

Dein Unterstützungskompass

Denke an die Herausforderung, die du im vorherigen Abschnitt ausgewählt hast. Vielleicht stehst du vor einem wichtigen Schritt für deinen weiteren Weg, wie dem Auszug von Zuhause, dem Studienabschluss, einer Trennung oder einer anderen Veränderung, die dich beschäftigt.



1. Meine Herausforderung

Denke noch einmal an die aktuelle Herausforderung oder Veränderungssituation, die du dir weiter oben notiert hast. Wobei würdest du dir aktuell Unterstützung wünschen?

Zum Beispiel: Ich habe schon länger Zweifel, ob mein Studiengang das Richtige für mich ist und merke, dass diese Gedanken zunehmend viel Kapazität in meinem Kopf einnehmen und mich belasten.

2. Mein Unterstützungsnetzwerk

Überlege, welche Menschen oder Angebote dich auf deinem Weg unterstützen könnten.

Menschen in meinem Umfeld:

- ☐ Freund*innen in anderen Studiengängen
- ☐ Familie
- ☐ Partner*innen
- ☐ Mitstudierende mit ähnlichen Herausforderungen
(z. B. das manche Module nicht interessieren oder schwer fallen)
- ☐ Tutor*innen oder Lehrende
- ☐ Kolleg*innen im Nebenjob
- ☐ Andere:

Angebote, die ich nutzen könnte:

- ☐ Allgemeine Studienberatung an der HHU
- ☐ Psychologische Beratung an der HHU
- ☐ Workshops und Gruppenangebote der HHU-Studienberatung
- ☐ weitere Beratungsangebote an der HHU für spezielle Themen (z.B. Studium mit chronischer Erkrankung oder Behinderung, Familienthemen, Career Service, Sprechstunde der Agentur für Arbeit)
- ☐ Veranstaltungen und Beratung des Career Service
- ☐ Beratungsangebote der Hochschulgemeinden an der HHU
- ☐ Beratung durch die Fachschaften (besonders durch ältere Studierende)
- ☐ Fachstudienberatung
- ☐ Lerngruppen

☐ Sport- oder Freizeitangebote

(z.B. Hochschulsport, Unichor, Universitätsorchester, Events auf dem Campus)

☐ sonstige Angebote der HHU

☐ andere Angebote außerhalb des Campus

P.S.: Die HHU bietet Studierenden zahlreiche Beratungs- und Unterstützungsangebote. Der [StudyWell Beratungswegweiser](#) erleichtert dir die Suche nach der passenden Ansprechstelle. Wenn du noch nicht weißt, welche Stelle an der HHU helfen könnte, klick dich einfach durch oder schau dir das gesamte Beratungsangebot auf einen Blick an.



3. Mein nächster Schritt

Welche Person oder welches Angebot könnte dir aktuell am meisten helfen? Und warum?

Überlege dir einen konkreten nächsten Schritt, den du in den nächsten 7 Tagen gezielt umsetzen wirst.

- ☐ Ich spreche diese Woche mit einer Person über mein Vorhaben.

Zum Beispiel: Ich spreche mit meiner Schwester über meine Gedanken mein Studium abubrechen und frage sie nach ihrer Meinung.

- ☐ Ich informiere mich gezielt über ein Beratungs- oder Unterstützungsangebot.

Zum Beispiel: Ich informiere mich über den [StudyWell Beratungswegweiser](#), welches Angebot zu mir passt und informiere mich dann auf dem weiterführenden Link näher über die Angebote des Career Service.

- ☐ Ich frage einen Termin bei einem Beratungs- und Unterstützungsangebot an.

Zum Beispiel: Ich vereinbare einen Termin mit der Allgemeinen Studienberatung, um meine Gedanken zur Wahl meines Studiengangs auszusprechen und neue Perspektiven zu erhalten.

- ☐ Ich verabrede mich mit anderen zum gemeinsamen Lernen oder Austausch.

- ☐ Etwas anderes:



4. Mein persönlicher Support

Veränderungen können leichter gelingen, wenn andere Menschen davon wissen und dich supporten.

Wer könnte dich motivieren oder an dein Vorhaben erinnern?

Zum Beispiel: Eine Freundin könnte dich darin bestärken dich mit deinen Studienzweifeln auseinanderzusetzen und dich beispielsweise zu einem Termin in der Studienberatung begleiten.

Mit wem könntest du regelmäßig über deine Fortschritte sprechen?

Zum Beispiel: Du könntest mit deinem Bruder einmal pro Woche telefonieren und darüber sprechen, wie sich deine Gedanken zum Studium entwickeln.

Wer würde sich mit dir freuen, wenn du bei deinem Vorhaben vorankommst?

Zum Beispiel: Deine Eltern könnten sich mit dir freuen, wenn du mehr Klarheit über deinen Studienweg gewinnst, auch wenn dein Weg am Ende vielleicht anders aussieht als ursprünglich gedacht.

