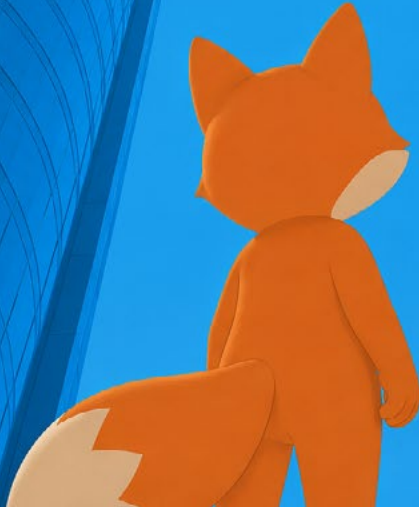


Veränderungskompetenz und Du



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 scale. The ruler has numbers from 0 to 10. 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
 - ☐ Herausforderung
 - ☐ Chance
 - ☐ Überforderung
 - ☐ Neugier
 - ☐ Energieaufwand
 - ☐ Etwas anderes
-

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?

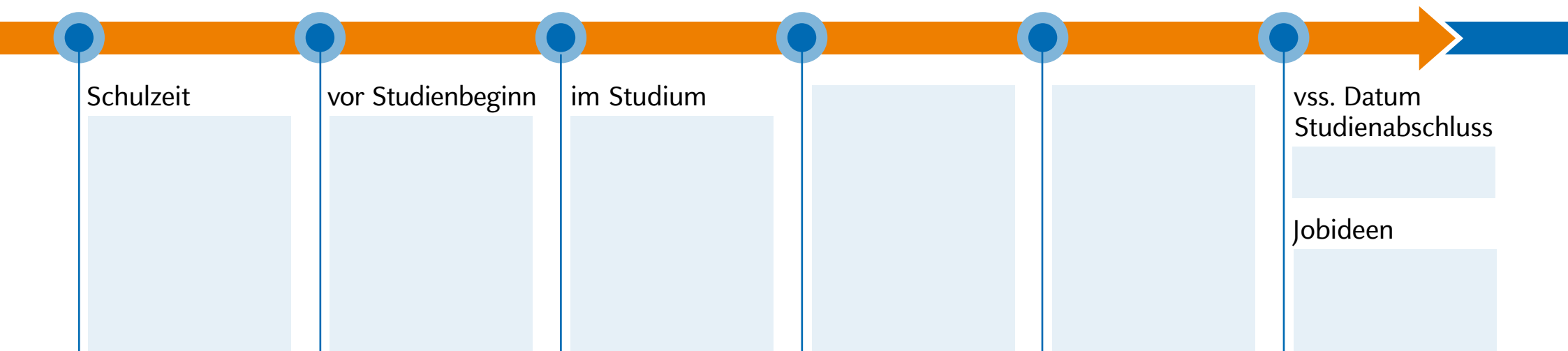
Mein Studium

Phase voller Veränderungen



Mit deinem persönlichen Zeitstrahl blickst du auf wichtige Umbrüche in deinem Leben zurück und richtest gleichzeitig den Blick nach vorn. Welche Life-Changes haben dich geprägt und welche könnten noch vor dir liegen? Nutze die Gelegenheit, deinen eigenen Lebensweg bewusst zu reflektieren und zukünftige Veränderungen in den Blick zu nehmen.

Fülle die leeren Felder auf dem Zeitstrahl aus. Notiere auf dem Zeitstrahl pro Phase mindestens 1-3 Schlüsselereignisse in Deinem Leben. Kleine Anregung: Beispiele für Schlüsselereignisse findest du in der Grafik unter „Alles ständig im Wandel? Willkommen im Studienalltag!“.



Auf welche Veränderung ich mich nach dem Studium freue

Reflexionsimpulse für dich:

Wähle eine Transition aus, die dich besonders geprägt hat und notiere kurze Stichpunkte:

Alltag & Lebensgestaltung

Was hat sich in deinem Alltag verändert? Was war neu, was ist gleich geblieben?

Soziale Beziehungen

Wer hat dich begleitet? Welche Beziehungen haben sich verändert?

Selbstbild

Was hast du damals über dich gedacht? Wie siehst du dich heute? Was hat sich verändert?

Erwartungen

Welche Erwartungen hattest du? Was hat dich überrascht?

Herausforderungen

Was war besonders schwierig? Wie bist du damit umgegangen und wer hat dich unterstützt?

Dein Fazit nach diesem Umbruch