



Auf den folgenden Seiten findest Du ein paar Fragen, die Dir helfen sollen, Deine **aktuelle Studiensituation zu reflektieren**.

Studienzweifel können **unterschiedliche Gründe** haben und führen im schlimmsten Fall zu **Gedankenkreisen** und dem sprichwörtlichen „Knoten im Kopf“.

Nutze die **Fragen als Aufhänger**, um den Knoten ein wenig zu entwirren. Schreibe Dir Deine Gedanken zu den Fragen auf und schaue Dir Deine Antworten auch mit etwas zeitlichem Abstand noch einmal an. Idealerweise bringen Sie Dir **ein bisschen Klarheit** und helfen Dir, die weitere Suche nach Deinen **nächsten Schritten** ein wenig zu **lenken**. Sie können außerdem auch ein guter Einstieg für ein Gespräch mit der Studienberatung oder anderen Anlaufstellen sein.

Weitere Informationen und Kontaktdaten findest Du unter: [hhu.de/zweiflamstudium](https://www.hhu.de/zweiflamstudium).



# Reflexion bei Studienzweifeln

Von 0% - 100%: Wie sicher bist Du Dir, im richtigen Studiengang zu sein? Warum?

Was gefällt Dir an Deinem Studium?

Was gefällt Dir nicht an Deinem Studium?

Gibt es etwas, dass Dir fehlt?

Wie beurteilst Du die Studienorganisation?

Kennst Du Unterstützungsangebote im Studium und wenn ja, nutzt Du diese?





**Von 1 (gar nicht) bis 10 (absolut):**

Wie sehr entspricht der Studiengang Deinen Erwartungen?

Wie gut kommst Du mit dem Lernen an sich zurecht?

Wie sehr interessieren Dich die bisherigen Studieninhalte?

Wie gut bist Du in Deinem Studiengang vernetzt? Kennst Du Deine Kommiliton\*innen?

Kannst Du jemanden ansprechen, wenn Du Fragen hast?

**Von 1 (gar nicht) bis 10 (absolut):**

Wie zufrieden bist Du mit Deinen bisherigen Studienleistungen?

Hast Du eine Vorstellung, was Du beruflich nach Deinem Studium machen kannst?

Hast Du eine Vorstellung, was Du beruflich nach Deinem Studium machen möchtest?

Wie viel Freude macht Dir Dein Studium?

Wie beurteilst Du den Umfang der Studieninhalte?





Wie beurteilst Du die Schwierigkeit der Studieninhalte?

Hast Du ausreichend Zeit, um Dich auf Dein Studium zu konzentrieren?

Hast Du eine gute Lernumgebung, um in Ruhe zu studieren/ zu lernen?

Welche Themen geben Dir neben dem Studium Kraft und sind ein Ausgleich?

Von 1 (kritisch) bis 5 (entspannt): Wie beurteilst Du Deine Sorge vor anstehenden Prüfungen?

Von 1 (kritisch) bis 5 (entspannt): Wie beurteilst Du Deine finanzielle Situation im Studium?

# Reflexion bei Studienzweifeln

Wie sehr fühlst Du Dich aktuell belastet?

Fühlst Du Dich aktuell gesundheitlich in der Lage zu studieren?

Von 1 (selten) bis 10 (ständig): Wie häufig denkst Du daran, Dein Studium abzubrechen und etwas anders zu machen?

Welche Alternativen zum Studium hast Du aktuell im Kopf?



Wenn Du Deinen Freunden/ Deiner Familie über Dein Studium berichtest: was sagst Du dann?

Was ist Dein erster Gedanke, wenn Du an die kommenden Semester denkst?

**Nachdem Du Dir die Fragen nun bearbeitet hast:**

- Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf?
- Stechen bestimmte Themen besonders heraus?
- Was glaubst Du, sind aktuell die wesentlichen Stolpersteine?
- Was wünschst Du Dir? Was soll anders werden?
- In welchem Zeitrahmen wünschst Du Dir diese Veränderung?



Und nicht vergessen: Am Anfang braucht man häufig etwas Mut, um am Ende glücklich zu sein!

Je nachdem, welche Themen Dir vielleicht bei der Reflexion ins Auge gefallen sind, findest Du hier **einige ausgewählte Impulse für eine „Erste Hilfe“**. Ausführlichere Informationen und weitere Angebote findest Du auf der Seite: [hhu.de/zweiflamstudium](https://www.hhu.de/zweiflamstudium).

<b>Studienorganisation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fachstudienberatung</li><li>• Fachschaft</li></ul>
<b>Andere Lernform/ Rahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zweifel-Sprechstunde der Studienberatung/ des Career Service/ der Agentur für Arbeit</li><li>• move!-Infotag (Messe bei Studienzweifeln)</li></ul>
<b>Studieninhalte/ Interesse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studienberatung</li><li>• Virtuelle Schnupperuni</li><li>• Workshops des Career Service &amp; der Studienberatung</li></ul>
<b>Lernorganisation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Workshop „Leichter lernen“</li><li>• Studienberatung</li></ul>
<b>Motivation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Endspurt-Gruppe zur gemeinsamen Motivation</li><li>• Studienberatung</li></ul>
<b>Finanzielles</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beratung zu Studienfinanzierung des Studierendenwerks</li><li>• Budgetberatung des AStA</li><li>• Stipendienberatung</li></ul>
<b>Prüfungsängste</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psychologische Beratung</li></ul>
<b>(Psychische) Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psychologische Beratung</li><li>• Beratungsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung</li></ul>
<b>Zukunftsperspektiven</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beratungsangebot &amp; Workshops des Career Service</li><li>• Beratungsangebot der Agentur für Arbeit</li></ul>

