

Meine nächsten Schritte planen

Vielleicht stehst du vor einem Studiengangwechsel, einem Umzug oder anderen Veränderungen. Um ihnen gelassener zu begegnen, hilft es, große Vorhaben in kleine, realistische Schritte zu unterteilen. Statt alles sofort perfekt umzusetzen, finde ein erstes passendes Ziel. Benenne auch diffuse Gedanken und Sorgen konkret, damit sie greifbarer und leichter zu bewältigen werden.

1. Meine Herausforderung und mein Ziel

Denke noch einmal an die Veränderung, die du im vorherigen Übungsblatt Abschnitt ausgewählt hast.



Was möchtest du konkret verändern oder erreichen? **Zum Beispiel:** Du möchtest bis zum Beginn des nächsten Semesters eine neues Apartment oder ein WG-Zimmer finden, das näher am Campus ist.

Formuliere dein Ziel möglichst SMART:

- **Spezifisch:** Was genau möchtest du erreichen?
- **Messbar:** Woran merkst du, dass du deinem Ziel näher kommst?
- **Attraktiv:** Warum ist dieses Ziel dir wichtig?
- **Realistisch:** Ist das Ziel mit deinen aktuellen Ressourcen erreichbar?
- **Terminiert:** Bis wann möchtest du einen ersten Schritt gemacht haben?

Falls du SMART noch nicht kennst, schau dir gern unser kurzes [Einführungsvideo](#) an. Dort erfährst du, was hinter der Methode steckt. Falls Du eine detaillierte Anleitung zur Formulierung Deines SMART-Ziels benötigst: In Modul 1 findest Du ein [Übungsblatt](#), was dir kleinschrittiger und mit Beispielen bei der Formulierung hilft.

Mein SMART-Ziel

Zum Beispiel: Bis Januar 2027 möchte ich in ein Apartment oder WG-Zimmer für maximal 550€ mit guter Erreichbarkeit der Uni (maximal 30 Minuten Wegzeit) umziehen.

2. Mein Einflussbereich

Nicht alles in Veränderungsprozessen liegt in unserer Hand.

Gleichzeitig gibt es fast immer Bereiche, die wir aktiv gestalten können.



Schau Dir gerne dazu auch den Input zum [Circle of Influence](#) aus Modul 1 an. Er zeigt dir nochmal, welche Themen in unserem Leben wir direkt steuern können, auf welche wir zumindest ein Stück weit Einfluss haben und welche wiederum außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Was kannst du selbst beeinflussen?

Zum Beispiel: Du kannst beeinflussen über welche Kanäle du aktiv nach Wohnungen suchst, du kannst Bewerbungen verschicken, Besichtigungstermine wahrnehmen oder dein ein Suchprofil optimieren.

Welche äußeren Faktoren kannst du nur begrenzt beeinflussen oder welche bleiben zunächst offen?

Zum Beispiel: Du kannst nicht beeinflussen, wie viele andere Personen sich auf eine Wohnung bewerben, ob du eine Zusage der Vermietenden bekommst oder wann eine passende Wohnung verfügbar wird.

Welche Strategien und Gedanken helfen dir dabei, trotzdem handlungsfähig zu bleiben?

Zum Beispiel: Du setzt dir feste Zeiten für die Wohnungssuche, bewirbst dich regelmäßig und erinnerst dich daran: „Ich kann nicht beeinflussen, wann es klappt, aber ich kann jeden Tag etwas dafür tun.“

3. Meine Learnings

Auch Unsicherheiten und Rückschläge gehören zu Veränderungen dazu.



Erinnere dich nochmal daran: Welche Umbruchphasen hast du erfolgreich gemeistert und wie können dir diese Erfahrungen jetzt helfen?

Zum Beispiel: Du hast schon den Studienstart, den Auszug von zu Hause oder einen Umzug in eine neue Stadt gemeistert.

Welche Menschen oder Gedanken könnten dich bei Unsicherheiten und Rückschlägen ermutigen?

Zum Beispiel: Dein bester Freund könnte dich nach einer Wohnungsabsage aufbauen. Vielleicht hilft dir auch der Gedanke: „Eine Absage bedeutet nicht, dass ich es nicht schaffe, wenn ich weitersuche finde ich eine neue Wohnmöglichkeit.“

Welche hilfreiche Lernerfahrung kannst du im besten Fall aus dieser Veränderung mitnehmen?

Zum Beispiel: Du lernst, dass es zum Erfolg bei der Wohnungssuche führt auch nach mehreren Absagen weiterzumachen und dranzubleiben, welche Suchwege für dich gut funktionieren und wann es hilfreich ist, andere um Unterstützung zu bitten.

4. Wenn es schwierig wird: Mein WOOP-Plan

Manchmal reicht Motivation allein nicht aus. Die WOOP-Methode hilft dir, Hindernisse frühzeitig mitzudenken.

W: Wish (Wunsch):

Was möchtest du erreichen?

Zum Beispiel: Du möchtest bis zum Beginn des nächsten Semesters eine neues Apartment oder ein WG-Zimmer finden, das näher am Campus ist.

O: Outcome (Ergebnis): Was würde sich positiv verändern, wenn dir das gelingt?

Zum Beispiel: Du hättest mehr Sicherheit für die nächste Lebensphase, hättest mehr Zeit zum Lernen und würdest dich in deinem neuen Zuhause wohlfühlen.

O: Obstacle (Hindernis): Welche Gedanken, Zweifel oder äußeren Umstände könnten dich bremsen?

Zum Beispiel: Du findest nur wenige passende Angebote, hast wenig Zeit für die Wohnungssuche, weil Prüfungen anstehen oder denkst irgendwann: „Das klappt sowieso nicht.“

P: Plan (Plan): Wenn ... , dann ...

Zum Beispiel: „Wenn ich eine Absage bekomme, dann suche ich am nächsten Tag weiter und verschicke mindestens zwei neue Anfragen.“



Falls du WOOP noch nicht kennst, schau dir gern unser kurzes [Einführungsvideo](#) an. Dort erfährst du, was hinter der Methode steckt. Falls du eine detaillierte Anleitung für deinen WOOP-Plan benötigst: In Modul 1 findest du ein [Übungsblatt](#), das dir kleinschrittiger und mit Beispielen bei der Formulierung hilft.



Veränderung bedeutet nicht, immer sofort die perfekte Lösung zu finden.
Oft reicht es, den nächsten kleinen Schritt zu kennen.

Welchen ersten konkreten Schritt wirst du in den nächsten sieben Tagen gehen?

Zum Beispiel: Aushang erstellen, Plattformen recherchieren und bookmarken, um im nächsten Schritt
Gesuche einzustellen; bei Kommiliton*innen und Arbeitskolleg*innen ansprechen, dass ich suche...

Optional: Möchtest du dein Ziel im Alltag nachhaltig zur Gewohnheit machen,
haben wir noch eine [Übung](#) (PDF) aus Modul 1 für dich.

Gewohnheiten bauen eine feste Routine auf, die dich fast wie automatisch in
Richtung deines Ziels bewegt. Sie unterstützen dich dabei, dein Ziel und vor al-
lem die Schritte dorthin, fest in deinen Alltag zu integrieren.

Der [Gewohnheitskreislauf](#) hilft dir, gewünschtes Verhalten systematisch zu etab-
lieren. Indem du diesen Kreislauf bewusst gestaltest, kannst du neue Gewohnhei-
ten etablieren, die dich nicht nur kurzfristig pushen, sondern langfristig tragen.

