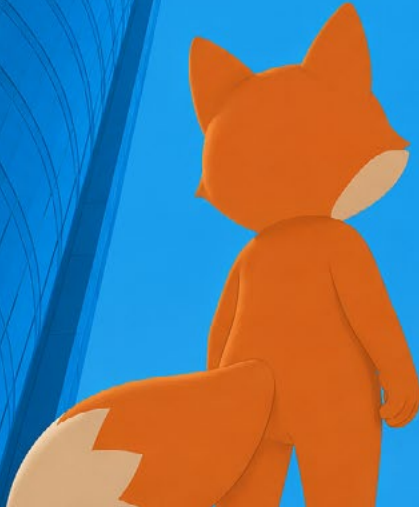


Veränderungskompetenz und Du



Change Check-In

Wie gut komme ich aktuell
mit Veränderungen klar?

An orange fox is standing next to a vertical ruler. The fox is looking up at the ruler, which has numbers from 0 to 10. The fox is standing at the 0 mark. To the right of the ruler, there are 11 empty circles, each corresponding to a number on the ruler. The top circle is labeled "= sehr anpassungs- und handlungsfähig" and the bottom circle is labeled "= stark überfordert".

10 — ☐ = sehr anpassungs- und handlungsfähig

9 — ☐

8 — ☐

7 — ☐

6 — ☐

5 — ☐

4 — ☐

3 — ☐

2 — ☐

1 — ☐

0 — ☐ = stark überfordert

Veränderungen bedeuten für mich vor allem ...

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

☐ Stress

☐ Neugier

☐ Herausforderung

☐ Energieaufwand

☐ Chance

☐ Etwas anderes

☐ Überforderung

Three Good Things

Denke jetzt an drei konkrete Veränderungssituationen oder Herausforderungen, die du 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?