

Hilfe zur Selbstreflexion bei Studienzweifeln

Irgendwie läuft das Studium nicht (mehr) so rund und es fällt Dir immer häufiger schwer Dich auf die Studieninhalte zu konzentrieren? Du schiebst Prüfungen auf und auch für kleinere Leistungen fehlt Dir die Motivation?

Dann ist vielleicht jetzt die Zeit gekommen, Dich aktiv und in Ruhe mit Deiner aktuellen Studiensituation zu beschäftigen.

Dieser Bogen soll Dir helfen, Dich Schritt für Schritt mit der aktuellen Situation zu befassen und Deinen aktuellen „Standort“ im Studium zu bestimmen. Beantworte für Dich die Fragen.

Ein Tipp zur Bearbeitung:

Beantworte Dir die Fragen zunächst für Dich ganz alleine. Nimm Dir hierfür Zeit und suche Dir eine für Dich passende Methode, Deine Ergebnisse aufzuzeichnen. Es ist hilfreich, sich die Dinge visuell vor Augen zu führen und festzuhalten. So hast Du am Ende einen Gesamten Überblick, kannst noch ergänzen und Wichtiges markieren. Du kannst z. B. einen Weg malen mit Meilensteinen und Hindernissen, Du kannst einfach eine Liste machen oder Schlagworte auf ein Blatt Papier schreiben. Oder Du nutzt den PC, um Notizen für Dich zu machen. Jede Form ist denkbar, wichtig ist, dass Du Dir diese Fragen einmal stellst!

Nachdem Du Dir die Fragen allein beantwortet hast, sind die Fakten vielleicht schon klarer oder sortierter für Dich. Aber manchmal kann auch der Blick aus dem Umfeld nochmal entscheidende oder gute Ideen oder Perspektiven bieten. Probiere das doch einmal aus und befrage Menschen aus Deinem Umfeld. Hierbei kannst Du selber entscheiden, welche Dinge Du fragen möchtest, ob Du Deine eigenen Antworten mitteilst oder nicht? In der Regel ist man überrascht, was Freunde und Familie noch beitragen können. Bestimmt geben Sie gerne Rat oder haben eine Idee. Aber Achtung: Das sind alles nur Perspektiven und Ideen. Was davon für Dich brauchbar oder passend erscheint, entscheidest Du ganz alleine. Bedanke Dich für die Einschätzung und lass es auf Dich wirken.

Viel Spaß dabei!

Schritt 1: Ein kleiner Rückblick! Oder „Wie es zu meinem Studium kam!“

Erinnere Dich einmal zurück zu dem Zeitpunkt, an dem Du die Wahl zu Deinem aktuellen Studium getroffen hast.

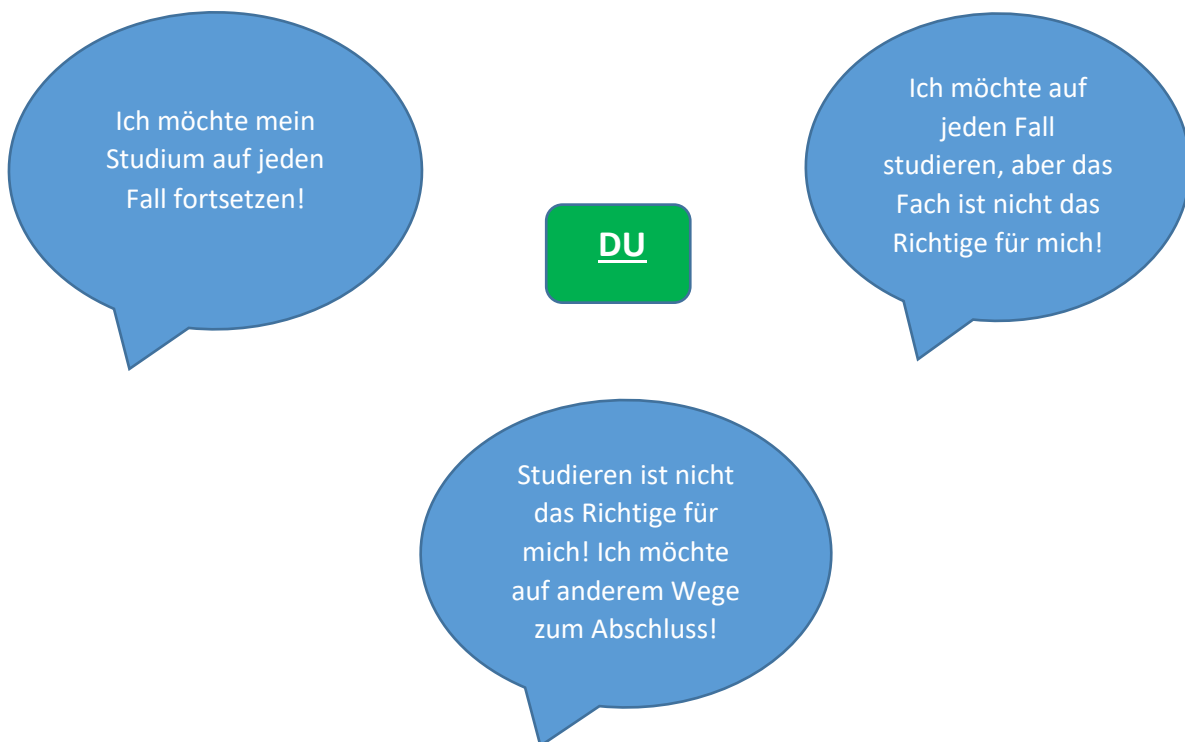
1. Wie bist Du auf diesen Studiengang gekommen? Wie hast Du ihn gefunden?
2. Was waren für Dich ausschlaggebende Kriterien bei der Wahl des Studienganges/ Studienortes?
3. Was hat Dich an den Inhalten des Studienganges besonders begeistert? Welche Berufsaussichten hast Du damit verbunden? Welches ist der Beruf, den Du Dir durch den Abschluss hier erhoffst?
4. Welche Befürchtungen hattest Du in Hinblick auf Deine Wahl?
5. Was waren alternative Ideen zu Deinem aktuellen Studiengang?
6. Wie konkret waren Deine Vorstellungen zum Studienalltag, zum Lernpensum und den Anforderungen an eigenständig organisiertes Studieren? Warum überhaupt Studieren?

Schritt 2: Eine Momentaufnahme! Oder „Wie es aktuell mit meinem Studium läuft!“

1. Faktencheck: Was ist gerade im Soll und was im Haben, sprich: In welchem Semester befindest Du Dich? Wieviel Credit-Punkte hast Du? Wie liegst Du so im Leistungssoll in Hinblick auf Deinen Studienplan? Bist du im Plan oder liegst Du etwas zurück?
2. Hast Du Deinen Studienplan im Blick? Gibt es einen Plan und weißt Du, was als nächstes ansteht?
3. Welche Dinge laufen gerade gut im Studium? Was macht Spaß?
4. Was macht Dich gerade unzufrieden? Was läuft nicht gut oder macht Dir Sorgen?
5. Zeigen sich Grenzen oder Enttäuschungen im aktuellen Studium auf? In welchen Bereichen liegen diese für Dich? In Deiner Motivation? In Deiner Leistung? In Deinem Lernen oder Deiner Arbeitsorganisation? In der Finanzierung oder Deinen Lebensumständen?
6. Was müsste sich ändern, damit Du morgen zufrieden aufwachen und motiviert in den Tag gehen könntest?
7. Wie würden Menschen, die Dir nahestehen, Deine Situation bewerten? Du weißt es nicht? Frag doch mal nach!

Schritt 3: Eine Zwischenbilanz! Oder „Wo der Hase im Pfeffer liegt!“

1. Wirf noch mal einen Blick auf die Ergebnisse von Schritt 1 und 2! Was fällt Dir auf? Zeigen sich schon erste Anzeichen darauf, wo die Probleme wirklich liegen? Kannst Du vielleicht sogar schon erkennen, wo es einer Lösung bedarf? Markiere für Dich die Punkte, die wesentlichen Einfluss auf Deinen Studienzweifel haben.
2. Notiere Dir jetzt, welche DREI Dinge müssten sich verändern, damit Du wieder erfolgreich studieren kannst, bzw. motiviert an Deiner Zukunft arbeiten kannst?
3. Wage Dich ruhig, Dein Studium oder auch das Studieren generell für Dich noch einmal zu hinterfragen! Ist ein Studium die richtige Lernform für Dich? Ist das Fach noch das, was Du erwartet hast? Stimmt Dein Berufswunsch noch?
4. Wo stehst Du gerade am ehesten in der folgenden Abbildung? Vielleicht passt eine Aussage ganz genau zu Dir? Vielleicht stehst Du aber auch zwischen zweien? Oder dazwischen, aber irgendwie näher an der einen, als an der anderen? Markiere Deinen Standpunkt:



Schritt 4: Ein Schritt aus dem Zweifel! Oder „Wie ich meinen Weg in Richtung Lösung gehe!“

1. Wirf noch mal einen Gesamtblick auf die Ergebnisse von Schritt 3! Markiere unterschiedlich:
 - a) Welche Dinge kannst du selber verändern? Überlege Dir, wie kann das gehen? Wer kann Dir dabei helfen? Woran kannst Du merken, dass die Veränderung gelungen ist?
 - b) Für welche Dinge wünschst oder brauchst Du Unterstützung? Wer kann das leisten? Wer kennt sich damit aus?

2. Notiere Dir diese Punkte auf einem neuen, sauberen Zettel, vielleicht sogar auf einem schönen Papier! Dies kann Dein Plan, Dein Weg aus dem Zweifel sein:

A: Dinge, die ich selber verändern kann!!!

Notiere hier erste konkrete Schritte, die Du unternehmen willst! Setze Dir Zeitpunkte und Termine und suche Dir vielleicht sogar Verbündete!

B: Dinge, für die ich mir Unterstützung hole!!!

Notiere Dir die Punkte und recherchiere, wer Dir helfen kann!

Hierzu findest Du auf unserer Seite www.next-step-niederrhein viele Hinweise, Links und Beratungsangebote! Wir informieren Dich gerne und begleiten Dich bei Deinem Schritt aus dem Zweifel!

3. Kontaktiere die entsprechenden Hilfsangebote an Deiner Hochschule oder recherchiere im Internet! Mach Termine aus und packe Deinen Schritt aus dem Zweifel aktiv an!

Unser Ziel ist es, dass Du Deinen eigenen Weg zum Abschluss findest!