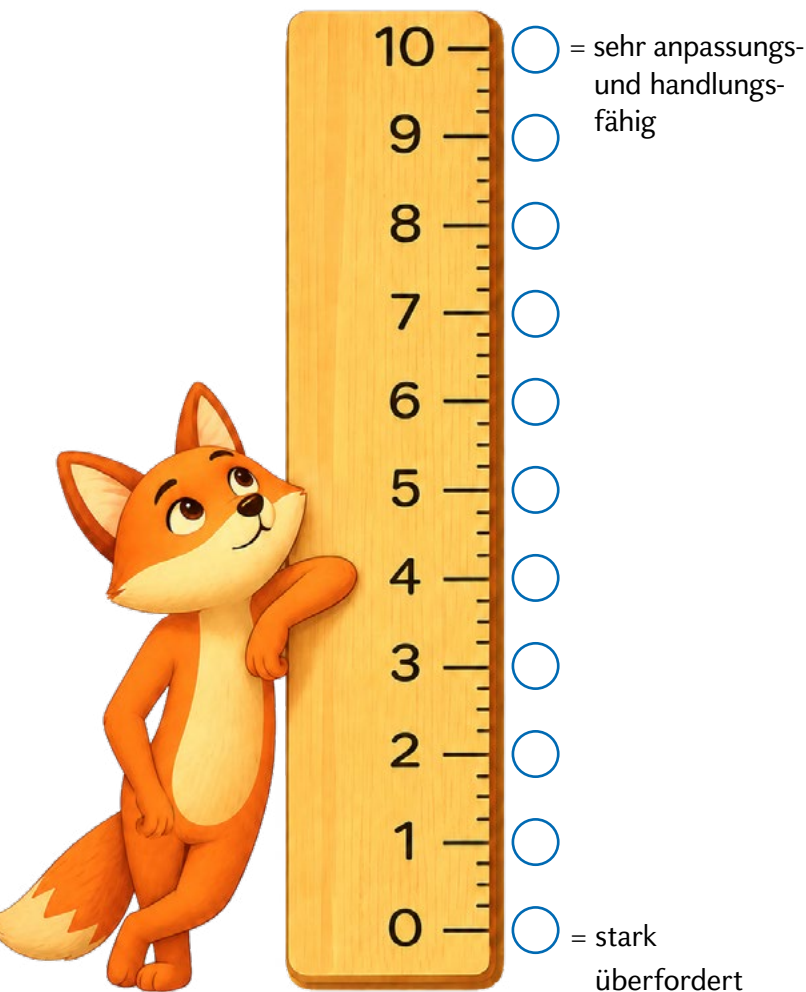


Change Check-Out:

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?

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.



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.

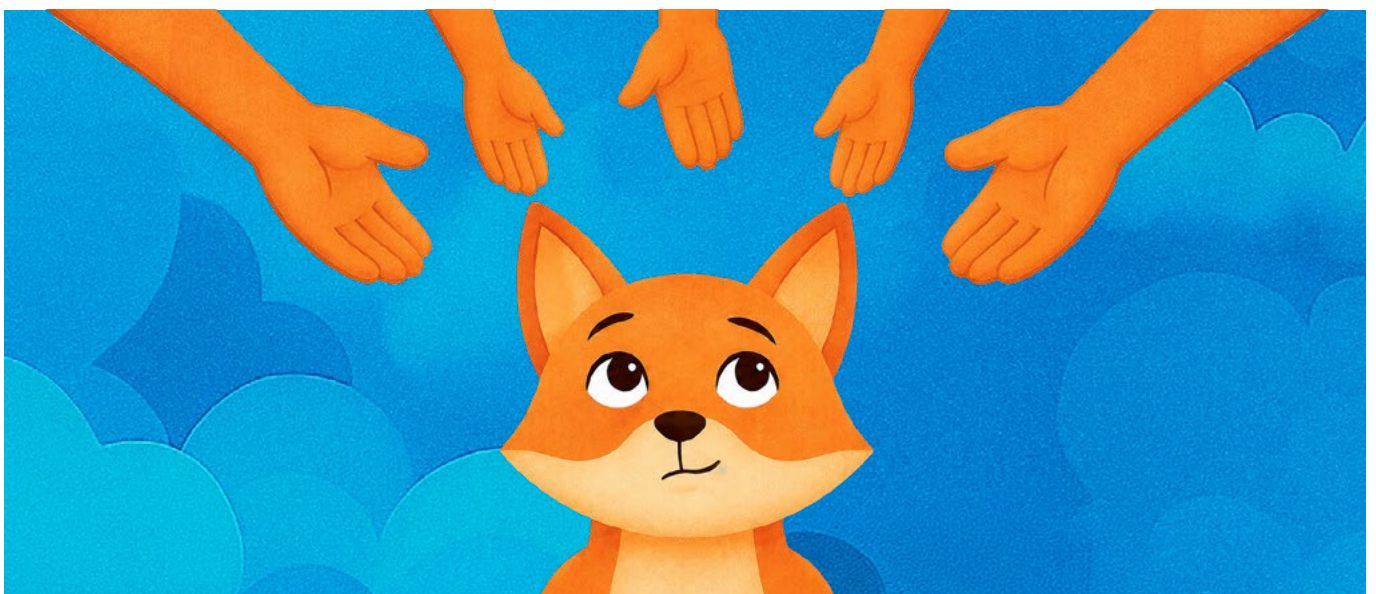
Menschen in meinem Umfeld:

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

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.



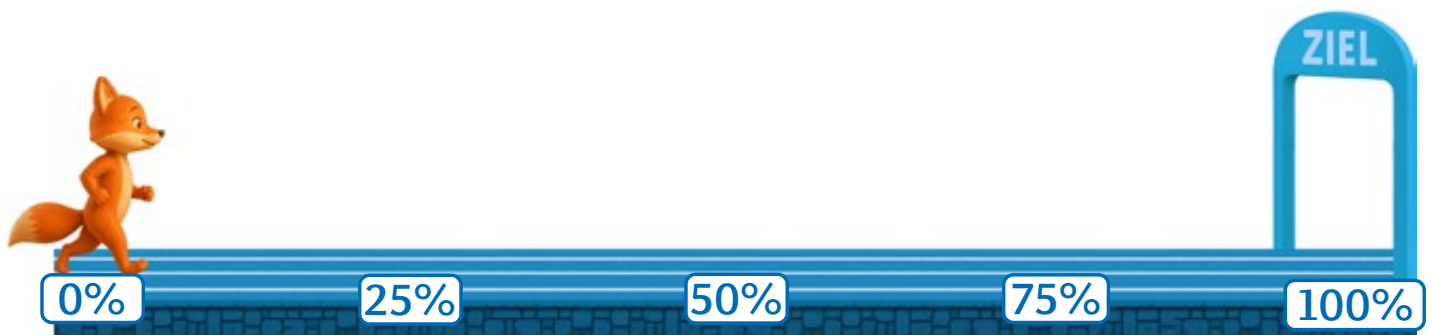
Mein Weg zum Ziel

Du bist schon weit gekommen! Zeit für ein Zwischenfazit!

Denk an deine ganz persönliche Challenge und überlege, was gut funktioniert hat, wo du auf Herausforderungen gestoßen bist und welche Learnings du daraus mitnimmst. So kannst du deine nächsten Schritte gezielt gestalten und deine Ziele weiterentwickeln.

Wie nah bist du aktuell daran, dein Ziel zu erreichen?

Klicke oder zeichne ein, wie viel Prozent deines Ziels du bereits erreicht hast.



Was hat bisher gut funktioniert?

Welche Herausforderungen sind aufgetreten?

Konntest du deinen Plan umsetzen, wenn Hindernisse aufgetaucht sind? Falls ja, wie? Wer oder was hat dir dabei geholfen?

Falls du deinen Plan aufgrund der Hindernisse bislang nicht umsetzen konntest: Was denkst du, woran es gelegen hat? Was könntest du ab jetzt anders machen? Wer oder was könnte dir dabei helfen?

Welche Learnings hattest du bisher?

Möchtest du dein Ziel anpassen? Falls ja, wie?

Falls nein, was ist für die nächsten Schritte wichtig?

*Toll, dass du dein Vorhaben
überprüft hast! Sehr gut gemacht!*

