

## 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 reicht. Du musst nur die Ressourcen aktivieren.
2. Projekt kann sein: das Anfertigen einer schriftlichen Arbeit oder das Absolvieren von Klausuren oder mündlichen Prüfungen inklusive Vorbereitung auf diese. Ist Dein Projekt abgeschlossen, endet deine Gruppenteilnahme.
3. Möglich ist in der ASG auch eine Semesterbegleitung. Ziel ist dann, dieses Semester erfolgreich abzuschließen und eine realistische Einschätzung möglicher Studienleistungen für sich selbst zu gewinnen. Die Gruppenteilnahme endet mit dem jeweiligen Semester (inklusive vorlesungsfreie Zeit).
4. Weitere Ziele der ASG sind: gesundes Arbeiten, Freude am Projekt und am Studium behalten, Freizeit genießen können, realistische Einschätzung, was Du schaffen kannst in einem bestimmten Zeitraum, gute Resultate erzielen ohne „Burn-out“.

## Struktur und Funktion der Treffen

5. Alles, was in der Arbeitsstrukturierungsgruppe besprochen wird, unterliegt der Verschwiegenheit.
6. Die wöchentlich stattfindenden Gruppentreffen (auch in der vorlesungsfreien Zeit) dienen der Kontrolle und der Unterstützung bei auftretenden Schwierigkeiten.
7. Der wöchentliche Austausch in der Gruppe trägt wesentlich dazu bei, Isolation und unrealistische, weit überzogene Leistungsansprüche zu verringern, die häufig bei der Erstellung von Studienarbeiten oder in Prüfungszeiten auftreten und die Effektivitätsmindernd wirken.
8. 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 realitätsangemessene Veränderungen für die kommende Woche erarbeitet und vorgestellt und einzelne Themen und Anliegen der GruppenteilnehmerInnen besprochen.
9. 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 und Regeln

10. 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.

11. 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.
12. 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!
13. 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).
14. 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 oder führst ein sogenanntes Grübelbuch. Du entfernst Dich jedoch nie vom Arbeitsplatz. Dafür ist die Pause da.
15. Der Grund für diese Vereinbarungen liegt im Respekt vor dem eigenen Widerstand. Du erkennst damit an, dass der Widerstand (auch „innerer Schweinehund“ genannt) mächtig ist, dass er sich in schöne Argumente kleidet und auch in seiner Spontaneität schneller ist als Dein guter Wille. Sind Ziele und Regeln nicht klar definiert, ist ein Ausweichen nicht erfassbar und Du verlierst die Chance zur Selbsterkenntnis und damit die Chance, etwas zu verändern.
16. 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.