**Analyse des sozialen Umfelds**

Einige Bereiche des sozialen Umfelds können Kraft spenden, wohingegen andere Bereiche Energie kosten können, die Sie zusätzlich zu Ihrem Studium investieren müssen. Verschaffen Sie sich mithilfe dieser Analyse zunächst einen genauen Überblick über die einzelnen Bereiche Ihres sozialen Umfelds. Mit welchen Personen pflegen Sie engen Kontakt, welchen Aktivitäten und/oder Verpflichtungen gehen Sie außerhalb der Universität nach und inwiefern stehen Veränderungen in Bereichen Ihres sozialen Umfelds bevor?

|  |
| --- |
| **Weitere Verpflichtungen neben dem Studium** |
|  |

|  |
| --- |
| **Nahestehende Personen** |
|  |

|  |
| --- |
| **Personen, denen ich mich in schwierigen Situationen anvertrauen kann** |
|  |

|  |
| --- |
| **Außeruniversitäre Aktivitäten (Sport, Ehrenamt, Vereine/Verbände, Politik)**  |
|  |

Überlegen Sie sich nun, welche *Ressourcen* sich aus den verschiedenen Bereichen Ihres sozialen Umfelds ergeben. Denken Sie darüber nach, wer/was Ihnen in einer schwierigen und/oder belastenden Situation *Hilfe und Unterstützung* bieten könnte. Mit wem können Sie über Ihre Situation sprechen? Gibt es bestimmte Aktivitäten, die Ihnen gut tun und Ihnen dabei helfen, den Kopf frei zu bekommen (z. B. Sport)? Gibt es andererseits Dinge, die Ihre Situation eher verschlimmern? Müssten Sie ggf. Aktivitäten reduzieren, damit Sie eine schwierige/belastende Situation entschärfen können?

In der Tabelle finden Sie einige Beispiele. Bitte füllen Sie diese jedoch mit IHREN eigenen *individuellen Ressourcen* aus. Während eine Person körperliche Aktivität bevorzugt, kann es sein, dass eine andere Person lieber ein Wochenende alleine verbringt, um wieder Energie zu tanken. Es gibt hier kein besser oder schlechter; denken Sie über die Dinge nach, die IHNEN Kraft geben bzw. nicht gut tun. Formulieren Sie anschließend *Ihren individuellen Handlungsplan*, wie/welche Ressourcen Sie zukünftig einsetzen und welche hinderlichen Aktivitäten Sie reduzieren könnten.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ressourcen (Dinge, die mir Kraft geben)** | **Konkrete Aktivitäten, die mir in einer schwierigen/belastenden Situation helfen** | **Konkrete Aktivitäten, die mir in einer schwierigen/belastenden Situation nicht gut tun/getan haben**  | **Wie kann ich in Zukunft meine persönlichen Ressourcen am besten nutzen und hinderliche Aktivitäten reduzieren?**  |
|  |  |  | **Ressourcen nutzen** | **Aktivitäten reduzieren** |
| Freund\*innen | Gespräch/Telefonat mit enger Freundin | Meine Freund\*innen haben mich überredet feiern zu gehen, da ich mich mal nicht so anstellen solle, dabei wollte ich nur meine Ruhe haben. | 1. Zunächst die Ressource auswählen, die mir sofort Hilfe leistet (z. B. direkt mit Freund\*innen/ Eltern sprechen) oder zum Sport gehen.  | 1. Aktivitäten, denen ich eigentlich gar nicht nachgehen will, absagen.  |
| Familie | Ich bin am Wochenende zu meinen Eltern gefahren | Meine Eltern wollten mit mir über meine schlechten Ergebnisse streiten. | 2. Konstruktives Gespräch anregen mit Eltern/Partner\*in, gemeinsam über mögliche Lösungen diskutieren | 2. Konfliktsituationen mit den Eltern/ Partner\*in frühzeitig eindämmen (offen kommunizieren, dass Streit belastend wäre)  |
| Partner\*in | Einen Ausflug machen mit meinem / meiner Partner\*in | Streit mit meinem/meiner Partner\*in | 3. Nach Gesprächen zum Sport gehen  |  |
| Kreativität | Ich habe Skizzen von Comics angefertigt |  | 4. Kreative Phasen zum Schreiben nutzen |  |
| Sport | Ich bin zum Kickboxen/Zumba gegangen | Sportkurs trotz Schlafmangels besucht, sodass mir schwindelig wurde |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |