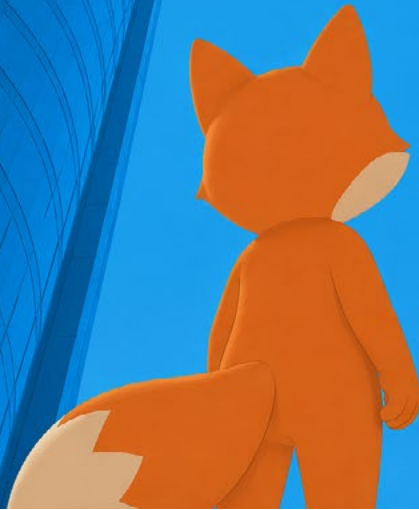
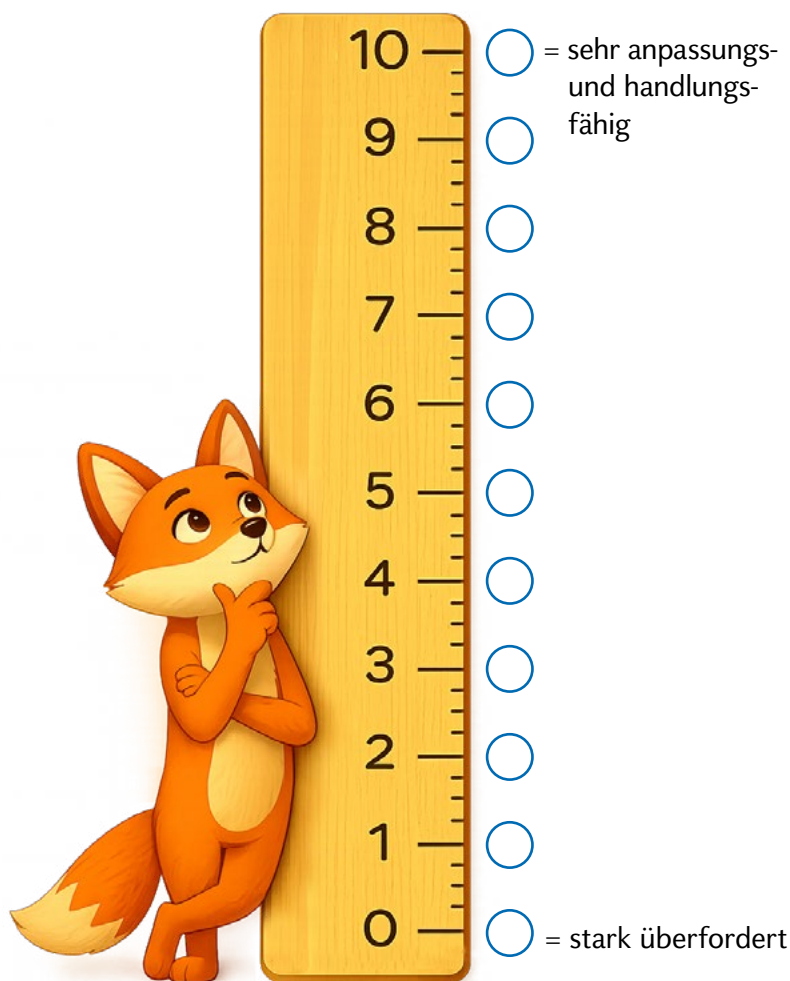


Veränderungskompetenz und Du



Change Check-In

Wie gut komme ich aktuell mit Veränderungen klar?



Veränderungen bedeuten für mich vor allem ...

Kreuze die Auswahlmöglichkeit an, die in Veränderungssituationen am häufigsten auf dich zutrifft.

- ☐ Stress
- ☐ Herausforderung
- ☐ Chance
- ☐ Überforderung
- ☐ Neugier
- ☐ Energieaufwand
- ☐ Etwas anderes

Three Good Things

Denke jetzt an drei konkrete Veränderungssituationen oder Herausforderungen auf dem Weg in dein Studium oder in deinem Studienalltag, die du schon gemeistert hast. Das könnte zum Beispiel dein erster Uni-Tag an der HHU, die Wohnungssuche in Düsseldorf oder eine schwierige Prüfung sein. Beantworte dann folgende Fragen:

Situation 1

1. Was war daran herausfordernd?

2. Was hat dir in der Situation geholfen, sie zu meistern?

3. Welche deiner Stärken wurden in der Situation sichtbar?



Situation 2

1. Was war daran herausfordernd?

2. Was hat dir in der Situation geholfen, sie zu meistern?

3. Welche deiner Stärken wurden in der Situation sichtbar?

Situation 3

1. Was war daran herausfordernd?

2. Was hat dir in der Situation geholfen, sie zu meistern?

3. Welche deiner Stärken wurden in der Situation sichtbar?

Was denkst du, hilft dir allgemein am meisten dabei, mit Veränderungen konstruktiv umzugehen?

Welche Fähigkeiten möchtest du noch ausbauen oder erwerben, um in Zukunft (unvorhergesehene) Herausforderungen besser zu bewältigen?