1. **Situationsbeschreibung**

Beschreiben Sie eine Situation im Praktikum, die Sie heute als Herausforderung oder als Belastung erlebt haben und erklären Sie, wie Sie über diese Situation denken und welche Bedeutung sie für Sie hat.

(Dabei kann es sich um eine für Sie besonders stressige Ausnahmesituation handeln oder um eine alltägliche Kleinigkeit).

1. **Denkweisen ausprobieren**  
   Überlegen Sie anhand der folgenden Leitfragen, wie Sie auch über die Situation denken könnten und schreiben Sie das auf:
   1. Ist es wirklich so oder gibt es auch andere Möglichkeiten die Situation zu sehen?
   2. Was ist das Gute an dieser Situation und was kann ich daraus lernen?
   3. Welche Stärken und Ressourcen habe ich, die mir in dieser Situation helfen?
   4. Wie werde ich darüber denken, wenn ich mehr Distanz zur Situation bekomme? (z.B. in einem Jahr)
2. **Neue Situationsbewertung**  
   Formulieren Sie eine für Sie förderliche Denkweise, die Ihnen hilft, mit der Situation in positiver Weise umzugehen. Formulieren Sie Ihre Denkweise möglichst kurz und einfach, persönlich und in der Gegenwart.
3. *Social Blogging (mit Peerfeedback): Lesen Sie mindestens einen aktuellen Beitrag von anderen aus Ihrer Gruppe und schreiben Sie einen ehrlichen Kommentar, wie Sie deren/dessen geschilderte Denkweisen und Situationsbewertungen einschätzen. Achten Sie darauf, konstruktiv und unterstützend zu schreiben.*
4. **Problemanalyse**

Beschreiben Sie eine Situation im Praktikum, die Sie heute als Herausforderung oder als Belastung erlebt haben und erklären Sie, welche Gründe zu dieser Situation geführt haben.

(Dabei kann es sich um eine für Sie besonders stressige Ausnahmesituation handeln oder um eine alltägliche Kleinigkeit).

1. **Ideensammlung**

Überlegen Sie anhand der folgenden Leitfragen, wie Sie die geschilderte Herausforderung künftig vermeiden, verändern, bewältigen könnten und schreiben Sie das stichwortartig auf:

* 1. Auf welche Aspekte der Situation habe ich Einfluss und auf welche nicht?
  2. Welche Aspekte sind wichtiger und welche sind weniger entscheidend?
  3. Welche Bedingungen kann ich im Vorfeld dieser Situation beeinflussen?
  4. Welche Verhaltensmöglichkeiten habe ich, wenn die Situation akut auftritt?

1. **Problemlösestrategie**

Skizzieren Sie einen für Sie passenden Plan zur Lösung des Problems; nennen Sie dazu Ihre konkreten Handlungsschritte. Notiere Sie auch die Konsequenzen, die Sie von Ihrem Plan erwarten, wenn die Situation erneut auftreten sollte.

1. *Social Blogging (mit Peerfeedback): Lesen Sie mindestens einen aktuellen Beitrag von anderen aus Ihrer Gruppe und schreiben Sie einen ehrlichen Kommentar, wie gut Sie die Chancen einschätzen, mit der geschilderten Problemanalyse und Problemlösestrategie Erfolg zu haben. Geben Sie Hinweise, was man noch tun könnte und achten Sie darauf, konstruktiv und unterstützend zu schreiben.*