

## **Aachener Mentoring Modell: Reflexionsbogen für Studierende zur Selbstreflexion der Studien- und studienbezogenen Lebenssituation**

Liebe Studierende/lieber Studierender,

Mit diesem Reflexionsbogen möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihre derzeitige Studiensituation und Ihre studienbezogene Lebenssituation zu reflektieren. Der Fragebogen ist für die Vorbereitung auf das Mentoringgespräch gedacht.

### **Reflexionen zur Studienfachwahl**

„Ich habe ein SelfAssessment Test gemacht und folgendes Ergebnis erhalten:“

.....  
.....

„Bin ich insgesamt zufrieden? Decken sich meine Erwartungen mit meiner Studienfachwahl?“

.....  
.....

„Was gefällt mir an meinem Studienfach bzw. an meinem Studium insgesamt und was gefällt mir nicht?“

.....  
.....

### **Reflexionen zum Studienverlauf, Studiumumfeld und den Rahmenbedingungen**

„Wo stehe ich derzeit in meinem Studium?“ (im Abgleich der Prüfungen mit Studienverlaufsplan)

.....  
.....

„Was lief und läuft derzeit gut in meinem Studium? Wo sehe ich meine Stärken?“

.....  
.....

„Was lief/läuft nicht gut und bereitet mir Schwierigkeiten? (inhaltliche/äußere Rahmenbedingungen)

.....  
.....  
„Was sind die Gründe für meine Schwierigkeiten? Wo sehe ich mögliche Schwächen bei mir für ein erfolgreiches Studieren?“

.....  
.....  
„Wie könnte der derzeitige Studienverlauf verbessert werden?“

**Reflexionen zum Lernen und Arbeiten im Studium**

„Wie und wann lerne ich?“

.....  
.....  
„Wo hätte ich gerne Unterstützung?“ (z.B. im Hinblick auf Prüfungsangst, freies Sprechen bei Präsentationen, Zeit- & Selbstmanagement, Sprachkurse)

**Mentoringgespräch**

„Wie habe ich vom Mentoring Modell erfahren?“

.....  
.....  
„Worüber möchte ich in dem Beratungsgespräch sprechen?“

.....  
.....  
„Welche Informationen und welche Unterstützung erwarte ich von dem Gespräch?“