

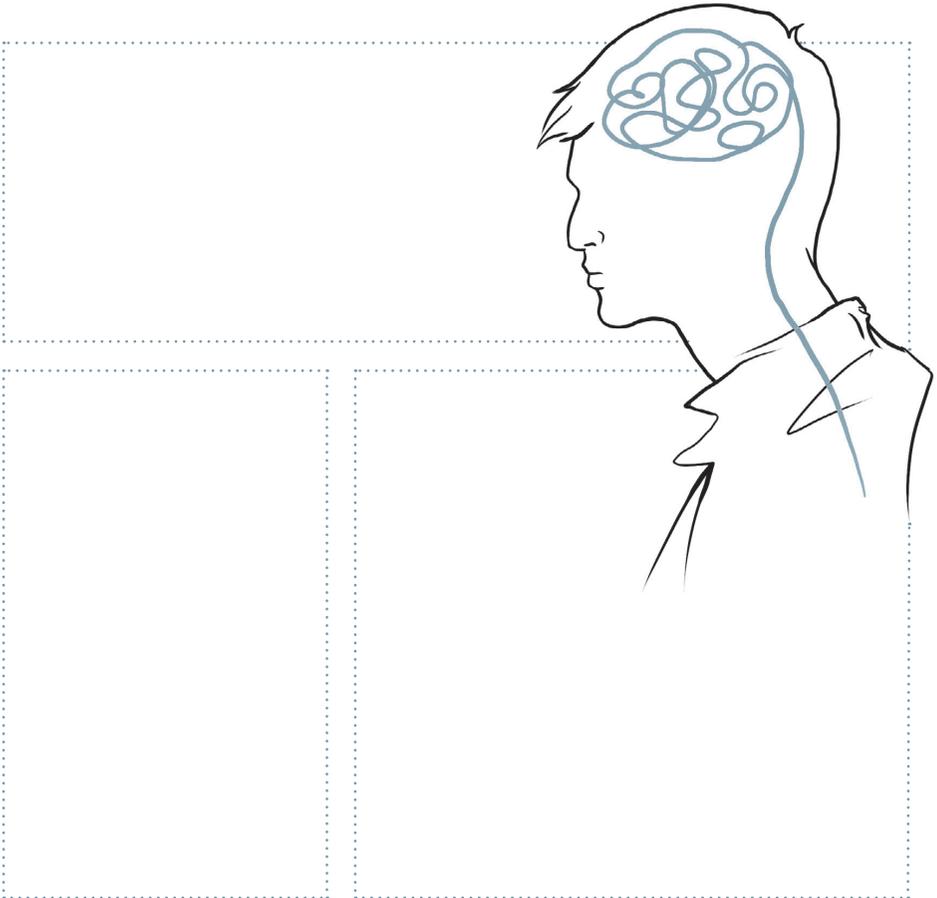


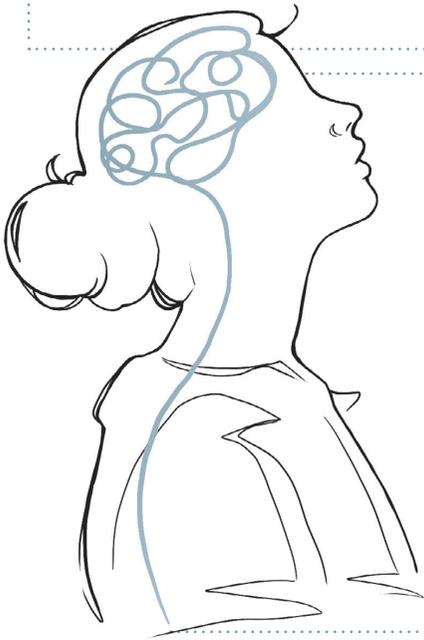
# Aufbruch

## WER BIST DU?

Dein persönlicher Egotrip ist eine Reise zu dir selbst. Denk zu Beginn dieser Reise erst mal darüber nach, wer du eigentlich bist. Was macht dich aus? Was brauchst du und was kannst du gut? Was ist dir wichtig? Was bedeutest du für dein Umfeld? Bist du der fleißige Student, die rebellische Schwester oder der Partylöwe für deine Freunde?

**Lass deinen Gedanken einfach freien Lauf und notiere alles, was dir einfällt.**





A large rectangular area defined by a dotted border, divided into four quadrants by a vertical dotted line and a horizontal dotted line. The top-left quadrant is empty. The top-right quadrant is empty. The bottom-left quadrant is empty. The bottom-right quadrant is empty.

# Proviant

## WOMIT BIST DU AUSGERÜSTET?

Überlege dir, was du besonders gerne tust! Haust du dein imaginäres Publikum beim Singen unter der Dusche regelmäßig vom Hocker? Zeichnest du gerne erotische Katzen-Comics oder schreibst du die lustigsten Geburtstagsgrußkarten? Du kannst bei der Auflistung deiner Interessen und Vorlieben die Überlegungen der vorherigen Seite mit einbeziehen. Bedenke dabei: Keine deiner Leidenschaften ist zu banal oder sonderbar und alles ist erlaubt!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

### RUHE AUF DEN BILLIGEN PLÄTZEN!

Möglicherweise steckt ein innerer Kritiker in dir, der fest behauptet, dass dein gutes Händchen für Pflanzen nicht erwähnenswert ist, weil du jemanden kennst, dessen Daumen noch grüner ist. Oder dass du dich nicht mit deinen guten Leistungen im Studium rühmen darfst, weil andere noch bessere Noten bekommen.

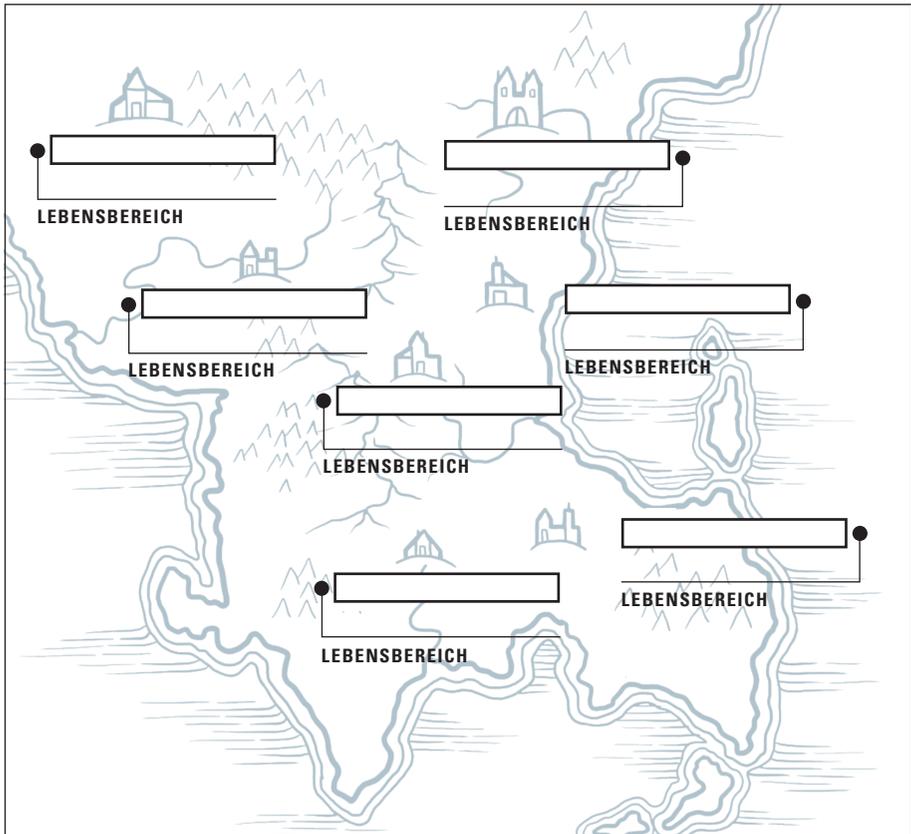
### Sag diesem Kritiker, er hat jetzt Sendepause!

Mach dich frei von Vergleichen mit anderen! Es geht hier allein um **DICH**.

# Landkarte

## WAS HAST DU IM BLICK?

Hat dein Studium für dich immer Vorrang oder kann es auch mal hinter den Bedürfnissen deiner Freunde zurückstehen? Welche Bereiche deines Lebens sind dir besonders wichtig? Definiere deine ganz persönlichen Lebensbereiche – z. B. Familie, Freunde, Studium, Gesundheit, Entspannung, Kreativität, Spaß etc. – und fülle die Balken mit "/"s je nach deiner Priorisierung aus: Je voller du den Balken ausmalst, desto wichtiger ist dir der Bereich! Horche bei dieser Übung gut in dich hinein und löse dich von den Erwartungen deines Umfeldes.

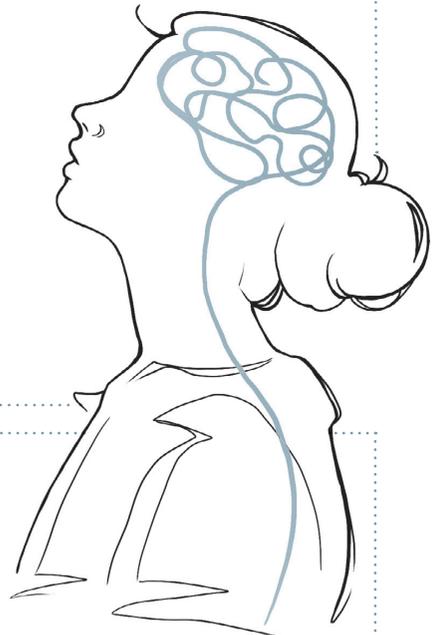


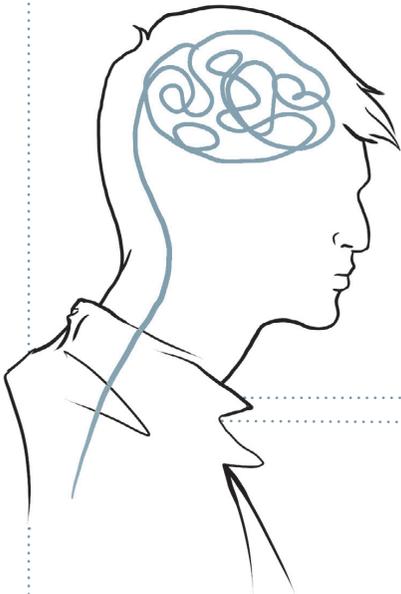
# Ziel

## WER WIRST DU SEIN?

Du hast zu Beginn dieser Reise eine Bestandsaufnahme von dir selbst gemacht und dich dabei sowohl aus deinen eigenen Augen als auch aus den Augen deines Umfeldes betrachtet. Anschließend hast du herausgearbeitet, wo deine Leidenschaften liegen und was dir persönlich wichtig ist. Nimm diese Erkenntnisse als Basis und überlege dir nun, wer du **IN ZUKUNFT** sein möchtest. Welche deiner Interessen möchtest du ausbauen? Welche Bereiche deines Lebens sollten mehr Aufmerksamkeit von dir bekommen und wo läuft es schon jetzt wie am Schnürchen, sodass du es zukünftig ganz genauso beibehalten möchtest? Wie würdest du die beste Version deiner selbst beschreiben – ohne Rücksicht darauf zu nehmen, was dein bester Kumpel, deine Lieblingsdozentin oder Oma davon halten würde?

### Wer wirst du sein?







# Unterwegs

## WIE KANNST DU DICH SELBST UNTERSTÜTZEN?

**Sei dir selbst die beste Reisebegleitung und überlege dir Mittel und Wege zu deinem Ziel-Du! Was würde dir guttun? Was brauchst du für dich?**

Du hast während der letzten Übungen festgestellt, dass du gerne mehr Zeit mit deinen Lieblingsmenschen verbringen möchtest? Dann könnte ein Weg dahin sein, mal wieder ins Café nebenan zu gehen und sich über Gott und die Welt auszutauschen. Vielleicht ist es dir aber auch gleichzeitig wichtig, deine Noten zu verbessern – wie wär's, wenn du ein Lerntreffen in die Wege leitest, bei dem ihr euch gegenseitig unterstützt? Möglicherweise sind deine Noten auch top, du siehst deine Lieben jeden Tag, rufst deine Eltern regelmäßig an und gehst jedes Wochenende für einen freundlichen alten Mitmenschen aus der Nachbarschaft in den Supermarkt – und bleibst dabei selbst auf der Strecke. Dein Weg könnte also sein, regelmäßig Ruhepausen einzulegen. Powere dich beim Joggen aus oder gönne dir eine Auszeit mit Meditation. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Notiere deine Ideen auf der rechten Seite.**

Die folgenden 5 Tipps können dir dabei eine Hilfe sein.

### FÜNF EINFACHE TIPPS ZUR FORMULIERUNG

**Sag es *ansprechend*.**

Wähle Wege, die attraktiv für dich sind und im Rahmen deiner Möglichkeiten liegen, damit du mit (Vor-)Freude dabei bist!

**Sag es *positiv*.**

Notiere, was du tun möchtest – nicht, was du vermeiden willst. Zum Beispiel: „Ich bestehe meine nächste Klausur“ statt „Ich verhaue die nächste Klausur nicht“.

**Sag es *deutlich*.**

Formuliere so eindeutig und konkret wie möglich, um Missverständnisse zu vermeiden.

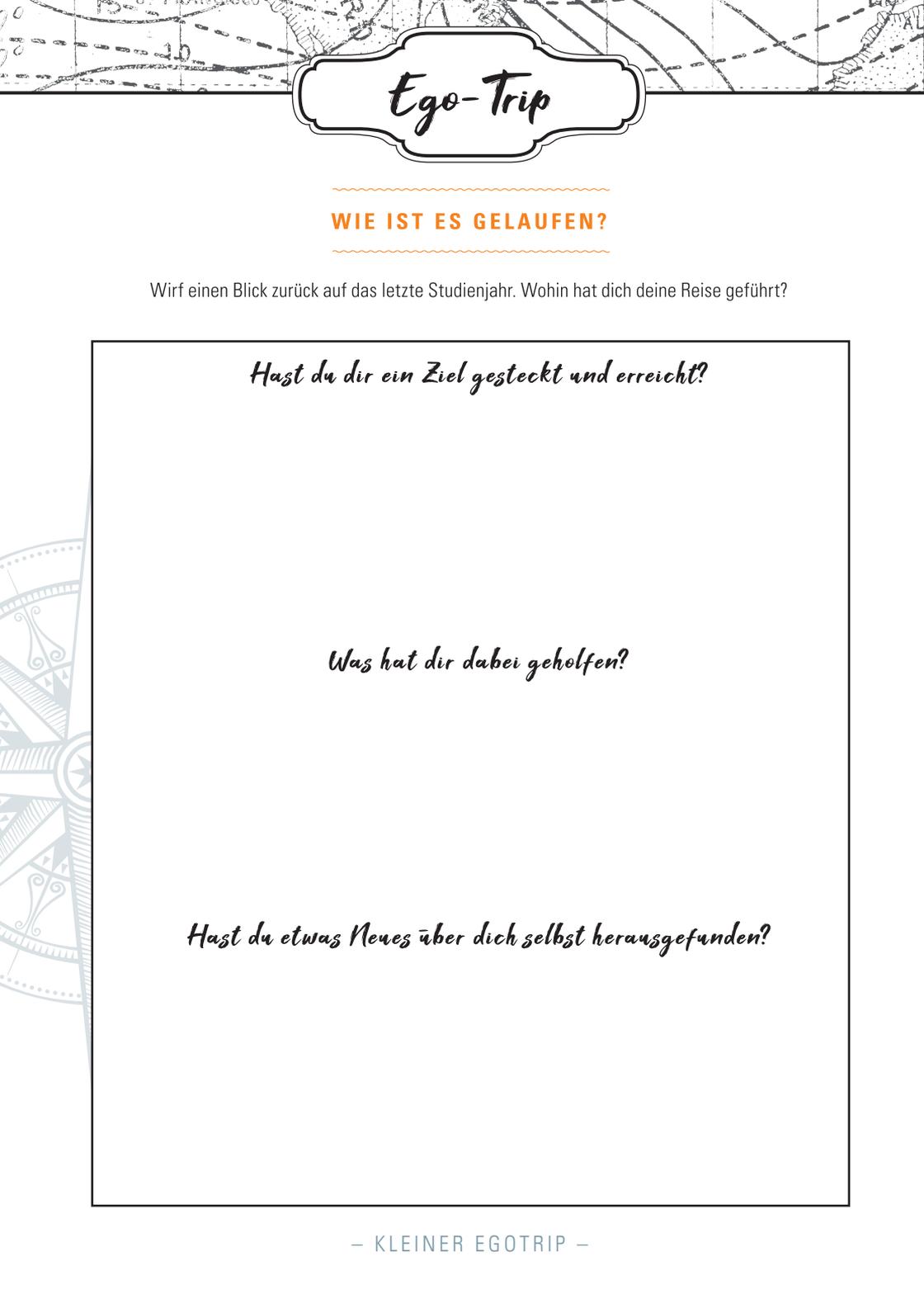
**Sag es in *Zahlen*.**

Lege genaue Messgrößen fest, z. B. wie oft du in der Woche joggen gehen möchtest oder zu welcher festen Zeit dein neuer Handwerkskurs stattfindet.

**Sag, *wann!***

Terminiere deine Ziele im Kalender, damit du weißt, wann es an der Zeit ist, sie anzupacken. Zum Beispiel: „Jeden Freitag gehe ich nach meiner letzten Vorlesung in den Park und höre Musik, um mich zu entspannen.“





# Ego-Trip

## WIE IST ES GELAUFEN?

Wirf einen Blick zurück auf das letzte Studienjahr. Wohin hat dich deine Reise geführt?

*Hast du dir ein Ziel gesteckt und erreicht?*

*Was hat dir dabei geholfen?*

*Hast du etwas Neues über dich selbst herausgefunden?*



# Rückblick

*Was ist im letzten Studienjahr sonst noch Tolles passiert?*

*Wer ist währenddessen an deiner Seite gewesen?*

*Worauf freust du dich im nächsten Jahr am meisten?*