

Analyse der aktuellen Situation

Um sich auf die aktuelle Situation besser einstellen und entsprechend planen zu können, ist es sinnvoll sich die Anforderungen der einzelnen Lebensbereiche bewusst zu machen.

Studium

- Wie viele Veranstaltungen müssen Sie dieses Semester minimal besuchen? Wie viele möchten Sie maximal besuchen? Wie viele LP möchten Sie minimal/maximal erreichen?
- In welchen Formaten werden die belegten Veranstaltungen angeboten und welche technischen Voraussetzungen sind für die Teilnahme jeweils notwendig? Wie können Sie möglichst aktiv an der Veranstaltung teilnehmen?
- Werden Veranstaltungs- und Lernmaterialien seitens der Lehrenden zur Verfügung gestellt oder müssen Sie diese selbst organisieren bzw. sich selbständig zusammenstellen? Wenn Materialien zur Verfügung stehen: Wo finden Sie diese? Wie lange stehen diese zur Verfügung?
- Sind die Veranstaltungen zeitlich gebunden oder flexibel? Finden Sie wöchentlich oder im Block statt?
- Erfordern die Veranstaltungen selbständige Gruppen- oder Projektarbeiten?
- Wie hoch schätzen Sie den Vor- und Nachbereitungsaufwand der einzelnen Veranstaltungen ein?
- Welche Prüfungs(neben)leistungen sind während des Semesters oder am Ende für die jeweiligen Veranstaltungen zu erbringen? Welche verbindlichen Fristen gibt es?
- Welchen Anspruch haben Sie an sich selbst Sie im Hinblick auf die Prüfungs(neben)leistungen in den jeweiligen Veranstaltungen?
- Welche Veranstaltungen sind besonders arbeitsintensiv oder anspruchsvoll?
- Welche Möglichkeiten haben Sie in Kontakt mit den jeweiligen Lehrenden und Kommiliton*innen zu sein, um bspw. Fragen zu stellen?
- Welche Ihrer Arbeits- und Lerngewohnheiten müssen Sie an die aktuelle Situation anpassen? Bisher habe ich ... Jetzt werde ich ...
- Wo sparen Sie im Hinblick auf Ihren Studienalltag in der aktuellen Situation Zeit? Wo müssen Sie mehr Zeit investieren als sonst?

Sorge für den Lebensunterhalt

- Wie viele Stunden pro Woche/Monat müssen Sie mindestens arbeiten, um Ihren Lebensunterhalt zu sichern?
- Wie viele Stunden pro Woche/Monat arbeiten Sie im Durchschnitt?
- Wie vielen Beschäftigungsverhältnisse gehen Sie gleichzeitig nach?
- Wie verteilt sich Ihre Arbeitszeit über die Woche/ den Monat?
- Wie gut ist Ihre Arbeit mit Ihren sonstigen Lebensbereichen vereinbar? Welche Verteilung wäre ideal für Sie?
- Sind Ihre Arbeitszeiten zeitlich gebunden oder flexibel? Wie viel Einfluss haben Sie auf Ihren Dienstplan?
- Arbeiten Sie von zuhause aus oder an einem auswärtigen Arbeitsplatz? Wie viel Zeit brauchen Sie, um an Ihren Arbeitsplatz zu kommen?
- Stehen Ihre Arbeitstätigkeit, investierte Zeit und der Verdienst in einem angemessenen Verhältnis?
- Welche positiven oder negativen Veränderungen gibt es im Hinblick auf ihre Beschäftigungsverhältnisse durch die Corona-Pandemie? Was bedeutet das für Sie konkret?
- Gäbe es Alternativen, um Ihren Lebensunterhalt zu sichern? (anderer Job, BAföG, Stipendium, Unterstützung aus der Familie ...)

Soziale Beziehungen

- Wie gestalten Sie ihre sozialen Beziehung für gewöhnlich? Wie viel Zeit verbringen Sie normalerweise pro Woche/Monat mit Familie, Freund*innen, Partner*innen, Kommiliton*innen, Mitbewohner*innen und Ihrem sonstigen Umfeld?
- Wie viel Zeit pro Woche/Monat verbringen Sie aktuell mit Familie, Freund*innen, Partner*innen, Kommiliton*innen, Mitbewohner*innen und Ihrem sonstigen Umfeld? Wünschen Sie sich mehr oder weniger?
- Welche sozialen Beziehungen tun Ihnen derzeit besonders gut? Welche empfinden Sie momentan als eher belastend?
- Welche Formate der Beziehungspflege schätzen Sie derzeit besonders bzw. lassen sich am besten in Ihren Alltag integrieren? Was möchten Sie ggf. ausprobieren?
- An welchen Zeiten am Tag/ in der Woche können Sie Beziehungspflegerituale etablieren?

Haushalt

- Was hat sich in Ihrem Haushalt verändert seit Sie mehr Zeit zuhause verbringen?
- Welche Aufgaben fallen derzeit täglich oder wöchentlich an? (Einkaufen, Kochen, Wäsche, Abwasch, Müllentsorgung, Pflanzenpflege, Aufräumen, Putzen etc.)
- Wie viel Zeit verbringen Sie derzeit pro Tag/ Woche mit Haushaltstätigkeiten? Wie viel Zeit wäre minimal nötig? Wie viel Zeit ist maximal nötig? Wie viel Zeit können Sie angesichts der Anforderungen in anderen Lebensbereichen in Ihren Haushalt investieren?
- Welchen Anspruch haben Sie an sich selbst bei der Erledigung der verschiedenen Haushaltsaufgaben? Wie viel Zeit und Mühe kostet es Sie, diesen Anspruch umzusetzen?
- Welche Aufgaben müssen unbedingt erledigt werden, damit Sie und ggf. die Menschen, mit denen Sie zusammenleben, sich wohl fühlen? Wenn Sie mit anderen Personen zusammenleben: Wie sind die Aufgaben in Ihrem Haushalt verteilt? Wie können die Aufgaben ggf. fairer verteilt werden?
- Gibt es Aufgaben, die Sie delegieren oder in anderen zeitlichen Abständen erledigen könnten, um sich zu entlasten?
- In welchen Zeitfenstern können Sie Haushaltsaufgaben am besten erledigen? Wie können Sie Haushaltszeiten besonders angenehm für sich persönlich gestalten?
- Erledigen Sie Haushaltsaufgaben bevorzugt zwischendurch oder lieber in einer konzertierten Aktion? Findet diese Vorliebe in Ihrer Planung Berücksichtigung?

Freizeit

- Wie viel Freizeit haben Sie normalerweise? Wie viel Freizeit haben Sie aktuell?
- Wie viel Freizeit hätten Sie aktuell gern? Wie viel Freizeit wäre im Hinblick auf die Anforderungen aus den anderen Lebensbereichen realistisch?
- Was tun Sie normalerweise in Ihrer Freizeit? Können Sie diesen Aktivitäten aktuell weiter in gewohnter oder abgewandelter Form nachgehen?
- Welche neuen Freizeitaktivitäten haben Sie in der aktuellen Situation für sich entdeckt? Welche Freizeitaktivitäten möchten Sie in der nächsten Zeit noch ausprobieren?
- Was tut Ihnen derzeit besonders gut und hilft Ihnen, sich zu entspannen? Was macht Ihnen Freude und bietet Abwechslung von Ihrem sonstigen Alltag?