

## Zentrale Studienberatung

### Was liegt in meiner Macht – und was nicht?

Die folgende kleine Übung soll dir helfen, mehr Klarheit über den Unterschied zu gewinnen zwischen Bereichen deines Lebens, über die du Kontrolle hast, und solchen, über die du keine Kontrolle hast. Mach dir dazu klar, dass du manche Dinge zwar beeinflussen kannst, aber letztendlich doch keine Kontrolle darüber hast. Du kannst z.B. versuchen, andere Menschen dazu zu bringen, dich zu mögen, und dazu bestimmte Dinge tun. Du kannst nett, hilfsbereit, rücksichtsvoll sein – darüber hast du Kontrolle. Ob dies jedoch dazu führt, dass eine andere Person dich mag, entzieht sich letztendlich deiner Macht. Darüber hast du keine Kontrolle.

Überlege: Hast du über die folgenden Dinge Kontrolle (dann schreibe ein Ja in die Spalte Kontrolle) oder nicht (dann schreibe Nein)?

Ja/Nein	
	Die Dinge, die du sagst
	Die Entscheidungen, die andere treffen
	Die Gedanken, die dir durch den Kopf gehen
	Die Entscheidungen, die du triffst
	Die Vorsätze, die du fasst
	Deine Vergangenheit
	Ob andere Alkohol trinken



---

## Zentrale Studienberatung

---

**Zentrale Studienberatung**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 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](https://bit.ly/HAW-ZSB)

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