

Selbstreflexion zum Semesterstart

Idee: Das neue Semester startet, das alte Semester liegt hinter dir. Jetzt kann ein guter Zeitpunkt sein, um zurückzublicken und zu reflektieren, welchen Weg du bereits zurück gelegt hast. Was ist dir gut gelungen? Was hättest du an der einen oder anderen Stelle noch brauchen können? Der Blick auf das Vergangene kann dir dabei helfen zu sehen, wo du aktuell stehst. Welchen Weg möchtest du im neuen Semester gehen? Was möchtest du beibehalten, was verändern? Die Reflexion hilft dir, in verschiedene Richtungen zu blicken: zurück, aufs Jetzt, und auf das, was kommen könnte.

Vorgehen: Nimm dir ca. eine halbe Stunde Zeit, in der du ungestört bist. Gern kannst du die Reflexion auch mit einer Freundin, einem Freund oder einer anderen Vertrauensperson gemeinsam machen. Lies dir die Fragen durch und versuch sie ganz in Ruhe für dich zu beantworten. Dafür haben wir dir hier hinter jeder Frage etwas Platz gelassen. Sollte dieser nicht reichen, nutz gern dein Tagebuch oder ein anderes Papier.

1. Was hast du im letzten Semester gelernt, über dich, andere oder das Leben im Allgemeinen?

2. Welche Herausforderungen hast du währenddessen gemeistert?

3. Welche Aspekte haben sie für dich zu Herausforderungen gemacht?

4. Was/ Wer hat dir dabei geholfen, die Herausforderungen zu meistern?

5. Welche Herausforderung(en) bist du bisher noch nicht angegangen?

6. Wie würde es sich anfühlen, wenn du die bisher vermiedenen Herausforderungen angehen würdest?

7. Was bräuchtest du dafür?

Perspektivwechsel:

8. Was würden andere, dir nahe stehende Personen, sagen, aus welchen Herausforderungen du im letzten Semester gelernt hast? Was denkst du, welche Veränderungen haben diese Personen an dir bemerkt?

Blick in die Zukunft:

9. Was benötigst du, um gut durch dein Sommersemester 2023 zu kommen?

10. Wovon hättest du im nächsten halben Jahr gern mehr in deinem Leben, und wovon weniger?
