

Gruppenangebot

ADA anfangen – dranbleiben – abhaken

wöchentliche Treffen - immer montags 10 – 12 Uhr oder 15 – 17Uhr

z. Zt. per Videoschaltung (zoom)

Das Angebot ADA richtet sich an Studierende, die zu problematischem Aufschieben (Prokrastination) neigen und denen es schwerfällt, in ihrem Studium voranzukommen bzw. es abzuschließen. Die Gruppe soll Sie dabei unterstützen, die anstehenden Schritte (z.B. Besuch von Lehrveranstaltungen, Haus- oder Abschlussarbeiten, Prüfungsvorbereitungen und Prüfungen) anzugehen, ausdauernd dranzubleiben und dabei auftretende innere und äußere Hürden zu bewältigen. Ziel ist, einzelne Schritte und schließlich gesamte Projekte abzuhaken.

ADA ist ein fortlaufendes Gruppenangebot, ein Durchgang umfasst 8Treffen. Alle Teilnehmer*innen bearbeiten ein konkretes, selbstgewähltes Projekt und berichten in den wöchentlichen Treffen darüber. Ergänzend werden wöchentlich unterschiedliche Aspekte des problematischen Aufschiebens in den Fokus genommen und hilfreiche Techniken zur Reduktion vorgestellt. Über Selbstbeobachtung und –reflexion soll Verständnis für das eigene Handeln aufgebaut und individuelle Veränderungsstrategien entwickelt werden. Dem Austausch mit anderen Studierenden kommt dabei eine mindestens so große Bedeutung zu wie der therapeutischen Anleitung. Auch das wöchentliche Lesen und Bearbeiten weniger Arbeitsblätter zur Vorbereitung auf die Gruppentreffen gehört dazu.

Die Aufnahme ist in Absprache mit der Gruppenleitung zu bestimmten Zeitpunkten möglich. Bei Bedarf findet ein telefonisches Vorgespräch mit der Gruppenleitung statt.

Bei Interesse melden Sie sich gerne per Mail unter ada.pv@uni-hamburg.de

Wir freuen uns auf Sie!

Johanna Courtel und Aleksandra Spasojevic

Universität Hamburg

Referat 30 – Beratung und Administration, Team 303 Psychologische Beratung

Alsterterrasse 1, 20354 Hamburg

040 / 42838-8925