

Ziele

1. Hauptziel ist das erfolgreiche Abschließen deines Projekts, und zwar trotz sonstiger Probleme, die du eventuell hast und unabhängig von deiner aktuellen Motivation, deinen Lust- oder Unlustgefühlen. Deine intellektuelle Grundausstattung ist vorhanden. Möglicherweise brauchst du zusätzlich hilfreiche Techniken, Regeln und das Aktivieren von Ressourcen.
2. Projekt kann sein: das Anfertigen einer schriftlichen Arbeit oder das Absolvieren von Klausuren oder mündlichen Prüfungen inklusive der Vorbereitung auf diese. Möglich ist auch eine Semesterbegleitung mit dem Ziel, zu definieren, was in diesem Semester erreicht werden soll (z.B. regelmäßige Seminarteilnahme, Vor- und Nachbereitung von Vorlesungen) und eine realistische Einschätzung möglicher Studienleistungen für sich selbst zu gewinnen.
3. Weitere Ziele der ASG sind: gesundes Arbeiten, Freizeit gestalten und für ausreichende Erholung sorgen.
4. Die Gruppenteilnahme endet mit dem Abschluss deines Projekts, nach individueller Absprache mit der Gruppenleitung, spätestens nach 1 Jahr.

Struktur und Funktion der Treffen

5. Alles, was in der Arbeitstrukturierungsgruppe besprochen wird, unterliegt der Verschwiegenheit.
6. Die wöchentlich stattfindenden Gruppentreffen (auch in der vorlesungsfreien Zeit) dienen der Kontrolle der eigenen Fortschritte, der Unterstützung bei auftretenden Schwierigkeiten und dazu, den eigenen Arbeitsprozess zu reflektieren.
7. Es wird eine verbindliche Teilnahme erwartet, d.h. dass mindestens 80% der Treffen besucht werden. (Davon abweichende Regelungen und Ausnahmen werden im Rahmen einer Gruppensitzung mit der Leitung abgesprochen.)
Im Falle einer Verhinderung muss die Leitung vorher per Mail oder Telefonnachricht informiert werden. Zusätzlich sendest du ihr bis spätestens 1 Tag nach dem regulären Gruppentermin eine Mail mit einer kurzen Reflexion der Zielerreichung der Vorwoche, sowie die Wochenplanung für die kommende Woche.
8. Der wöchentliche Austausch in der Gruppe trägt wesentlich dazu bei, Isolation und unrealistische, überzogene Leistungsansprüche zu verringern, die häufig bei der Erstellung von Studienarbeiten oder in Prüfungszeiten auftreten und hinderlich sein können.
9. Die Treffen beginnen mit einer Anfangsrunde, in der jede/r kurz für die zurückliegende Woche Bilanz zieht, sowohl was den Zeitplan betrifft als auch den Arbeitsgegenstand/ die Arbeitsziele. Anschließend werden Anliegen der GruppenteilnehmerInnen besprochen.
10. Die Gestaltung der Freizeit ist ebenfalls Thema in der Gruppe. Denn wenn du dich um die Arbeit in der vorgenommenen Zeit kümmerst, entsteht in einem Teil der verbleibenden Zeit echte Freizeit. Es ist wichtig, diese Zeit für Entspannung und Erholung, Genuss und Spaß zu nutzen.

Arbeitsorganisation

11. Ein sehr wichtiges Prinzip der Arbeit in unserer Gruppe ist das Prinzip der Trennung: d.h. zeitliche Trennung von Arbeit und Freizeit und räumliche Trennung von Arbeits- und Privatbereich.

12. Wir orientieren uns an der Arbeitswoche eines Berufstätigen: d.h. du solltest deine Arbeit möglichst zwischen 8 und 19 Uhr erledigen und an einem Arbeitsplatz außerhalb deiner Wohnung arbeiten, z.B. in der Bibliothek. Abende, mindestens ein Wochenendtag und Feiertage sind frei. Wird an solchen Tagen gearbeitet, muss Freizeitausgleich genommen werden.

13. Die wöchentliche Arbeitszeit (Projekt, Uni und eventueller Job) sollte 50 Stunden nicht überschreiten. Außerdem müssen pro Jahr 5 Wochen Urlaub eingeplant und genommen werden. Diese Regenerationspflicht besteht unabhängig von den Resultaten der Arbeit!

14. Als Strukturierungselement für die Arbeitszeit gilt die Arbeitseinheit. Sie besteht aus 45-50 Minuten Arbeit, an die sich immer eine Pause anschließt (zur Länge der Pause siehe Pausenregeln).

15. An deinen Arbeitsplatz gehören nur die Materialien, die du zum Bearbeiten deines Projekts benötigst.

16. Du arbeitest mit deinem erstellten Wochenplan und notierst dir etwaige Abweichungen, die du in der Gruppe thematisieren kannst.

17. Alles, was du also zunächst von dir verlangen solltest, ist, zur Arbeit zu gehen und dort so lange zu bleiben, wie du es dir vorgenommen hast, d.h. nicht kürzer aber auch nicht länger. Das ist das einzige Erfolgskriterium, also nicht Quantität und Qualität deiner Arbeit. In der vorgenommenen Arbeitszeit arbeitest du oder grübelst oder döst du oder führst ein sogenanntes Grübelbuch. Du entfernst dich jedoch nie vom Arbeitsplatz. Dafür ist die Pause da.

Der Sinn dieser Vereinbarungen besteht darin, dich in der Fortführung deines Projekts zu unterstützen. Wenn du die Regeln anwendest und dokumentierst, wann es dir gelungen ist und wann es Abweichungen vom eigentlichen Plan gab, hast du die Gelegenheit dein Verhalten zu reflektieren. Auf dieser Basis können Lösungsansätze überlegt, ausgewählt und umgesetzt werden.

Auch wenn sich diese Regeln ganz einfach lesen lassen, braucht es Zeit, diese in den Alltag zu integrieren. Sei bei der Umsetzung freundlich zu dir und belohne dich für Schritte in deine gewünschte Richtung.