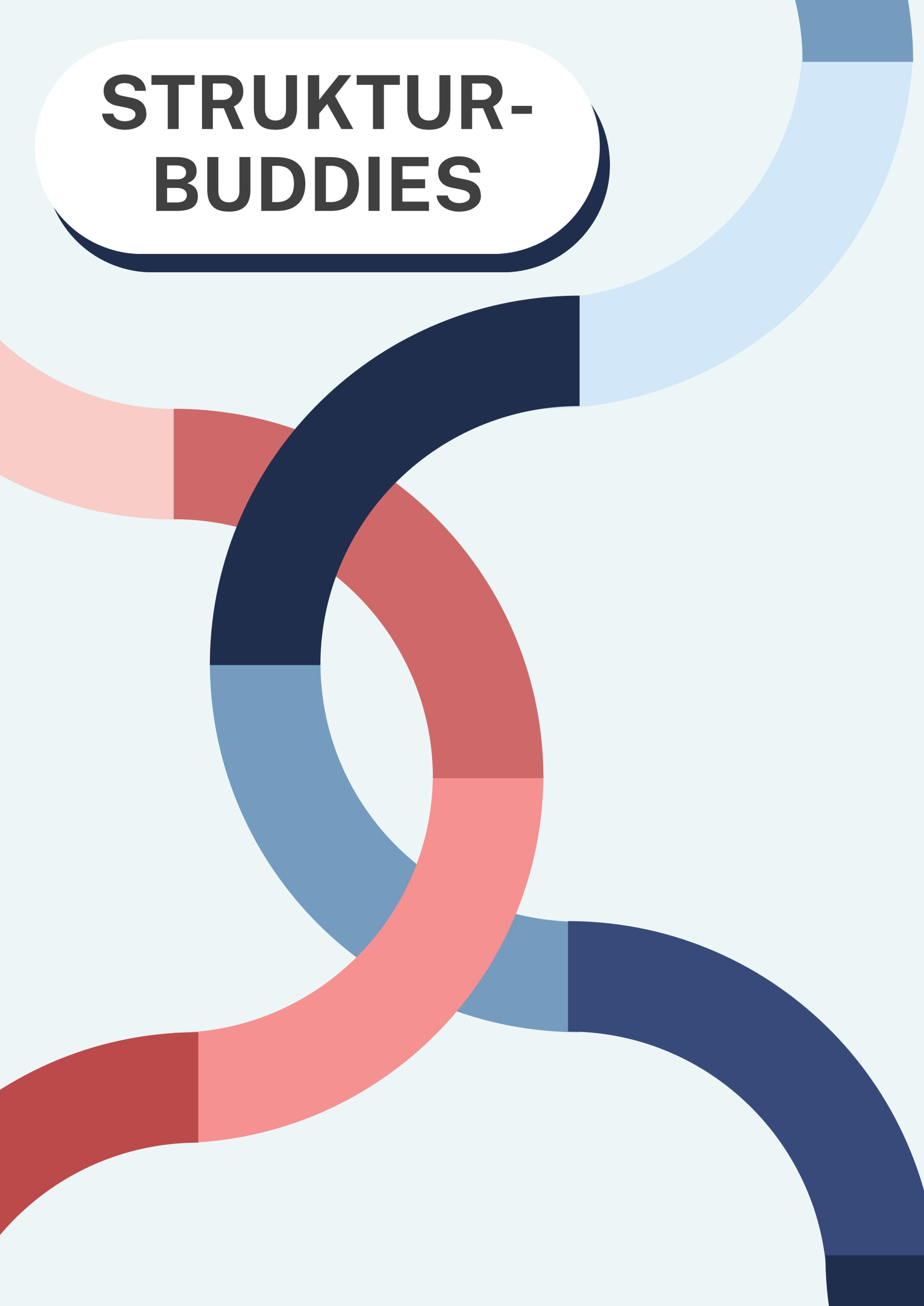


# STRUKTUR- BUDDIES



# DIE ONLINE VERMITTLUNG



## **Struktur Buddy**

Kannst du ewig procrastinieren; hast nie genügend Zeit und vermisst Struktur und Verbindlichkeit in deinem Studium? Dann ist vielleicht ein Strukturbuddy was für dich! Die Idee ist...

 ASTA Universität Lüneburg

[www.asta-lueneburg.de/struktur-buddy/](http://www.asta-lueneburg.de/struktur-buddy/)

Dieses Dokument ist auf der Grundlage der Präsentation für die Auftaktveranstaltung entstanden und wurde dafür ergänzt, dass ihr einen Leitfaden mit ein paar Inspirationen an der Hand habt, falls ihr euch über die Onlinevermittlung als Struktur-Tandem gefunden habt.

# WAS IST EIN STRUKTUR-TANDEM?

Was ihr draus macht!

Ein paar Vorschläge:

Bib-Treffen

Gemeinsame  
Wochenplanung

Abmachungen

Zielsetzung

Ihr könnt das Struktur-Tandem ganz individuell so gestalten, dass es euren Bedürfnissen entspricht und euch persönlich unterstützt!

- Bib-Treffen

- Fixe Zeiten (z.B. dienstags von 10-12 Uhr) sind empfehlenswert, da dadurch Routine entsteht und das dazu führt, dass ihr weniger Entscheidungen treffen müsst und mehr Energie für die eigentlichen Aufgaben habt.
- Klare Trennung von Arbeitsphasen und Pausen. Wenn ihr abmacht euch während der Arbeitsphasen nicht zu unterhalten, dann könnt ihr am fokussiertesten arbeiten. Regelmäßige Pausen zu machen ist wichtig, da sonst eure Konzentration stark sinkt. Ihr könnt z.B. nach dem Pomodoro Prinzip arbeiten (25 Min. Konzentration, 5 Min. Pause) und einen Timer benutzen. Dafür gibt es diverse apps.
- Eventuell könnte es auch gut sein, wenn ihr über weitere “Regeln” spricht, die hilfreich für euch sind. Z.B. wie ihr mit Verspätungen umgeht oder ob online Co-working eine Alternative für euch wäre, wenn ihr mal nicht zum Campus kommen könnt.

- **Gemeinsame Wochenplanung**

- Ihr könnt gemeinsam durchsprechen, wie ihr eure nächste Woche (oder auch Monat/Semester) geplant habt und euch gegenseitig Feedback dazu geben. Für den Anfang kann es hilfreich sein die Woche wirklich Tag für Tag und Termin für Termin durchzugehen und mit der Zeit findet ihr vielleicht ein paar goldene Regeln für euch, was für euch funktioniert oder nicht (Bsp.: nicht mehr als 2 Verabredungen in der Woche oder jeden Tag min. 1h Mittagspause)
- Außerdem könnt ihr reflektieren, wie die Planung für die letzte Woche aufgegangen ist.

- **Abmachungen:**

- Falls ihr wisst, dass ihr Schwierigkeiten mit einer bestimmten Aufgabe oder Situation habt, könnt ihr mit eurem Buddy eine Abmachung dazu treffen. z.B. euch anrufen lassen, wenn ihr schlecht aus dem Bett kommt. Oder gemeinsam eine Deadline für eine Erledigung festlegen und falls ihr nicht Bescheid gebt, dass ihr sie geschafft habt, fragt die andere Person nach.

- **Gemeinsame Zielsetzung:**

- Bei den meisten Zielen scheitert die Umsetzung daran, dass sie zu groß und zu vage sind und damit kein Ansatz da ist, wie genau man sich der Umsetzung nähern könnte. Wochenziele sind dafür ein wundervolles Werkzeug, weil man sich durch sie Unterziele und kleine Schritte, die greifbar und machbar sind, vornehmen kann. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit sie am Ende auch wirklich umzusetzen stark an. Auf den folgenden Seiten findet ihr Material zu zwei Ansätzen, für effektive Zielsetzung.

# 4

# SCHRITTE DER ZIELSETZUNG



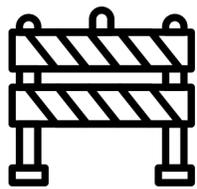
## 4. Belohnung

Wenn du dein Ziel erreicht hast, so feiere dich und diesen Erfolg und überlege dir, wie du dich dafür belohnen könntest. Suche gerne auch nach immateriellen Belohnungen.



## 3. Strategien

Wie könntest du diese Schwierigkeiten bewältigen? Kannst du sie umgehen, dich darauf vorbereiten oder eine andere Person um Unterstützung bitten?



## 2. Hindernisse

Schreibe auf, welche Hindernisse und Hürden dir begegnen könnten, wenn du dich an die Umsetzung deines Ziels machst.



## 1. SMART Ziel

Definiere dein Ziel als SMART Ziel. Mit Hilfe der SMART Kriterien kannst du dein Ziel präzise und so, dass du es möglichst einfach umsetzen kannst formulieren.

# SMART-ZIELE

S

## SPEZIFISCH

Formuliere dein Ziele so präzise und einfach wie möglich.  
Was genau willst du erreichen?  
Dein Ziel sollte eindeutig formuliert sein und keinen Interpretationsspielraum lassen.

M

## MESSBAR

Woran kannst du erkennen / messen, dass du dein Ziel erreicht hast?  
Welchen Messwert möchtest du erreichen?

A

## AKZEPTIERT

Ist dein Ziel attraktiv?  
Ist es motivierend genug?  
Ist es angemessen?

R

## REALISTISCH

Ist dein Ziel durch dich beeinflussbar?  
Ist dein Ziel machbar?  
Auch mit den Verpflichtungen und Kapazitäten, die du für den vorgesehenen Zeitraum hast?

T

## TERMINIERT

Bis wann soll das Ziel erreicht sein?  
Gibt es einen Termin für die Überprüfung, ob es erreicht wurde?  
Gibt es Zwischenziele / -termine?

# SMART-ZIEL BEISPIEL: REGELMÄSSIG SPORT MACHEN

**S**

## **SPEZIFISCH**

Was genau bedeutet regelmäßig?

-- > 2x / Woche

Welche konkrete Art von Sport möchtest ich in welchem Rahmen machen?

-- > Groupfit Kurse beim Hochschulsport

**M**

## **MESSBAR**

Woran kannst du erkennen / messen, dass du dein Ziel erreicht hast?

-- > Ich kann am Ende der Woche nachzählen, ob ich zwei mal an einem Groupfit Kurs teilgenommen habe

**A**

## **AKZEPTIERT**

Ist dein Ziel attraktiv?

Ist es motivierend genug?

-- > Ich will mich auspowern, habe aber keine Lust auf Joggen oder Workouts alleine. Sport in der Gruppe/ in Kursen motiviert mich. -> Ja

**R**

## **REALISTISCH**

Ist dein Ziel durch dich beeinflussbar?

-- > Ja (außer im Fall von Krankheit/Verletzung)

Ist dein Ziel machbar?

Auch mit den Verpflichtungen und Kapazitäten, die du für den vorgesehenen Zeitraum hast?

-- > Kalender und Workload checken!!!

**T**

## **TERMINIERT**

Bis wann soll das Ziel erreicht sein?

-- > Für ein Semester

Gibt es Zwischenziele / -termine?

-- > Jede Woche 2x

Gibt es einen Termin für die Überprüfung, ob es erreicht wurde?

-- > Jeden Sonntag für die letzte Woche und Ende des Semesters insgesamt.

# 4

# SCHRITTE DER ZIELSETZUNG



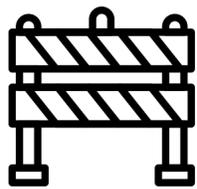
## 4. Belohnung

Wenn du dein Ziel erreicht hast, so feiere dich und diesen Erfolg und überlege dir, wie du dich dafür belohnen könntest. Suche gerne auch nach immateriellen Belohnungen.



## 3. Strategien

Wie könntest du diese Schwierigkeiten bewältigen? Kannst du sie umgehen, dich darauf vorbereiten oder eine andere Person um Unterstützung bitten?



## 2. Hindernisse

Schreibe auf, welche Hindernisse und Hürden dir begegnen könnten, wenn du dich an die Umsetzung deines Ziels machst.



## 1. SMART Ziel

Definiere dein Ziel als SMART Ziel. Mit Hilfe der SMART Kriterien kannst du dein Ziel präzise und so, dass du es möglichst einfach umsetzen kannst formulieren.

# Raster: Ziele setzen - Schritt für Schritt

## Mein SMART Ziel

spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, terminiert

---

---

---

---

---

---

---

## Mögliche Hürden bei der Umsetzung

---

---

---

---

---

## Strategien zur Überwindung

---

---

---

---

---

## Meine Belohnung

---

---

---

---

---

## Einander kennenlernen und sich abstimmen

So viel erstmal dazu, wie ihr euer Struktur-Tandem auf der inhaltlichen und methodischen Ebene gestalten könnt. Auf den folgenden Seiten findet ihr noch ein paar Anregungen zur persönlichen Ebene. Dazu, wie ihr euch kennenlernen und herausfinden könnt, ob ihr als Struktur-Buddies zusammen passt.

Nehmt euch bei den Austausch- und Vermittlungsfragen am besten erst etwas Zeit individuell darüber nachzudenken, was eure Wünsche, Bedürfnisse und Bedenken sind und schreibt sie, falls euch das hilft auch gerne auf. Geht dann mit der anderen Person in den Austausch darüber.

**1.**

Was erhoffst du dir von einem Struktur-Tandem?

**Das Kennenlernen:  
Erster Austausch**

**2.**

Wie sieht dein Zeitmanagement aus?

Wie planst du dein Semester, deine Monate, Wochen und Tage?

**3.**

Wie sieht dein Stundenplan bisher aus?  
Ist er zu voll?

# Vermittlungsfragen

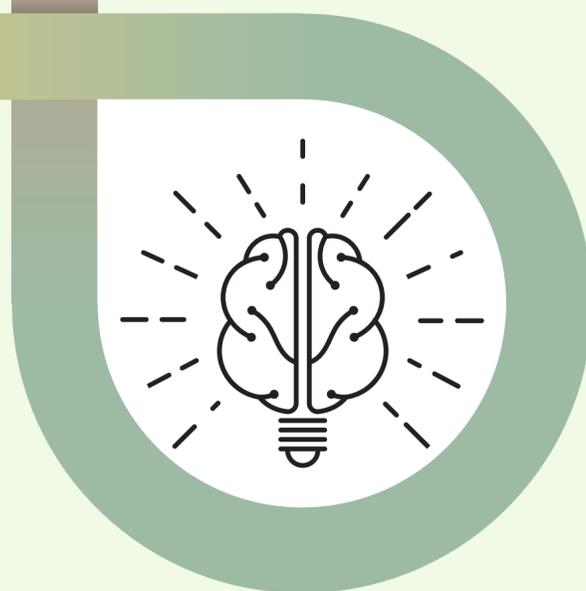
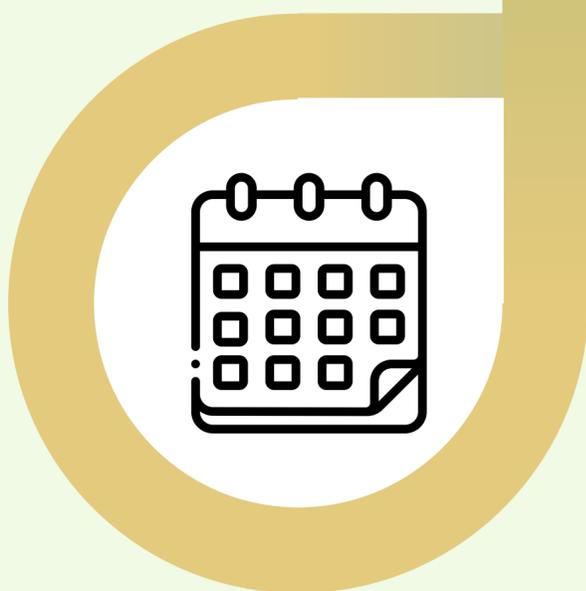
## 1. Struktur-, Bib- oder Lern-Buddy?

Wie möchtest du das Struktur-Tandem gestalten? Möchtest du dich über Bib-Treffen hinaus mit deinem Buddy zu Zeitmanagement und Herausforderungen in der Studien-Planung austauschen?



## 2. Wann hast du Zeit?

Welche Zeiträume an welchen Wochentagen sind bei dir noch frei?



## 4. Regelmäßigkeit

Wie oft pro Woche möchtest du dich mit deinem Buddy treffen? Oder passen dir weniger Treffen z.B 1x pro Monat oder jede 2. Woche besser?

## 3. Konzentrationsphasen

Zu welchen Tageszeiten kannst du dich am besten und wann am schlechtesten konzentrieren? Gib möglichst genaue Zeiträume mit Uhrzeit an.

# DER ANFANG, DIE KOMMUNIKATION, UND DAS ENDE

## 1 WIE STARTEN?

Sich kennenlernen.  
Austausch über Erwartungen, Wünsche,  
Probleme, Schwächen (!) und Stärken  
Rahmen, Regeln und Kommunikation  
festlegen

## 2 IMMER RAUS DAMIT!

Ihr seid ein Team!  
Wertschätzung und offene, gewaltfreie  
Kommunikation darüber was euch stört, sind  
willkommen!

## 3 WAS, WENN ES NICHT PASST?

Ihr habt verschiedene Prioritäten oder euer  
Buddy schafft es nicht auf die Bitten, die ihr  
äußert, einzugehen?  
Vielleicht ist es an der Zeit sich zu  
verabschieden.  
Sucht bitte das Gespräch mit eurem Buddy.