



**ROCK
YOUR
LIFE!**

ROCK YOUR LIFE!

Wir bauen Brücken zwischen Schüler*innen, Studierenden und Unternehmen. Deutschlandweit.

eleven

friede springer stiftung

 FONDATION
PETERS

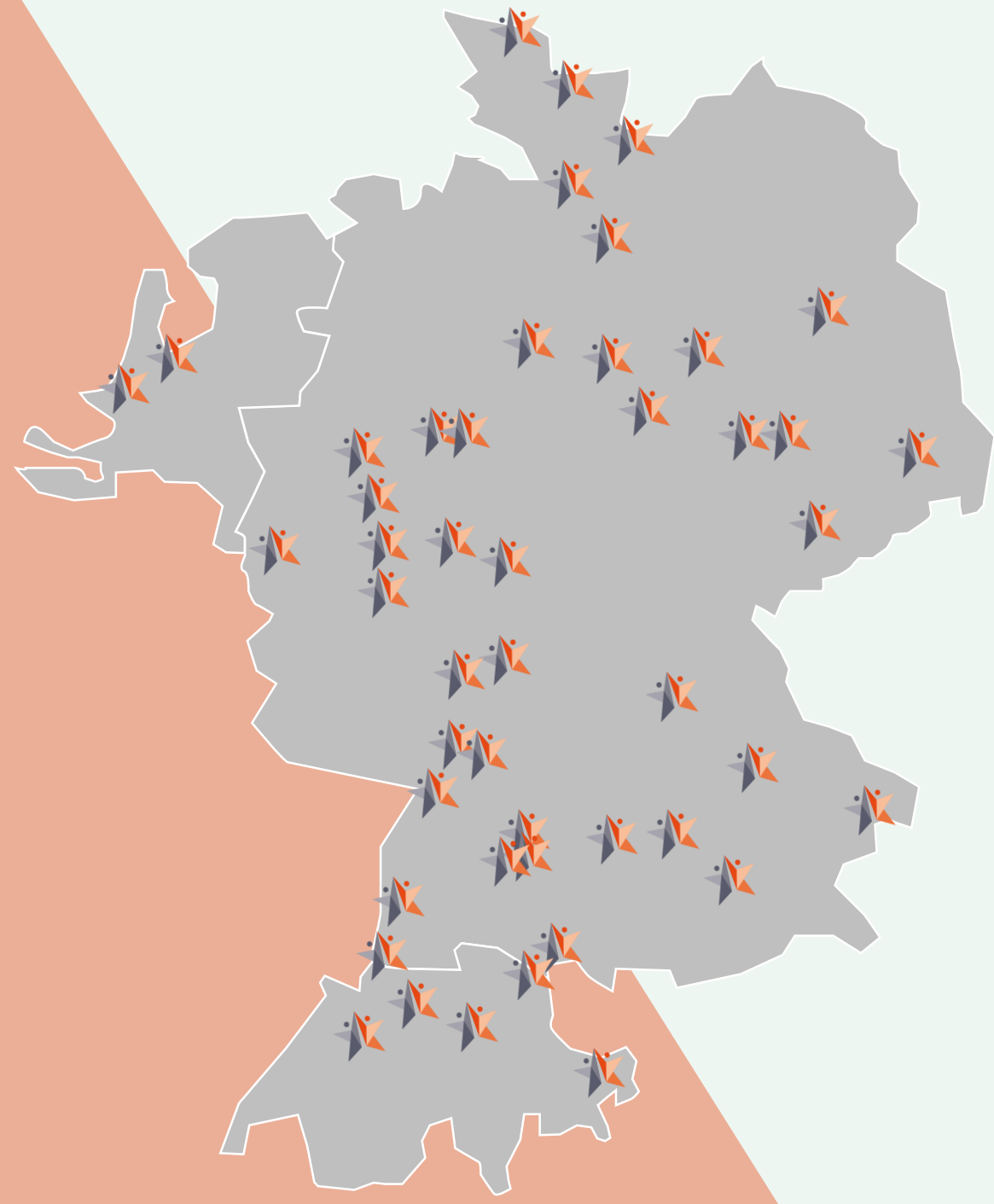
 hans weisser
stiftung



 benevity

Mentale Gesundheit in der Organisation

Giuliano Groer und Oliver Erfkämper



Herausforderungen

Engagierte zu 98%
Studierende

Studienabschluss und -wechsel
variable Zeitkontingente
ständige Akquise

Homogenität hinsichtlich Alter, Erfahrung
und Sozialisierung, aber auch heterogene
Studienfelder

Hohe Fluktuation

hoher Knowledge-Management Bedarf
hohe Anforderungen an Onboarding
hohe personelle Unsicherheit

Phasische, nicht-parallele
Studienverläufe der
Beteiligten

schwankende Verfügbarkeiten
teilweise planbar

Hauptfaktor Gesundheit:
Psychische Belastung
während des Studiums

Gefahr von Überforderung
Ausbrennen

Strukturelle Lösung

Homogenität hinsichtlich Alter, Erfahrung
und Sozialisierung, aber auch heterogene
Studienfelder

Homogenität in Hierarchie berücksichtigen
Interessen und Fähigkeiten berücksichtigen

hoher Knowledge-Management Bedarf
hohe Anforderungen an Onboarding
hohe personelle Unsicherheit

Strukturen zum selbstständigen Einarbeiten schaffen
Supervisionsstrukturen etablieren

schwankende Verfügbarkeiten
teilweise planbar

Überblick behalten
Planung an Semester anpassen
Verfügbarkeiten überprüfen

Gefahr von Überforderung
Ausbrennen

Vermeidung der „ich muss das machen“-Mentalität
Angepasste Aufgabenverteilung
Beidseitiges Erwartungsmanagement

Konkrete Lösungen



Homogenität in Hierarchie berücksichtigen
Interessen und Fähigkeiten berücksichtigen

Strukturen zum selbstständigen Einarbeiten
schaffen
Supervisionsstrukturen etablieren

Überblick behalten
Planung an Semester anpassen
Verfügbarkeiten überprüfen

Vermeidung der „ich muss das machen“-
Mentalität
Angepasste Aufgabenverteilung
Beidseitiges Erwartungsmanagement

Maxime: Rolle im Verein ist Gradmesser des freiwilligen Commitments,
nicht der Autorität

Durch hohe Fluktuation: keine Verkrustung der Strukturen, somit auch
keine „natürlich gewachsene“ Autorität durch Erfahrung

Heterogene Studienfelder ermöglichen Rücksicht auf Stärken

Heterogene Studienfelder ermöglichen, sich unter Anleitung Anderer in
neue Themengebiete einzuarbeiten

Konkrete Lösungen



Homogenität in Hierarchie berücksichtigen
Interessen und Fähigkeiten berücksichtigen

Strukturen zum selbstständigen Einarbeiten schaffen
Supervisionsstrukturen etablieren

Überblick behalten
Planung an Semester anpassen
Verfügbarkeiten überprüfen

Vermeidung der „ich muss das machen“-Mentalität
Angepasste Aufgabenverteilung
Beidseitiges Erwartungsmanagement

Rock Your Life! Wiki: vom Dachverband gestelltes Informationstool
Für: Vision und Mission

Notion: auf Ortsvereinsebene angelegtes Informationstool
Für: Vorlagen, Abläufe, Organisation

Buddy-Programm: Einarbeitung neuer Mitglieder durch Buddy
Für: konkrete Arbeit, Teil des Teams werden, persönlicher Kontakt

JO!N: Kick-Off Event des Dachverbands
Für: Motivation und Kontakt

Kommunikation via Slack: Bewusste Abkopplung von WhatsApp zur Vermeidung einer Vermischung

Konkrete Lösungen



Homogenität in Hierarchie berücksichtigen
Interessen und Fähigkeiten berücksichtigen

Strukturen zum selbstständigen Einarbeiten schaffen
Supervisionsstrukturen etablieren

Überblick behalten
Planung an Semester anpassen
Verfügbarkeiten überprüfen

Vermeidung der „ich muss das machen“-
Mentalität
Angepasste Aufgabenverteilung
Beidseitiges Erwartungsmanagement

Abfrage der Verfügbarkeiten zum Semesterstart

Planung der Vereinsarbeit angelehnt an Semesterverlauf mit Blick für
studentischen Kalender

Angemessene Balance zwischen Einbindung des Teams in wichtige
Entscheidungen und Effizienz in der Arbeit

Wöchentliche Treffen zum Abstimmen und Beisammensein, auch für
Überprüfung der teaminternen Stimmung

Konkrete Lösungen



Homogenität in Hierarchie berücksichtigen
Interessen und Fähigkeiten berücksichtigen

Strukturen zum selbstständigen Einarbeiten schaffen
Supervisionsstrukturen etablieren

Überblick behalten
Planung an Semester anpassen
Verfügbarkeiten überprüfen

Vermeidung der „ich muss das machen“-
Mentalität
Angepasste Aufgabenverteilung
Beidseitiges Erwartungsmanagement

Sensibilisierung der Teamleiter*innen für Anzeichen von Überarbeitung

Teilweise auch Verteilung von Aufgaben um zu vermeiden, dass sich jemand anderes zu viel vornimmt.
„Hey XY, willst du das machen?“

Aus Erfahrung: Mitglieder die sehr proaktiv „Ja“ sagen, auch wenn sie die Aufgabe überfordert
Mitglieder, die weniger schnell „Ja“ sagen, aus Angst, anderen die Arbeit „wegzunehmen“.

Rücksicht auf Studienverläufe

Jeder gibt so viel er/sie kann und will

Zeit für Fragen!