



# Endspurt-Gruppe - nicht nur für den Studienabschluss

„Lost in Procrastination“? Probieren Sie´s mit dieser Gruppe!

**Darum geht es in dieser Gruppe:**

realistisch Ziele setzen, kleinschrittige Handlungsplanung, Selbstreflektion, sich gegenseitig Strategien geben für besseres Arbeiten & gegen das Aufschieben, Commitment im Sinne regelmäßiger Gruppenteilnahme

**So laufen die Gruppentreffen ab:**

1) vor der Gruppe: Arbeitsplatz in der Bibliothek suchen

2) Gruppentreffen vor der Arbeitszeit in der Bib:

Wie ist die letzte Woche gelaufen? Habe ich die mit mir selbst vereinbarten Termine eingehalten (pro Termin: die gesamte geplante Zeit)? Wenn nein: habe ich gute Gründe dafür? Was genau plane ich während der Arbeitsphase zu tun?

3) Arbeitsphase in der Bibliothek (1,5 Stunden)

4) Gruppentreffen nach der Arbeitsphase:

Wie ist es gelaufen? War meine Planung konkret genug?

Woran möchte ich in der nächsten Woche arbeiten? Was genau plane ich zu tun? Und wann? Dies wird schriftlich festgehalten und an alle gemailt.

Austausch zu Problemen beim Arbeiten, Ideen sammeln

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Erfahrung mit „Aufschieberitis“

möglichst ein oder mehrere aktuelle Studienprojekte, mit denen Sie beschäftigt sind

Für die Teilnahme ist ein kurzes Vorgespräch mit der Gruppenleitung Carmen Kropat erforderlich.

Für Terminvereinbarung & weitere Fragen:

[zsb@uni-bielefeld.de](mailto:zsb@uni-bielefeld.de) (Stichwort „Endspurt-Gruppe“)

Mehr zum Thema Aufschieben:

[www.uni-bielefeld.de/endspurt](http://www.uni-bielefeld.de/endspurt)

**Termin:**

wöchentlich montags  
von 10.00 bis 13.00 Uhr  
fortlaufend / ganzjährig