## **Letzte Erfolgserlebnisse**

Im Studienalltag geht manchmal unter, was Sie bisher in Ihrem Studium überhaupt schon erreicht haben. Nehmen Sie sich einmal die Zeit, um zu reflektieren, was Ihnen bislang innerhalb Ihres Studiums gut gelungen ist, in welchen Bereichen Sie sich verbessert haben, und wie Sie sich dabei gefühlt haben.

Im nächsten Schritt können Sie dann darüber nachdenken, was Sie gemacht haben, um bestimmte Dinge zu erreichen und was davon Sie auch zukünftig in anderen Bereichen nutzen könnten, um gewisse Ziele zu erreichen.

Überlegen Sie sich abschließend eine Sache, die Sie im nächsten Semester gerne schaffen möchten.

1. Was haben Sie in Ihrem bisherigen Studienverlauf gemeistert, worauf Sie stolz sein können? Nennen Sie drei Punkte, die Sie persönlich als wichtig erachten.

2. Was können Sie inzwischen besser als zu Beginn Ihres Studiums? Nennen Sie drei Punkte, die Sie persönlich als wichtig erachten.

3. In welchem Bereich Ihres Studiums haben Sie etwas geschafft, von dem Sie nicht geglaubt hätten, dass Sie es schaffen würden? Wann war dies? Denken Sie hierbei an ein konkretes Ereignis, das Sie persönlich als wichtig erachten.

4. Welche Gefühle hat es in Ihnen ausgelöst, dass Sie es geschafft haben?

5. Was genau haben Sie gemacht, um das Ziel doch zu erreichen?

6. Überlegen Sie, was Sie davon auch zukünftig anwenden könnten, um andere Ziele zu erreichen.

7. Nennen Sie jetzt eine Sache, die Sie im nächsten Semester gerne schaffen würden, die Ihnen jedoch nicht sehr leicht fallen wird. Überlegen Sie vor dem Hintergrund der Antworten aus den bisherigen Fragen –insbesondere 5 und 6–, wie Sie diese erreichen könnten. Machen Sie sich Notizen dazu.