

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