
Inhaltsverzeichnis

1	Lernen auf neuen Wegen: Das Selbstcoaching-Konzept	1
1.1	Was springt für Sie dabei raus?	2
1.1.1	Was wäre, wenn Erfolg im Studium viel leichter zu erreichen wäre, als Sie immer geglaubt haben?	2
1.1.2	Ihre Sichtweise ist entscheidend	12
1.1.3	Persönliches Erfolgsjournal	18
1.1.4	Nutzen Sie die Kraft kurzer Meditationen für ein Lernen auf neuen Wegen	22
1.2	Studieren Sie entspannter und gleichzeitig effektiver: Erste Geheimrezepte für Ihren Erfolg	23
1.3	Wir lernen uns kennen	31
1.3.1	Ihr Coach stellt sich vor	31
1.3.2	Und wer sind Sie?	35
	Literatur	52
2	Fundamente Ihres Erfolges legen	53
2.1	Grundbegriffe definieren	54
2.1.1	Was sind Coaching-Techniken? Braucht man die im Studium?	54
2.1.2	Spielregeln für den Erfolg im Studium	56
2.1.3	Was ist eigentlich Erfolg?	57
2.1.4	Ihre Beziehung zur Leistung im Studium	60
2.2	Gebrauchsanweisung fürs Gehirn	74
2.2.1	Rational-logisches versus emotional-kreatives Denken und Handeln	75
2.2.2	Verschiedene Ebenen des Bewusstseins	78
2.2.3	Gorillas mitten unter uns. Oder: Wir filtern ständig	79
2.2.4	Weitere Erfolgsgeheimnisse	80
2.2.5	Lernmeditation: Neue Kraft fürs Lernen tanken	85

2.3	Kreatives Schreiben: Spielend leicht erfolgreich texten	86
2.3.1	Kreatives Schreiben in Kürze.	91
2.3.2	Probieren geht über Studieren: Nun sind Sie dran!	91
2.3.3	Kreatives Schreiben ist ein probates Mittel gegen Mathe-Angst	92
2.3.4	Grundprinzip und Geheimnis des Kreativen Schreibens lassen sich auf andere Bereiche des Studiums übertragen	93
2.3.5	So könnten Sie sich das Studieren weiter erleichtern	94
2.4	Kontextebenen im Studium: Ein starkes Werkzeug für den Erfolg	95
2.4.1	Umfeld und Verhalten	96
2.4.2	Fähigkeiten und Kenntnisse.	96
2.4.3	Glaubenssätze	97
2.4.4	Werte	98
2.4.5	Selbstbild	98
2.4.6	Zugehörigkeit.	98
3	Ziele setzen: Gut gezielt ist halb gewonnen	101
3.1	Ziele setzen will gelernt sein	102
3.1.1	Realisieren von Zielen ist nur die eine Seite der Medaille	103
3.1.2	Und wenn die Fee zu Ihnen käme.	104
3.2	Vom Problem zum Hebelpunkt: Finden Sie den für Sie optimalen Ansatz	104
3.2.1	Wo stehen Sie jetzt gerade?	105
3.2.2	Vom Problem zum Ziel	106
3.3	Von der ersten Idee zur professionellen Zielformulierung.	109
3.3.1	Schreiben Sie Ziele stets auf	109
3.3.2	So formulieren Sie Ihr Ziel	110
3.3.3	Feinschliff	119
3.4	So erreichen Sie Ihr Ziel	123
3.4.1	Behalten Sie Ihr Ziel vor Augen	123
3.4.2	Visionboard	124
3.4.3	Unterstützen Sie sich mit einem Mindmovie.	124
3.4.4	Mentaltraining: Visualisieren Sie Ihr Ziel	126
3.4.5	Zielesetzen „im Kleinen“ – Machen Sie sich das Zielesetzen zur ständigen Gewohnheit	134
3.4.6	Lernmeditation: Mit ganzer Kraft in eine Richtung gehen	135
4	Eine Frage des Glaubens	137
4.1	Ihre innere Einstellung entscheidet über Ihren Erfolg im Studium	138
4.1.1	Elefanten vergessen nichts.	141
4.2	Glaubenssätze zum Anfassen.	145
4.2.1	Er war überzeugt, es sei machbar	146
4.2.2	Glauben auch Sie stets daran, dass es leicht machbar ist!	146
4.2.3	Entlarven Sie Ihre das Studium behindernden Glaubenssätze.	147

4.3	Schöpfen Sie neue Kraft, programmieren Sie sich um auf Erfolg.	151
4.3.1	Alte Glaubenssätze ausbremsen: Setzen Sie ein Stopp.	152
4.3.2	Die zwei Seiten einer Medaille: Neue Glaubenssätze.	154
4.3.3	Lernmeditation: Fest an Ihren Lernerfolg glauben.	169
	Literatur.	170
	Nachwort: Honorieren Sie Ihren Einsatz.	171
	Weiterführende Literatur.	175
	Stichwortverzeichnis.	177