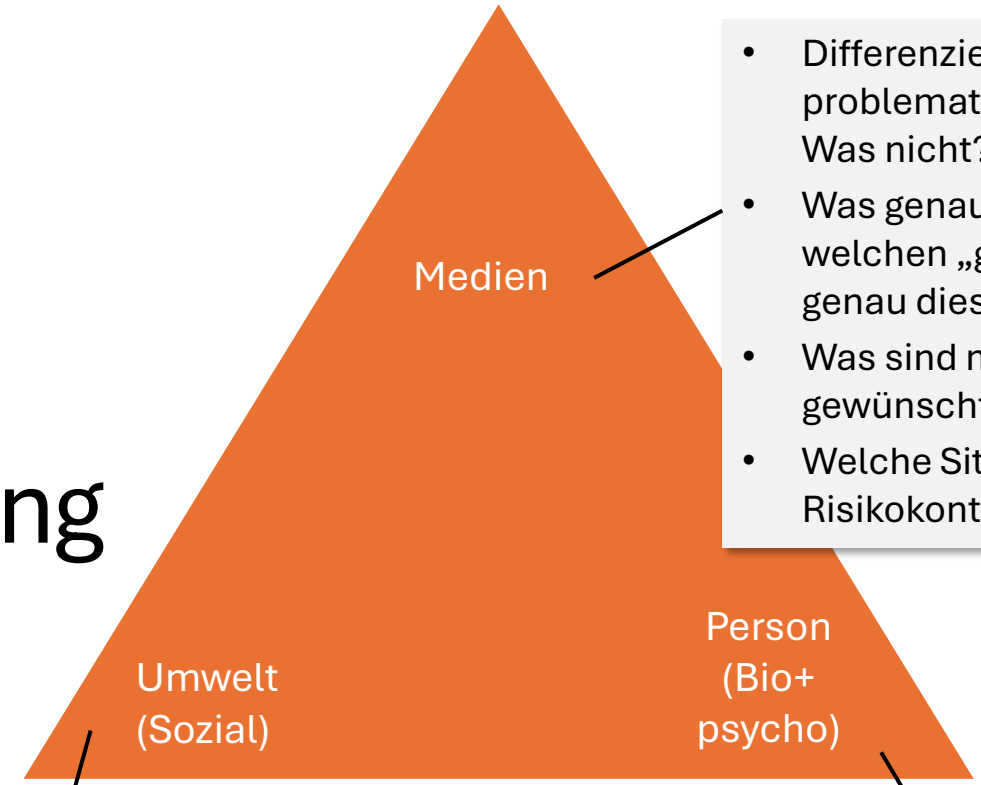
Werkzeuge und Lösungsansätze zur Optimierung der Mediennutzung



- Differenzieren → Was genau ist der problematische Teil meiner Mediennutzung? Was nicht? (z.B. mit der Suchtampel)
- Was genau nutze ich problematisch und aus welchen „guten Gründen“? Wozu *dient* mir genau diese Mediennutzungsweise?
- Was sind meine neuen Regeln für die gewünschte Mediennutzung?
- Welche Situationen sollte ich als Risikokontexte auf dem Schirm haben?

- Welche sozialen Kontakte tun mir gut und wie kann ich diesen mehr Raum in meinem Leben geben? Wem gegenüber möchte ich mehr Nein sagen?
- Welche Rahmenbedingungen im Studium sind schwierig für mich, und wer könnte mich bei der Optimierung unterstützen?
- Welche Anforderungen im Studium kann ich so anpassen, dass sie zu mir passen und bewältigbar sind?
- Externe Hilfen in Anspruch nehmen (Beratung, Therapie, Selbsthilfe, Austausch mit anderen)

- Was sind meine Glaubenssätze in Bezug auf Leistung/ Umgang mit Schwierigkeiten im Leben? Welche möchte ich behalten, verändern, loslassen?
- Was sind meine Kraftquellen und wie kann ich sie regelmäßig nutzen?
- Wie sieht es aus mit meinem Selbstmanagement und könnte ich da was optimieren? (z.B. Tages- und Wochenplan, Priorisieren, Inneres Team)