

Eigene Erfolgserlebnisse bewusst nutzen



Eigene Erfolgserlebnisse sind die wichtigste Quelle der Selbstwirksamkeit. Jedes Mal, wenn du eine Herausforderung aus eigener Kraft meisterst, wächst dein Vertrauen in deine Fähigkeiten.

In diesem Übungsblatt reflektierst du bisherige Erfolge und nutzt sie gezielt für zukünftige Herausforderungen.

P.S.: Du kennst eine ähnliche Übung bereits aus [Modul 1](#)? Dann nutze sie dieses Mal mit einem anderen Erfolgserlebnis. So kannst du neue Stärken entdecken und dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten weiter ausbauen.

Denke an eine Situation aus deinem Studium oder Alltag, auf die du heute stolz bist.

Mein Erfolg:

Worauf bist Du stolz?

Beschreibe eine Situation aus Studium oder Alltag, die du gemeistert hast.

Mein Anteil am Erfolg:

Was hast du selbst dazu beigetragen, dass die Situation gut für dich ausgegangen ist? Nenne ganz konkret die Fähigkeiten und Stärken, die du in der Situation eingesetzt hast (z.B. Mut, Kreativität oder Humor).

Was hat dir geholfen?

Was hat dich zusätzlich unterstützt? Beschreibe weitere Faktoren, die zu Deinem Erfolgserlebnis beigetragen haben (z.B. gute Vorbereitung, Pausen, Unterstützung durch andere Menschen).

Was nimmst du daraus mit?

Was sagt dieses Erfolgserlebnis über dich aus?

Ich habe erkannt, dass ich...

Welche Stärke möchtest du auch bei deiner nächsten Herausforderung nutzen?

Zukunfts-Transfer

Denke an eine Herausforderung, die gerade vor dir liegt (z.B. Klausur, Hausarbeit, Bewerbungsgespräch, Konflikt) und notiere diese.

Was hätte dein früheres Ich in dieser Situation wahrscheinlich über sich gedacht?

Und was würdest du deinem heutigen Ich jetzt sagen?

Welche Fähigkeiten und Stärken, die du benannt hast, können dich daran erinnern, dass du auch diese Herausforderung meistern kannst?

Hinweis: Wenn dir die Übung sehr schwerfällt oder du das Gefühl hast, gar keine Erfolgserlebnisse zu haben, kann die [Studienberatung](#) eine hilfreiche Anlaufstelle sein.

