## Belastungssituation im Studium

Denken Sie bitte an eine konkrete Situation während Ihres Studiums, die Sie als belastend empfunden haben. Versuchen Sie sich möglichst genau an die Situation zu erinnern und dabei die folgenden Fragen zu beantworten:

Um den Umgang mit Gedanken und deren positiven bzw. negativen Auswirkungen auf das eigene Verhalten aufzugreifen, empfiehlt es sich, im Anschluss das Arbeitsblatt zum Thema „Typische Killerphrasen im Studium“ durch-zugehen (insofern Sie es nicht schon bearbeitet haben).

# Lernen Sie dabei zu erkennen, welche Auswirkungen positive bzw. negative Gedanken auf Sie und Ihr Verhalten haben. Das Arbeitsblatt hilft Ihnen dabei, typische Killerphrasen im Studium in konstruktive Aussagen und Handlungsaufforderungen umzuwandeln.

# Aus welchen Gründen war die Situation belastend für Sie?

*Beispiel*: Ist passiert; nächstes Mal werde ich es besser machen. *Oder*: Ich habe versagt; ich bin zu schlecht für’s Studium.

Welche Gedanken hatten Sie nach dem Erlebnis?

Wie haben Sie körperlich darauf reagiert?

Welche Emotionen hat das Erlebnis bei Ihnen ausgelöst?

Wie haben Sie sich dann konkret verhalten?

Wie haben Personen aus Ihrem Umfeld darauf reagiert?

*Beispiel*: Ärger, Besorgnis

*Beispiel*: Ich hatte Herzrasen und zittrige Hände, als ich die Note gelesen habe.

*Beispiel*: Ich bin zum Sport gegangen, um den Kopf frei zu bekommen. *Oder*: Ich habe eine enge Freundin angerufen und ihr davon berichtet.

*Beispiel*: Meine Eltern haben mich aufgebaut und mir immer gesagt, dass ich es beim nächsten Versuch schaffen werde. *Oder*: Meine Eltern waren richtig sauer auf mich und haben mir Vorwürfe gemacht, dass ich mehr lernen solle.