

# 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 Persönlichkeits- eigenschaften – 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 Interessens- bereiche, individuelle Kompetenzlandkarte mit Schlüssel- kompetenzen 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: Studien- angebot, 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	Selbstführungskompetenz – 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