

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Lernen auf neuen Wegen: Das Selbstcoaching-Konzept . . . . .</b>	<b>1</b>
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
<b>2 Fundamente Ihres Erfolges legen . . . . .</b>	<b>53</b>
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
<b>3</b>	<b>Ziele setzen: Gut gezielt ist halb gewonnen . . . . .</b>	<b>101</b>
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 Hebpunkt: 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
<b>4</b>	<b>Eine Frage des Glaubens . . . . .</b>	<b>137</b>
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
<b>Nachwort: Honorieren Sie Ihren Einsatz</b> .....	171
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	175
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	177