

Inhaltsverzeichnis

I Wichtige Infos vorab

1	Studentsein gestern und heute: Vom Luftikus zum Bachelor.....	3
1.1	19. Jahrhundert: Lustig ist das Studentenleben	4
1.2	20. Jahrhundert: Revoluzzer an den Universitäten.....	4
1.3	21. Jahrhundert: Die Bachelors kommen	6
2	Revolution auf dem Campus: Die Einführung von Bachelor und Master.....	9
2.1	Was ist eigentlich ein »Bachelor«?	10
2.2	Bachelorabschlüsse und -studiengänge	10
2.3	Der Bologna-Prozess	12
2.4	Ziele für Deutschland	12
2.4.1	Mehr soziale Gerechtigkeit	12
2.4.2	Reduzierung der hohen Abbrecherquote	13
2.4.3	Strukturiertheit des Studiums	13
2.4.4	Keine »Studi-Greisinnen und -Greise« mehr	13
2.4.5	Förderung der Mobilität	13
2.4.6	Mehr Berufsnähe	14
2.4.7	Die Haltung der Wirtschaft gegenüber Bachelor und Master	14
3	Was ist anders?	15
3.1	Keine Trennung mehr zwischen Grund- und Hauptstudium	16
3.1.1	Früher?	16
3.1.2	Heute?	16
3.2	Jede Note zählt	16
3.2.1	Früher?	16
3.2.2	Heute?	16
3.3	Berufsfähigkeit statt Wissenschaftlichkeit	19
3.3.1	Früher?	19
3.3.2	Heute?	19
3.4	Weitere Neurungen	20
3.4.1	Studienjahr	20
3.4.2	Anwesenheitspflicht und Zwangsexmatrikulation	20
4	Welcher Bachelor soll es sein?	21
4.1	Abi machen ist nicht schwer, Student(in) werden aber sehr!	22
4.2	Entscheidungshilfen bei der Studienwahl	22
4.2.1	Studienwunschbuch anlegen	22
4.2.2	Brainstorming und Brainwriting	23
4.2.3	Zwicky Box.	25
4.2.4	Virtuelle Self-Assessments	27
4.2.5	Individuelle Testung	28
4.2.6	Stärken- und Schwächenanalyse	31
4.2.7	Realitätsprüfung	33

5	Start vor Studienstart	35
5.1	Das liebe Geld	36
5.1.1	Mögliche Finanzierungsquellen	36
5.1.2	Jobs für Studenten	37
5.2	Von Studentenbude bis »Hotel Mama«	37
5.2.1	Erkenne dich selbst	38
5.2.2	Vor- und Nachteile der einzelnen Wohnformen	38
5.3	Behördliches bei Studienbeginn	40
5.4	Where is where and who is who?	40
5.5	Haushaltsführung will gelernt sein	41
6	Von Kommilitonen und Dozenten	43
6.1	Überblick: Who is Who an den Hochschulen?	44
6.1.1	Hochschulleitung	44
6.1.2	Professoren	44
6.1.3	Akademischer Mittelbau	44
6.1.4	Nichtwissenschaftliches Personal	45
6.1.5	Studentische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	45
6.2	Dozenten sind keine Lehrer	46
6.2.1	Das deutsche Hochschulsystem belohnt Forschung, nicht Lehre	46
6.2.2	Kein pädagogischer Auftrag für Hochschullehrer	46
6.2.3	Distanz zwischen Lehrenden und Lernenden	47
6.3	Kommilitonen sind keine Mitschüler	48
6.3.1	Die amorphe Masse	48
6.3.2	Konkurrenz statt Kameradschaft?	49
6.3.3	Fremde Welt	49
6.4	Social Skills und Knigge für Studierende	51
6.4.1	Social-Skill-Kurse	51
6.4.2	Benimmkurse	52
6.5	Ansprechpartner bei Konflikten	52
II	Die physische und psychische Ausrüstung	
7	Bewegung und Ernährung	57
7.1	Brainfood	58
7.1.1	Nahrungsbestandteile und Gehirnleistung	58
7.1.2	Flüssigkeitszufuhr und Gehirnleistung	59
7.1.3	Man ist, wie man isst!	59
7.2	Brainfit	61
7.2.1	Sport ist immer gut!	61
7.2.2	Bib- und PC-Gymnastik	62
8	Wege zur Entspannung	63
8.1	Was ist Entspannung?	64
8.2	Stress und seine Auswirkungen	64
8.3	Entspannungsübungen gegen Lern- und Prüfungsstress	64
8.4	Klassische physische Entspannungsmethoden	65

8.4.1	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	65
8.4.2	Yoga	66
8.4.3	Atementspannung	67
8.5	Mentale Entspannungsmethoden	67
8.5.1	Autogenes Training (AT)	67
8.5.2	Meditation	68
8.5.3	Phantasiereisen	69
8.6	Schlussbemerkung	71
9	Positive Verstärker und euthyme Techniken	73
9.1	Vorbemerkung	74
9.2	Prinzipien des Verstärkereinsatzes	74
9.3	Charakteristika wirkungsvoller Verstärker	75
9.4	Euthyme Techniken	76
9.4.1	Voraussetzungen für Genuss	76
9.4.2	Aktivierung der 5 Sinne	77
9.5	Unterschiede zwischen euthymen Techniken und positiven Verstärkern	78
10	Inneres Sprechen und positive Selbstinstruktionen	79
10.1	Jeder Mensch spricht mit sich selbst	80
10.2	Viele Selbstkommunikationen sind verzerrt	80
10.3	Typische Denkfehler	82
10.4	Bearbeitung von selbstschädigenden Überzeugungen	82
10.5	Positive Selbstinstruktionen	83
10.6	Mit innerem Sprechen auf Erfolgskurs	84
11	Langzeitmotivation als Erfolgsstrategie	85
11.1	Über den Sinn von Lebenszielen	86
11.2	Was sind eigentlich Lebensziele?	86
11.3	Wie findet man sie?	87
11.3.1	Lebenswunschbild als Zielcollage	87
11.3.2	Step by Step – Das Festlegen von Jahreszielen	89
11.3.3	Das SMART-Prinzip	89
11.4	Pläne B und C	90
11.5	Von der Kraft der Symbole	91
III	Das praktische Handwerkszeug	
12	Rund um den Arbeitsplatz	95
12.1	Wohnort und Wohnform	96
12.2	Störfaktoren am Arbeitsplatz	96
12.2.1	Akustische Störfaktoren	96
12.2.2	Visuelle Störfaktoren	97
12.2.3	Klimatische Störfaktoren	98
12.3	Trennung von Arbeits- und Freizeitbereich	98
12.4	Arbeitsort	99

13	Lernpläne erstellen	101
13.1	Menge-Zeit-Berechnung	102
13.2	Kurz- und langzeitige Planung	102
13.3	Was tun, wenn die Zeit nicht reicht?	103
13.4	Länge der Arbeitsphasen	104
13.5	Planungsbesonderheiten	105
14	Zeitmanagement	109
14.1	Bachelorzeit	110
14.2	Baseline	110
14.3	Zeitbereiche	112
14.3.1	Lernzeit	113
14.3.2	Freizeit	114
14.3.3	Alltagszeit	115
14.4	Ergebnis des individuellen Zeitmanagements	116
14.5	Spezifische Zeitmanagementtechniken	116
14.5.1	Die ALPEN-Technik	116
14.5.2	Das Eisenhower-Prinzip	117
14.6	Vorteile von Zeitmanagementmethoden	118
14.7	Problemfälle	118
15	Effiziente Lerntechniken	121
15.1	Karteikastenmethode	122
15.1.1	Manuelle Karteikastenmethode	122
15.1.2	Digitale Karteikastenmethode	122
15.2	SQ3R-Methode	124
15.2.1	Einzelne Schritte	124
15.2.2	Vorteile der SQ3R-Methode	125
15.3	Mind-Mapping	126
15.3.1	Manuelles Mind-Mapping	126
15.3.2	Digitales Mind-Mapping	127
15.4	E-Learning	130
15.5	Rationelles Lesen	132
15.5.1	Hinderungsgründe für zielgerichtetes Lesen	132
15.5.2	Kognitive, visuelle und auditive Lesehilfen zum Speed Reading	133
15.6	Mach es dem Beo nach	134
16	Gedächtnistechniken	137
16.1	Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?	138
16.2	Das Vergessen	139
16.2.1	Theoretische Erklärungen	139
16.2.2	Die Vergessenskurve	140
16.3	Blockierung von Abrufprozessen	140
16.3.1	Stress	141
16.3.2	Hemmungsprozesse	141
16.4	Erleichterung von Abrufprozessen	142
16.4.1	Kontextabhängigkeit	142
16.4.2	Enkodierspezifität	142

16.4.3	Sequenzielles Wiederholen	142
16.5	Spezifische Gedächtnistechniken	143
16.5.1	Grundregeln	144
16.5.2	Assoziieren und Visualisieren	144
16.5.3	Locitechnik	145
16.5.4	Geschichtentechnik	146
16.5.5	Kennworttechnik.....	147
16.5.6	Mind-Mapping	148
16.5.7	Schlüsselwortmethode	148
16.6	Bachelor-Turbotechnik	149
16.6.1	Verkürzte Schlüsselwortmethode	150
16.6.2	Buchstaben-Satz-Methode	150
16.7	Schlussbemerkung	150
17	Prüfungsstrategien	153
17.1	Vor der Prüfung	154
17.1.1	Bewältigungssätze	154
17.1.2	Entspannen und Visualisieren	155
17.2	Der Prüfungstag	155
17.3	Während der Prüfung	155
17.3.1	Schriftliche Prüfungen.....	155
17.3.2	Mündliche Prüfungen	156
17.4	Nach der Prüfung	158
17.4.1	Eventuell »Nothelfer« kontaktieren	158
17.4.2	Auf jeden Fall belohnen	158
18	Die Bachelorarbeit	161
18.1	Start	162
18.1.1	Abklärung des Themas	162
18.1.2	Betreuer(in) finden	163
18.1.3	Formalia beachten	164
18.2	Rahmenbedingungen	164
18.2.1	Arbeitsort.....	164
18.2.2	Arbeitszeiten.....	166
18.2.3	Das soziale Netz.....	167
18.2.4	Arbeitsplan erstellen	167
18.3	Inhaltliche Kriterien	168
18.3.1	Charakteristika wissenschaftlichen Arbeitens	168
18.3.2	Literaturrecherche.....	171
18.3.3	Lesen und Exzerpieren.....	173
18.3.4	Gliederung erstellen.....	173
18.3.5	Das Bauherrenprinzip: Vom Groben zum Feinen.....	174
18.4	Schlussakkord	175
18.4.1	Der rote Faden	175
18.4.2	Vier bis sechs Augen sehen mehr.....	175
18.4.3	Ausdruck, Bindung, Abgabe	175
18.4.4	Und danach?.....	176

IV Probleme und (k)ein Ende

19	Was tun bei Motivationsproblemen?	181
19.1	Was ist Motivation?	182
19.2	Extrinsische und intrinsische Motivation	182
19.3	Wie erklärt man hohe Leistungsmotivation?	182
19.3.1	Maslow'sche Bedürfnispyramide	182
19.3.2	Erziehung und familiäre Einflüsse	184
19.3.3	Das Risiko-Wahl-Modell	184
19.3.4	Erleben von Flow	184
19.4	Motivationskiller	185
19.4.1	Die Sache mit den Lebenshüten	185
19.4.2	Falsches Fach, falsche Uni, falscher Ort usw.	185
19.4.3	Überforderung	186
19.4.4	Misserfolge	187
19.4.5	Mangelnder Praxisbezug	187
19.4.6	Unklare oder fehlende Ziele	188
19.4.7	Belastende Lebensereignisse	188
19.4.8	Belohnungsaufschub und Anstrengungsbereitschaft	190
19.5	Gegenmittel oder der Knoblauch gegen den Vampir	191
19.5.1	Lebenshüte auf- und umsetzen	191
19.5.2	Realistische Selbsteinschätzung	192
19.5.3	Effiziente Lern- und Prüfungsstrategien aneignen	193
19.5.4	»Schnupperpraxis«	193
19.5.5	Für Zielklarheit sorgen	193
19.5.6	Aussteigen auf Zeit	194
19.5.7	Engagement und Selbstverpflichtung	194
20	Was tun bei Konzentrationsproblemen?	197
20.1	Was ist Konzentration?	198
20.2	Konzentrationsstörung	198
20.2.1	Symptome	198
20.2.2	Ursachen	198
20.3	Pseudo-Konzentrationsstörungen	202
20.3.1	Unrealistische Erwartungen	202
20.3.2	Wichtigkeit von Pausen	202
20.3.3	Selbstbeobachtung	202
20.4	Konzentrationstests	203
20.4.1	Einfache Online-Tests	203
20.4.2	Wissenschaftlich überprüfte Testverfahren	204
20.5	Spezielle Konzentrationsübungen	204
20.5.1	Wörter zählen	204
20.5.2	Laut lernen	205
20.5.3	Kommentieren, was man tut	205
20.5.4	Die innere Einstellung	206
20.5.5	Das Prinzip der Achtsamkeit	207

21	Was tun bei Prüfungsangst?	209
21.1	Allgemeines	211
21.1.1	Was ist Prüfungsangst?	211
21.1.2	Zunahme der Problematik	211
21.2	Entstehung und Aufrechterhaltung von Prüfungsangst	211
21.2.1	Angst ist eine lebenswichtige Reaktion	211
21.2.2	Das Yerkes-Dodson-Gesetz: Etwas Angst hilft sogar!	212
21.2.3	Erklärungsmodelle für überschießende Prüfungsangst	213
21.2.4	Teufels- und Engelskreis	214
21.3	Den Teufel bei den Hörnern packen	216
21.3.1	Optimale Vorbereitung	216
21.3.2	Die vier Ebenen der Angst	217
21.4	Die kognitive Ebene	217
21.4.1	Identifizierung von Angstgedanken	217
21.4.2	Immunisierungstechniken	218
21.4.3	Paradoxe Intention	218
21.5	Die emotionale Ebene	219
21.5.1	Emotionen sind kognitiv beeinflussbar	219
21.5.2	Belohnungen	219
21.5.3	Erfolgsphantasien	221
21.6	Die körperliche Ebene	221
21.6.1	Typische Angstsymptome	221
21.6.2	Entspannung, Sport und Phantasiereisen	222
21.6.3	Schlafhygiene	222
21.7	Die Verhaltensebene	223
21.7.1	Verhaltensziele festlegen	223
21.7.2	Konfrontation in vivo: Begib dich in die Höhle des Löwen	223
21.7.3	Mündliche Prüfung: Königsweg Rollenspiele	224
21.7.4	Konfrontation in sensu: Phantasiereise der anderen Art	225
21.8	Erste Hilfe bei Blackout	225
21.8.1	Was ist ein Blackout?	225
21.8.2	Wenn es passiert ist	226
22	Was tun bei Schreibproblemen?	227
22.1	Allgemeines	228
22.1.1	Schreiben gehört zum Studium	228
22.1.2	Schreibprobleme sind weit verbreitet	228
22.1.3	Zur Prophylaxe	229
22.2	Symptomatik von Schreibproblemen	229
22.2.1	Angst vor dem leeren Blatt	229
22.2.2	Der innere Zensor	230
22.2.3	»Aufschieberinnen« und »Aufschieber«	230
22.2.4	Habe ich ein Schreibproblem?	230
22.3	Ursachen und Bewältigung von Schreibproblemen	231
22.3.1	»Schreibmythen«	231
22.3.2	Exogene Ursachen und Bewältigungsstrategien	232
22.3.3	Psychogene Ursachen und Bewältigungsstrategien	235

22.4	Spezielle Schreibübungen bei Schreibblockaden	239
22.4.1	Clustering	239
22.4.2	Generative Writing	241
22.4.3	Worst Text	241
22.4.4	Linkshändiges Schreiben	242
22.4.5	Free Writing	242
22.4.6	Gemeinsamkeiten der Schreibübungen	243
23	Tipps und Tricks zwischen A und Z	245
23.1	A wie Ausschütteln	246
23.2	B wie Bonding	246
23.3	D wie Doktor	246
23.4	E wie Energizer	247
23.5	F wie Finger-Massage-Ring	248
23.6	G wie Glashaus	248
23.7	H wie Handanspannung	249
23.8	J wie Joker	249
23.9	I wie International	249
23.10	L wie Latinum	250
23.11	M wie Marathon	251
23.12	N wie »Nacht der ungeschriebenen Hausarbeiten«	251
23.13	O wie Ohrstöpsel	252
23.14	P wie Podcast-Lernen	253
23.15	S wie Smartpen	253
23.16	T wie Teilzeitstudium	254
23.17	U wie Unsichtbare Helfer	254
23.18	W wie Wollknäuel	255
23.19	Z wie Zauberzunge	255
	Schlussbemerkung	257
	Literaturverzeichnis	259
	Stichwortverzeichnis	263