

Zentrale Studienberatung

Werte & Ziele – Was ist dir wichtig und was möchtest du umsetzen?

1. Suche Dir ein Lebensbereich aus:
Liebe & Beziehungen | Arbeit, Ausbildung & Entwicklung | Entspannung & Spiel | Gesundheit |
2. Was sind darin deine Werte? Was ist dir darin wichtig?
.....
.....
.....
.....
3. Beschreibe einige Möglichkeiten, wie du dies umsetzen kannst:
.....
.....
.....
.....
4. Definiere nun eine Sache, die du dir vornimmst zu tun, um deine Wertevorstellung in deinem Leben umzusetzen (beginn am besten mit einem kleinen, leichten Ziel):
Halte Dich hierbei an die SMART-regeln*
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
5. Beschreibe, warum es dir wichtig ist, dieses Ziel zu erreichen. Was würde es für dich bedeuten, wenn du dieses Ziel erreichst im Gegensatz zu der Nicht-Erreichung?
.....
.....
.....

Angepasst übernommen von R. Harris (ACT Made Simple, Wer dem Glück hinterherrennt) & L. Seiwert (Wenn du es eilig hast)

Zentrale Studienberatung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Formuliere mögliche Hindernisse, die dich davon abhalten könnten, dein Ziel zu erreichen.
Denk hierbei an
- a) mögliche interne Schwierigkeiten
(schwierige Gedanken, Gefühle oder Empfindungen sowie Motivationslosigkeit, Selbstzweifel, Stress, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit, Angst, Müdigkeit etc.)
 - b) mögliche externe Schwierigkeiten
(Geldmangel, Zeitmangel, fehlende Fähigkeiten, Konflikte mit anderen etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Wie möchtest du mit den jeweiligen Schwierigkeiten umgehen?

.....

.....

.....

Angepasst übernommen von R. Harris (ACT Made Simple, Wer dem Glück hinterherrennt) & L. Seiwert (Wenn du es eilig hast)

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Zentrale Studienberatung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Wenn du in der Lage wärst nach deiner Wertvorstellung zu leben, was würde das für dein Leben bedeuten?

.....

.....

.....

.....

.....

9. Wenn du nicht in der Lage wärst nach deiner Wertvorstellung zu leben, wie würde das dein Leben verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Angepasst übernommen von R. Harris (ACT Made Simple, Wer dem Glück hinterherrennt) & L. Seiwert (Wenn du es eilig hast)

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Zentrale Studienberatung

***SMART-Regeln:**

Specific (Spezifisch): Ein Ziel sollte konkret, eindeutig, und präzise formuliert sein, um es überprüfen zu können.

Meaningful (Wertvoll): Ein Ziel sollte im Einklang mit den eigenen Werten sein.

Actionable (Aktionsorientiert): Ein Ziel sollte Ansatzpunkte für positive Veränderungen aufzeigen, statt Anweisungen, was *nicht* getan werden soll.

Realistic (Realistisch): Ein Ziel sollte zwar hoch gesteckt, aber immer noch erreichbar sein.

Time-framed (Terminierbar): Ein Ziel sollte einen zeitlichen Bezug mit einem festen End(zeit)punkt haben.

Angepasst übernommen von R. Harris (ACT Made Simple, Wer dem Glück hinterherrennt) & L. Seiwert (Wenn du es eilig hast)

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.