



Von anderen lernen

Die Erfahrungen anderer können deine Selbstwirksamkeit stärken. Wenn du siehst, wie Menschen mit ähnlichen Voraussetzungen Herausforderungen meistern, kann das deine eigene Zuversicht wachsen lassen.

In diesem Übungsblatt schaust du auf Vorbilder in deinem Umfeld und überlegst, was du von ihnen für deinen eigenen Weg mitnehmen kannst.

Deine Aufgabe: Denke an eine Person, die du sehr schätzt und die dich beeindruckt. Das kann jemand aus deinem Umfeld sein, aber auch eine bekannte Persönlichkeit oder eine Figur aus einem Buch, Film oder einer Serie.

Wer hat für dich einen Vorbildcharakter?

Welche Eigenschaft bewunderst du an dieser Person?

In welchen Situationen zeigt sich diese Eigenschaft?

Was macht die Person konkret?

Wie könntest du diese Eigenschaft in einer aktuellen Herausforderung im Studium oder Alltag selbst stärker einbringen?

Mein nächster Schritt

Stell dir vor, du würdest diese Eigenschaft heute schon ein kleines Stück mehr leben.

Welchen ersten kleinen Schritt kannst du noch heute umsetzen?

Wichtig: Du musst nicht werden wie dein Vorbild. Es reicht, dir eine hilfreiche Eigenschaft abzuschauen und sie auf deine eigene Weise auszuprobieren.

Beispiel: Eine Freundin plant selbst in stressigen Prüfungsphasen bewusst Zeit für Sport und Erholung ein. Du musst nicht ihr gesamtes Verhalten übernehmen. Vielleicht probierst du einfach aus, dir ebenfalls feste Auszeiten in deine Woche einzuplanen.

