Grübelzettel

Arbeitstrukturierungsgruppe | Psychotherapeutische Beratungsstelle

STUDENTENWERK
OstNiedersachsen

Achtung! Du musst für die Inhalte des Grübelzettels Zeit einplanen, entweder um die Dinge zu erledigen, die Dir eingefallen sind (Einkaufen etc.), oder um das zu bearbeiten, was Dir immer wieder durch den Kopf geht und Dich am Studieren hindert (mit Freunden oder in der Beratungsstelle/Psychotherapie).