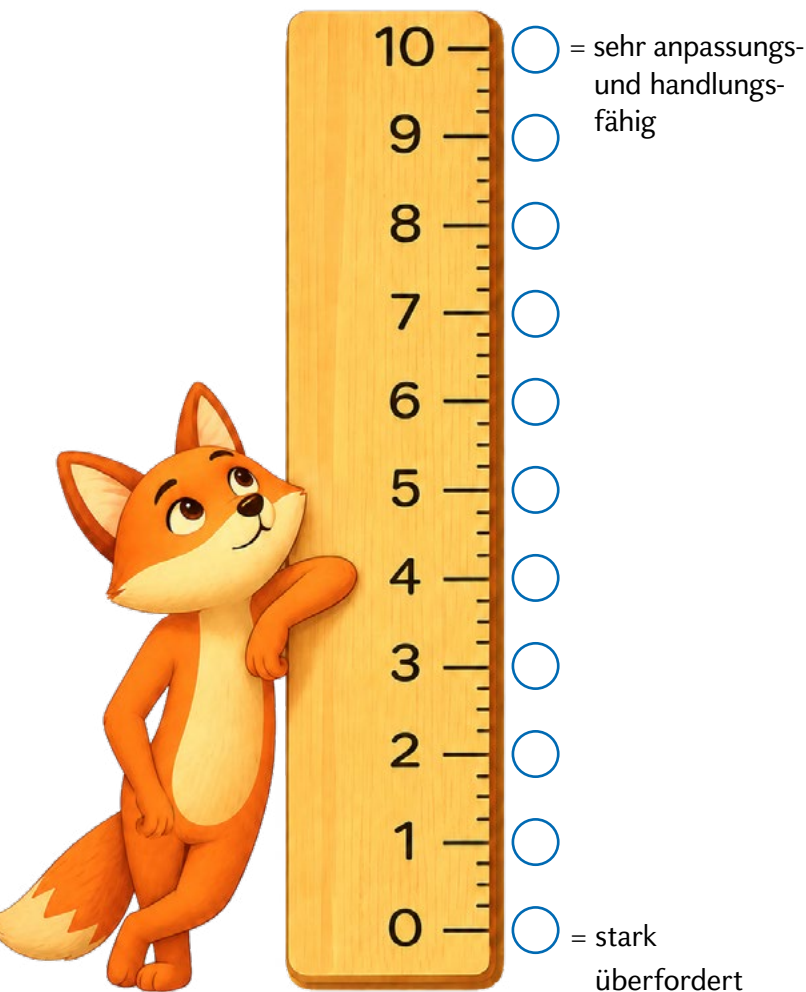


# Change Check-Out:

## Was hat sich verändert?

### Change Check-Out

Wie gut komme ich aktuell mit Veränderungen klar?



### Wenn ich heute an Veränderungen denke, verbinde ich sie vor allem mit ...

Kreuze die Auswahlmöglichkeit an, die aktuell am besten für dich passt.

- ☐ Stress
- ☐ Herausforderung
- ☐ Chance
- ☐ Überforderung
- ☐ Neugier
- ☐ Energieaufwand
- ☐ Etwas anderes

Hat sich deine Einschätzung im Vergleich zum Beginn des Moduls verändert?  
Falls ja: Wodurch?

## Mein persönlicher Werkzeugkoffer für Veränderungen

Denke an eine aktuelle oder bevorstehende Veränderung in deinem Studium oder Alltag und notiere dir ein Stichwort, das diese benennt. ➡



Welche Strategien oder Gedanken aus diesem Modul könnten dir dabei helfen?

- ☐ bewusst eine Growth Mindset Haltung einnehmen, und zwar ...
- ☐ mich an diese früheren Erfolge erinnern:
- ☐ ... als Vorbild nutzen
- ☐ Unterstützung und Ermutigung durch:
- ☐ mich selbst ermutigen mit folgendem:
- ☐ mit meinen Empfindungen bewusst umgehen, indem ich ...
- ☐ etwas anderes:

Schau dir auch nochmal das Übungsblatt [„Veränderungskompetenz und Du“](#) im Modul 2.1. an, hier hast Du auch schon einmal reflektiert und ausgeschrieben, welche Fähigkeiten du in Zukunft weiter ausbauen möchtest, um Herausforderungen besser zu bewältigen.

Wenn du auf dieses Modul zurückblickst: Welche persönliche Stärke hilft dir am meisten dabei, Veränderungen in Zukunft zu bewältigen?