

# Grübelzettel

Arbeit-Strukturierungs-Gruppe | psychotherapeutische Beratungsstelle



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 besprechen oder zu bearbeiten, was Dir immer wieder durch den Kopf geht und Dich am Studieren hindert (mit Freunden oder in Beratungsstelle/Psychotherapie)