

Ermutigung nutzen – von anderen und von dir selbst



Ermutigende Worte und konstruktives Feedback können helfen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben, besonders dann, wenn Zweifel aufkommen. Gleichzeitig spielt auch die Art, wie du mit dir selbst sprichst, eine wichtige Rolle.

In diesem Übungsblatt stärkst du deine Fähigkeit zur Selbstermutigung und überlegst, wie du hilfreiches Feedback gezielt nutzen kannst.

Selbstermutigung

Nicht immer ist jemand da, der dich ermutigt. Umso wichtiger ist es, dass du lernst, dich auch selbst zu unterstützen. Die Art, wie du mit dir sprichst, kann einen großen Unterschied machen, besonders in schwierigen oder ungewohnten Situationen.

Deine Aufgabe: Denke an eine aktuelle Herausforderung im Studium oder Alltag.

Übe Selbstmitgefühl: Stell dir vor, eine gute Freundin oder ein guter Freund wäre in genau derselben Situation.

Was würdest du der Person sagen, um sie zu ermutigen?

Und was möchtest du dir selbst in dieser Situation sagen?

Mein Mutmacher-Satz

Formuliere einen kurzen Satz, der dich in herausfordernden Momenten begleitet. Er sollte dich daran erinnern, dass du wachsen, lernen und Schritt für Schritt vorankommen darfst.

Zur Inspiration: Schau dir nochmal dein Übungsblatt „[Dein persönlicher Mindset Shift](#)“ in Modul 2.2 an, dort findest Du schon Mutmacher-Sätze, die du vielleicht hier nutzen magst.



Aktiviere deine Ressourcen

Welche drei Songs geben dir Mut, Motivation oder Zuversicht?

Noch mehr Inspiration? Höre in unsere StudyWell-Mutmacher-Playlist rein oder ergänze sie um deine persönlichen Lieblingssongs. Hier geht's zur [Playlist auf Youtube](#).

Die Playlist ist ein externes, kommerzielles Angebot. Für Inhalte, Verfügbarkeit und mögliche Werbung übernimmt die Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf keine Verantwortung. Alternativ haben wir Dir alle Songtitel und Interpret*innen aufgelistet:

- KITSCHKRIEG feat. Blumengarten & Shirin David – Gut genug
- HUNTR/X (KPop Demon Hunters) – Golden
- kate the dreamer – LEO (you are the sun)
- Sia – Unstoppable
- Harry Styles – Treat People With Kindness
- The Beatles – Here Comes the Sun
- Randy Newman – You've Got a Friend in Me
- Hozier feat. Mavis Staples – Nina Cried Power
- Imagine Dragons – Whatever It Takes
- Clueso – Neuanfang
- Bosse – Dein Hurra
- Rachel Platten – Fight Song
- Kontra K – Erfolg ist kein Glück
- Taylor Swift – Shake It Off
- Andreas Bourani – Auf uns
- Katy Perry – Roar
- David Guetta feat. Sia – Titanium
- Kelly Clarkson – Stronger (What Doesn't Kill You)
- Mariah Carey – Hero



Mutmacher-Satz

Für Deine nächste Herausforderung

Speichere deinen Mutmacher-Satz im Handy, schreibe ihn auf einen Notizzettel oder füge ihn als Hintergrundbild auf deinem Smartphone oder Tablet ein. Höre vor einer Prüfung, einem Referat oder einer anderen herausfordernden Situation bewusst einen Song aus deiner Playlist.

Ermutigung von anderen Menschen

Manchmal sehen andere Menschen Stärken in uns, die wir selbst gar nicht wahrnehmen. Ehrliches Feedback kann dir helfen, deine Fähigkeiten bewusster zu erkennen und mehr Vertrauen in dich selbst zu entwickeln.

Deine Aufgabe: Suche dir 2–3 Menschen, deren Meinung dir wichtig ist und denen du vertraust (z. B. Freund*innen, Familie, Mitstudierende oder Kolleg*innen).

Stelle ihnen diese drei Fragen:

1. Welche Stärken oder Fähigkeiten siehst du in mir?
2. Wann hast du diese Stärke bei mir erlebt?
Kannst du dich an eine konkrete Situation erinnern?
3. Was ist dir dabei besonders aufgefallen?

Wichtig: Höre einfach zu. Versuche, das Feedback nicht zu relativieren oder zu erklären, sondern nimm es erst einmal an.

Notiere deine Erkenntnisse aus den Gesprächen hier:

Wurden Stärken mehrfach genannt? Und falls ja, welche?

Welche Rückmeldung hat dich überrascht?

Was nimmst du für zukünftige Herausforderungen mit?



Tipp: Hebe dir die Antworten auf. Wenn du das nächste Mal an dir zweifelst, können sie dich daran erinnern, was andere bereits in dir sehen.