

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1 Schule geschafft – was nun? Das Studium kann kommen, oder?	15
1.1 Fragen klären, sich selbst nähern, „Wer bin ich“? Kennenlernen im Spiegel-Gespräch, Informationsmöglichkeiten	15
1.2 Jeder Mensch ist einzigartig: Erkenne deine Persönlichkeitseigenschaften – Charakter, Stärken und Schwächen – durch Hemisphären-Analyse und Quadranten-Profil	21
1.3 Lerne dich selbst kennen mittels Selbstbefragung & Interview: Interessen allgemein und fachlich-berufliche Interessensbereiche, individuelle Kompetenzlandkarte mit Schlüsselkompetenzen und Potenzialentfaltung	27
1.4 Aussicht Zukunft: Szenarien-Arbeit mit „Zeitblumen“ – deine Vorstellungen und Wünsche, Lotto-Gewinn und Adlerblick	35
1.5 Finde den erfolgreichen Weg: Studium und Alternativen – pro-aktiv und mit Sinn gecheckt: Vor- und Nachteile Studium/Ausbildung, Auslandsjahr, Work & Travel, Orientierungsjahr, Freiwilliges Soziales Jahr	41
2 Das Studium, die Fächer, die Aussichten – alles sollte passen	47
2.1 Match für das richtige Studium: Individuelle Passfähigkeit der Inhalte, „Studieren soll Spaß machen“, Themenbereiche und Studiengänge an deutschen HS/Unis – dein Match!	47
2.2 Strukturen und Rahmenbedingungen überprüfen: Studienangebot, Heimat/Ausland, Sprache, spezifischer Abschluss, Ranking	55

2.3 Organisation und Gestaltung: Studium = neuer Lebensabschnitt – du gestaltest ihn! Tagesabläufe, Informationsmöglichkeiten und ABC-Prioritätenliste	59
3 Lernen und Lernmanagement: Es liegt in deiner Hand	63
3.1 Das Lernen lernen als Studierender: Lernmotivation, intrinsisches Lernen, Mikroebene, Mesoebene und Makrostrategien	63
3.2 Subjektorientierung gemäß Chronotyp, Lerntyp und Lernstil: Individuelle Lernstrategien für ein passfähiges Lernmanagement	66
3.3 Anregungsarena: Praxisbeispiele und Austausch mit Vertrauenspersonen	75
3.4 Akkommodieren und Adaptieren: Individuell geeignete Ansätze und Methoden für Lernstrategien und Lernerfolg einsetzen	80
3.5 Individualisierte Lernabläufe mit Selbstverantwortung: Lerntechniken und Lernstrategien eingebettet im persönlichen Lernplan	86
4 Wissenschaftliches Arbeiten: Hausaufgaben, BA-/MA-Arbeiten ...	91
4.1 Wissenschaftliches Arbeiten: Grundlagen verständlich erklärt, damit du dich orientieren kannst! Match deiner Lernstrategien mit wissenschaftlichem Arbeiten	91
4.2 Typen von wissenschaftlichen Arbeiten: Welcher Typ passt zu dir?	100
4.3 Eine Näherung an das Thema deiner wissenschaftlichen Arbeit: „Down to Earth“. Gewinne Interesse und Sicherheit – Abschreckung überwunden, individuellen Weg gefunden!	105
4.4 Wissenschafts-Stile und persönlicher Style: Persönlichkeit widerspricht nicht der Wissenschaft	109
5 Stress, Angst, Prüfungen, Blockaden – das schaffe ich nicht ... oder doch?	115
5.1 Wie kann ich meinen Stress besser verstehen und in den Griff bekommen? Leistungskurven erkennen, den optimalen Lern-Leistungspunkt definieren und für Entspannung sorgen	115

5.2 Overcoming fears: Ängste erkennen und bearbeiten. Positive Anspannung kann nützlich sein – Angst nicht! Was lerne ich über mich? Mein persönliches Anti-Angst-Kompendium	122
5.3 Selbstdührungskompetenz – gelernt fürs Leben: Individuelle Wege zur Überwindung von negativen Einflüssen und Prüfungsblockaden, Entspannungstechniken herausfinden	134
5.4 Studienabbruch: Wie konnte ich nur daran denken?! Oder ist eine Alternative zum Studium doch der richtige Weg?	139
6 Studium fast geschafft – bald „rein in den Job“	145
6.1 Die Phase des Nach-Spürens und Nicht-Entscheidens: „Was will ich?“ Bewusstmachen des nächsten Lebensabschnitts: Ich, meine Wünsche, mein Job – Berufseinstieg vorbereiten	145
6.2 Rollenänderung: Vom Studierenden zum Arbeitnehmer – was ist plötzlich anders?	148
7 Berufsorientierung	153
7.1 Wege zum Traumjob: Information ist alles! Die Selbsteinschätzung gibt Klarheit!	153
7.2 Steps zur Vorbereitung für den Traumjob: Deine ID mit dem Profiling-Ansatz illustriert deine Berufsorientierung	157
7.3 Cultural Fit des Wunschunternehmens – „gesucht – gefunden“: Persönlichkeitsmodell mit Mission, Werten und Strategie der Unternehmen abgleichen	160
7.4 Die Moleküle des Traumberufs – Erfahrungen sammeln: Praktika, Reisen, <i>interview with an expert</i> , Mosaik-Ansatz, Probe-Assessment, Erlebnis-Scouting und Workshops	166
8 Bewerbung vorbereiten und Unterlagen präparieren	171
8.1 Steps für einen gelungenen Bewerbungsprozess: BM-Tool als Fahrplan entwickeln und adaptiv halten durch eine, systematische Makro-Struktur	171
8.2 Bewerbungsmappe nach Bauplan: Klare Strukturen und Kriterien – individualisierten Blueprint schaffen durch Mikro-Strukturen	175

8.3	Deinen Lebenslauf für die Job-Bewerbung interessant gestalten: dein individueller Ausweis für deine Qualifikationen als Schlüsseldokument in deiner Bewerbungsmappe	186
8.4	Schlüsselthemen und Schlüsselpersonen beim Wechsel vom Studium in den Job: Erfolgs- und Karriere-Gespräche mit Gatekeepern, Networking-To-Dos und Open-Mindedness	193
9	Der große Moment bedarf eines perfekt vorbereiteten Drehbuchs: die Inszenierung eines Bewerbungsgesprächs	197
9.1	Job-Interview: Erfolgreicher Auftritt – überzeugend und adressatengerecht agieren	197
9.2	Ablauf von Bewerbungsgesprächen: drei Arten von Bewerbungsgesprächen – was wird dich erwarten?	198
9.3	Du wirst gefragt werden – aber was? Es gibt Frage-Kategorien, die du gut vorbereiten kannst!	201
9.4	Rollenwechsel parat haben: Bewerberfragen an den Interviewer	206
9.5	Kompetenzen in Szene setzen – für die Persönlichkeit werben: Von Fachwissen über Soft Skills zu Hobbys und Ehrenämtern	208
9.6	Dos und Don'ts, No-Gos und Fangfragen in der New Generation: Was gilt es zu beachten, um sich auch in unangenehmen Situationen geeignet verhalten zu können?	211
9.7	Wichtige Hinweise für das Bewerbungsgespräch und die Zeit danach	215
10	Erkenntnis ist besser als Hinnehmen und Unzufriedenheit	221
10.1	Resilienz – innere Stärke gewinnen: Es klappt nicht immer alles im ersten Anlauf. Lessons learnt!	221
10.2	Erster Job nach dem Studium – it's not perfect: Alternativen und Möglichkeiten, wechseln oder nachjustieren?	225
10.3	Zurück auf Start – entscheiden, kalibrieren und navigieren: Noch einmal neu studieren oder Job- bzw. Unternehmenswechsel? Optionen betrachten, gewichten und deinen Weg festlegen	227

11	Es läuft rund – geht es noch runder?	233
11.1	Glücksgriff – dann „The Big Challenge“: Aufstieg, Verantwortung oder Führungsposition – kommt das zu früh oder gerade recht?	233
11.2	Marktwert ist gestiegen: Soll ich das Wechsel-Angebot annehmen? Was sollte ich bedenken? Der Faktencheck!	239
12	Mein eigener Herr sein – wann ist der geeignete Zeitpunkt? Und wie geht gründen?	243
12.1	Die Idee reifte schon lange ...: Selbstständigkeit und Start-up. Was sind die essenziellen Vorüberlegungen und ersten Schritte? „Der kleine Businessplan“ hilft dir weiter	243
12.2	Aller Anfang ist einerseits „super“, andererseits „anstrengend“: Erledigungen vor und nach dem „großen Businessplan“	252
12.3	Mitarbeiter-Akquise „New Culture“: Talentstrategien anwenden, um geeignete Mitarbeiter zu finden	262
12.4	Die Bedeutung von Netzwerken für Gründer und Selbstständige	267
	Schlusswort	273
	Literaturverzeichnis	275
	Verweise auf Internet-Plattformen oder -Seiten	279
	Darstellungsverzeichnis	283