

Inhalt

Vorwort	5
Was kommt auf Sie zu?	9
1 Mit vorteilhaften Fähigkeiten und Eigenschaften auf die Studienrallye	15
1.1 Das neue Leben als Studierender	16
1.2 Nötige Fähigkeiten und Eigenschaften	20
1.2.1 Proaktiv sein	20
1.2.2 Selbstdkritisch denken	23
1.2.3 Positiv sehen	24
1.2.4 Achtung zeigen	26
1.2.5 Angstfrei agieren	27
1.2.6 Geplant vorgehen	28
2 Sich selbst als Mensch und Studierender erkennen	30
2.1 Ebenen der Selbstfindung	30
2.2 Lebensaussage ableiten	33
2.3 Persönliche Vision formulieren	36
2.4 Persönliche Mission fixieren	37
2.4.1 Inhalt der Mission	37
2.4.2 SWOT-Analyse	39
2.4.3 Fotoalbum der persönlichen Stärken und Schwächen	44
2.5 Ziele planen	45
2.5.1 Kriterien bei der Zielformulierung	46
2.5.2 Stakeholder als Orientierungspunkte	49
2.5.3 Ziele überprüfen	51

12 Inhalt

3	Mit der Zeit und ihrem Management klarkommen	53
3.1	Informationen zum Zeitmanagement	54
3.2	Mit Zeitfressern umgehen	56
3.3	Störungen minimieren	58
3.3.1	Musik.....	60
3.3.2	Raumklima.....	61
3.3.3	Beleuchtung.....	62
3.4	Mit Methodik die Zeit managen.....	63
3.4.1	ALPEN-Methode.....	63
3.4.2	Eisenhower-Prinzip.....	66
3.4.3	Terminmanagement.....	71
3.4.4	Tagesrhythmus managen.....	75
4	Mit dem richtigen Lernverhalten zum optimalen Studienerfolg gelangen	78
4.1	Informationen zur Lernforschung.....	79
4.2	Lern- und Arbeitstechniken.....	82
4.2.1	Mind-Mapping	82
4.2.2	Loci-Methode.....	87
4.2.3	KaWa©-Technik	90
4.2.4	Fishbone-Analyse	92
4.2.5	Wiederholung.....	95
4.3	Buchführen.....	96
4.3.1	Mitschrift führen	96
4.3.2	Lerntagebücher anlegen.....	98
4.3.3	Ideensammlung gebrauchen	101
4.4	Arbeit in Lerngruppen	101
4.4.1	Gruppenorganisation	101
4.4.2	Arbeitsmethoden in Lerngruppen.....	104

4.5	Motivation	105
4.5.1	Belohnungen setzen	106
4.5.2	Lächeln.....	107
4.5.3	Tiefen managen	107
4.6	Ordnung	108
4.6.1	Grundlagen zur Ordnung im Studium	108
4.6.2	Ablagesysteme.....	111
4.6.3	Personal Computer	112
5	Mit zweckmäßigen Strategien zum erfolgreichen Lesen	115
5.1	Informationen zum Lesen im Studium	116
5.2	Lesearten.....	116
5.2.1	Kursorisches Lesen	117
5.2.2	Selektives Lesen.....	118
5.2.3	Studierendes Lesen.....	119
5.3	Gelesenes festhalten.....	122
5.3.1	Textkennzeichnungen.....	122
5.3.2	Zusammenfassungen	125
5.4	Lesebedingungen.....	126
5.5	Prüfungen richtig lesen	127
6	Mit guter Ernährung, Erholung und Fitness die Gesundheit bewusst gestalten	130
6.1	Informationen zur Ernährung.....	131
6.2	Ernährungstipps	133
6.2.1	Essen und Trinken	133
6.2.2	Body-Mass-Index	134
6.2.3	Essverhalten	137
6.2.4	Trinkverhalten.....	139
6.3	Ergonomik	141

14 Inhalt

6.4	Entspannung	143
6.4.1	Pausen	143
6.4.2	Schlaf.....	145
6.5	Sport und Fitness.....	148
6.6	Hirndoping	150
7	Das Selbstmarketing und Image optimal steuern	153
7.1	Informationen zum Selbstmarketing.....	153
7.2	Kontaktmanagement.....	154
7.2.1	Das Gegenüber verstehen und wertschätzen	154
7.2.2	E-Mail-Kommunikation	158
7.2.3	Umgang mit Kontakten.....	160
7.2.4	Kontaktmanagement in mündlichen Prüfungen.....	161
7.3	Social-Media-Marketing.....	162
7.3.1	Imagepflege	162
7.3.2	Auswahl der Community.....	164
7.3.3	Gesundheitsgefahren	165
7.4	Qualifikationsbasis erweitern	167
7.4.1	Praktika	169
7.4.2	Auslandsstudium	170
7.4.3	Weiterbildung.....	172
7.4.4	Reisen	173
„Glossar und Abkürzungsverzeichnis.....	175	
„Quellen.....	179	
„Internetquellen	182	
Stichwortverzeichnis	185	