

Semesterarbeit 5. Semester

Umfang & Formatierung:

- 6 A4-Seiten
- Schriftgröße 11 oder 12
- Titel der Semesterarbeit auf ein Deckblatt

Thema:

Reflexion der eigenen Entwicklung

Ziel der Arbeit:

Die Arbeit dient der intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensstilmustern und der positiven Selbsterziehung.

Aufgabenstellung

1. Familiäre Einflüsse & Selbstbild

- Welche familiären Faktoren (z. B. Familienkonstellation, Geschwisterdynamik, familiäre Mottos) haben Deine Selbst- und Fremdwahrnehmung geprägt?
- Wie beschreibst Du Deinen Platz in der Welt – und welchen Platz haben andere?
- Welche Rollen und Rechte gestehst Du Dir selbst und anderen zu?
- Welche Stärken hast Du aus diesen Erfahrungen entwickelt?
- Welche könntest Du noch fördern oder mindestens besser würdigen?

2. Konfliktmuster & Selbstreflexion

- Welche wiederkehrenden Konfliktmuster erkennst Du bei Dir?
- In welchen Situationen treten sie besonders auf?
- Welchen eigenen Anteil hast Du an diesen Konflikten?
- Wie verlaufen und enden Konflikte in der Regel bei Dir?
- Kannst Du ein Beispiel nennen?
- Möchtest Du etwas daran ändern?
- Welche Erkenntnisse, Verhaltensänderungen oder positiven Selbstgespräche könnten Dich dabei unterstützen?



3. Lebensstil-Ideen & deren Auswirkungen

- Welche **ermutigenden** Lebensstil-Ideen hast Du für Dich entdeckt?
- Welche positiven Auswirkungen („Früchte“) haben diese auf Dein Leben? Hast Du konkrete Beispiele?
- Welche **entmutigenden** Lebensstil-Ideen hast Du erkannt?
- Welche Konsequenzen ergeben sich, wenn Du an diesen festhältst? Kannst Du Beispiele nennen?

4. Kompensationsmuster & kleine Neurosen

- Welche Kompensationsstrategien oder neurotische Ausweichmanöver hast Du bei Dir beobachtet?
- Wo könntest Du Energie sparen, indem Du bewusster mit Deinen Kompensationen umgehst?
- Wo könntest Du mutiger oder ehrlicher zu Dir selbst sein?
- Welche Aufgaben oder Entscheidungen könnten Dir mehr Leichtigkeit bringen, wenn Du Deine Muster bewusster angehst?
- Nicht jeder muss alles können oder jeder Herausforderung gewachsen sein – doch was wäre der Preis für Deine Wahl?

Diese Reflexion soll Dir helfen, ein tieferes Verständnis für Deine Entwicklung zu gewinnen und bewusst positive Veränderungen in Dein Leben zu integrieren.

Abgabe & Bewertung:

- **Abgabefrist: Samstag 6. Dezember 2025**
- Die Arbeit wird an die/den zuständige/n Tutor/in gesendet und gelesen sowie besprochen, jedoch nicht benotet.
- Dein Verständnis der Individualpsychologie soll klar erkennbar und durch Beispiele belegt sein.
- Die abgenommene Semesterarbeit ist eine Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikates und die Zulassung zur Diplomprüfung.