

ARBEITSSTRUKTURIERUNGSGRUPPE (ASG)

Ziele – Regeln – Kriterien

1. Der Arbeitsgegenstand ist Dein Projekt. Hauptziel ist das Fertigwerden, und zwar trotz sonstiger Probleme, die Du eventuell hast und unabhängig von Deiner aktuellen Motivation, Deinen Lust- oder Unlustgefühlen. Deine intellektuelle Grundausstattung reicht. Du musst nur diese Ressourcen aktivieren.
2. Ist Dein Projekt abgeschlossen, endet Deine Gruppenteilnahme.
3. Möglich ist in der ASG auch eine Semesterplanung. Ziel ist dann, dieses Semester erfolgreich abzuschließen und eine realistische Einschätzung möglicher Studienleistungen für sich selbst zu gewinnen. Die Gruppenteilnahme endet mit dem Ende des jeweiligen Semesters.
4. Für die Teilnahme an der ASG gibt es eine Anwesenheitspflicht. Fehlst Du zwei Mal unentschuldigt, bekommst Du eine „Mahnung“, beim 3. Mal gehen wir davon aus, dass die ASG für Dich nicht hilfreich ist und verabschieden uns von Dir.

Bezogen auf ein Quartal erwarten wir mindestens die Teilnahme an 8 Sitzungen. Wir gehen davon aus, dass bei häufigerem Fehlen (egal aus welchen Gründen) eine Teilnahme keinen Sinn macht. Ausnahmen werden im Einzelfall besprochen.

5. Pro Quartal werden 24,00€ Kostenbeitrag erhoben, der immer im Voraus zu zahlen ist. Wer später im Quartal einsteigt bzw. vor Quartalsende aufhört, bezahlt nur die entsprechende Anzahl der Sitzungen. Es muss auch für Sitzungen bezahlt werden, die ohne den Mitarbeiter/die Mitarbeiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Braunschweig stattfinden. Dafür wird der Raum zum Treffen der Gruppe vom Studentenwerk zur Verfügung gestellt. Für Fehlzeiten aufgrund von Urlaub oder Krankheit wird kein Kostenbeitrag zurückerstattet. Ist jedoch absehbar, dass jemand länger als 3 Wochen krank, in Urlaub oder wegen Praktikum oder Sonstigem abwesend sein wird, können in diesem Fall Ausnahmeregelungen getroffen werden.

Arbeitsorganisation

6. 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.
7. Wir orientieren uns an der Arbeitswoche eines Berufstätigen; d.h. Du solltest Deine Arbeit zwischen 8 und 21 Uhr erledigen und möglichst 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.
8. Die tägliche Arbeitszeit sollte 10 Stunden, 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!
9. 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).

10. Es ist sinnvoll, zu Deinem Projekt eine Einstellung zu entwickeln, die vergleichbar ist mit der eines Berufstätigen zu seinen Arbeitsaufgaben. D.h. Du arbeitest, weil Du es Dir vorgenommen hast, unabhängig von Deinem emotionalen Empfinden und Deiner Motivation.
11. Alles, was Du also zunächst von Dir verlangen sollst, 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 oder führst das Grübelbuch (siehe nächster Punkt). Du entfernst Dich jedoch nie vom Arbeitsplatz. Dafür ist die Pause da.
12. Das Grübelbuch, das Du nur für Dich führst, soll helfen, Störungen während der Arbeitszeit auszuhalten. Es bietet Dir die Möglichkeit, störende Gedanken gleich welcher Art niederzuschreiben. Hierdurch werden sie abgelegt und sortiert, so dass Du an anderer Stelle auf sie zurückkommen kannst.
13. Alles, was in der Arbeits-Strukturierungs-Gruppe besprochen wird, unterliegt der Verschwiegenheit.

Struktur und Funktion der Gruppentreffen

- 14 Die wöchentlich stattfindenden Gruppentreffen (auch in den Semesterferien) dienen der Unterstützung bei auftretenden Schwierigkeiten und der Kontrolle. Jede/r Neue in der Gruppe bekommt zwei „Paten“, die er/sie bei Bedarf anrufen kann.
- 15 Diese 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. Außerdem werden gegebenenfalls realitätsangemessene Veränderungen für die kommende Woche erarbeitet und vorgestellt.
- 16 Der wöchentliche Austausch in der Gruppe trägt wesentlich dazu bei, Isolation und unrealistische, weit überzogene Leistungsansprüche zu verringern, die häufig bei der Erstellung von Semesterplänen, Diplomarbeiten oder in Prüfungszeiten auftreten und effektivitätsmindernd wirken.
- 17 Die Gestaltung der Freizeit ist ebenfalls ein 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.
- 18 *„Wissenschaft ist Redlichkeit und Neugier“* - Mit dieser Definition kannst Du Deine Selbstzweifel beantworten. Das Besondere, das Kreative, das Neue entsteht meistens erst auf der Grundlage von Routinearbeit wie z.B. Fachliteratur heraussuchen, sie lesen und exzerpieren; Stichwortsammlungen, Gliederungen, Rohentwürfe schreiben, Skizzen entwerfen usw.. Und diese Arbeit macht fast immer den größeren Teil der Tätigkeit aus.
- 19 Der Grund für diese Vereinbarungen und festen Regeln liegt im Respekt vor dem eigenen Widerstand. Du erkennst damit an, dass der Widerstand mächtig ist, dass er sich in schöne Argumente kleidet und auch in seiner Spontaneität schneller ist als Dein guter Wille. Sind Regeln nicht klar vereinbart, ist ein Ausweichen nicht erfassbar und Du verlierst die Chance zur Selbsterkenntnis.
- 20 Wenn die Regeln eingehalten werden, wird sich Deine Art, mit Arbeit umzugehen, in eine positive und gesunde Richtung verändern, neben dem erfolgreichen Abschluss Deines Semesters oder Deines Projekts.