

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Studiensystem Durchleuchtet – Der Wegweiser durch den Studienschungel

9

Die Qual der Wahl: Welcher Studiengang ist der richtige für mich?	10
Die Bologna Reform: Diplom, Bachelor und Master – was für ein Desaster!	17
Studieren im Ausland	22
Alles rund ums Praktikum: Eine große Portion Berufserfahrung, eine mittlere Cola und Pommes zum Mitnehmen bitte!	25

## 2. Zeitmanagement – Kontrolliere deine Zeit

35

Ziele setzen: Wohin führt Dein Weg?	36
Zeitmanagement-Methoden: Die Zeit fest im Griff	41
Vorrausschauend planen	49
Effektiv und effizient lernen: Wie nutze ich meine Zeit richtig?	51
Prokrastination: Was ich heute könnt' besorgen, verschieb ich trotzdem gern auf morgen	61

### **3. Finanzmanagement – Überleben on Low Budget 69**

Die Grundsicherung – Eltern, BAföG oder Job? 70
Verschaff Dir einen finanziellen Überblick – sonst überblickt der Schuldenberg bald dich 72
Spartipps: Wie man im Alltag viel Geld sparen kann 75
Pimp My Einkommen: Wie man am besten ein paar Taler dazu verdient 84
Schatzkammer Keller: Mit alten Sachen Geld verdienen 88

### **4. Haushalts-Guide – Alles rund um den eigenen Haushalt 90**

Ordnung schaffen: Wie halte ich meinen Haushalt in Ordnung? 91
Das bisschen Haushalt... 94
Waschen 100
Notfälle: Was tun, wenn Not am Mann oder an der Frau ist? 105

## **5. Studenten-Küche –**

### **Die Grundlagen einer gesunden Ernährung im Studium**

**111**

Warum eine gesunde Ernährung so wichtig ist

**111**

Auf geht's zum Supermarkt

**119**

Nun geht's ans Eingemachte: Studenten Rezepte

**124**

## **6. Prüfungsstress Ade –**

### **Wie man Nervosität positiv nutzt und Stress vermeidet**

**143**

Wodurch entsteht Stress?

**144**

Folgen von Stress

**145**

Gegenmaßnahmen

**146**

Erste Hilfe gegen Nervosität

**149**

Prüfungs-Checkliste

**152**

## **7. Party Olé –**

### **Let's get the party started**

**157**

Wie organisiere ich meine Party?

**157**

Party-Drinks

**164**

Trinkspiele

**173**

Partysnacks

**180**

Der Morgen danach

**183**