

Inhalt

Vorwort.....	5
Einleitung.....	13
1 Lernen auf neuen Wegen: Das Selbstcoaching-Konzept	15
1.1 Was springt für Sie dabei raus?.....	15
Was wäre, wenn Erfolg im Studium viel leichter zu erreichen wäre, als Sie immer geglaubt haben?.....	15
Ihre Sichtweise ist wichtig.....	24
Persönliches Erfolgsjournal	29
1.2 Studieren Sie entspannter und gleichzeitig effektiver: Erste Geheimrezepte für Ihren Erfolg	33
1.3 Wir lernen uns kennen.....	41
Ihr Coach stellt sich vor	41
Und wer sind Sie?.....	44
2 Fundamente Ihres Erfolges legen.....	59
2.1 Grundbegriffe definieren	59
Was sind Coaching-Techniken? Braucht man sie im Studium?	59
Spielregeln für den Erfolg im Studium	62
Was ist eigentlich Erfolg?	62
Ihre Beziehung zur Leistung im Studium	65
2.2 Gebrauchsanweisung fürs Gehirn	76
Rechte und linke Gehirnhälfte	76
Verschiedene Ebenen des Bewusstseins.....	79
Gorillas mitten unter uns. Oder: Wir filtern ständig	80
Weitere Erfolgsgeheimnisse.....	81
2.3 Kreatives Schreiben: Spielend leicht erfolgreich texten	86
Kreatives Schreiben noch einmal in Kürze zusammengefasst	89
Probieren geht über Studieren: Nun sind Sie dran!	89
Kreatives Schreiben ist ein probates Mittel gegen Mathe-Anst... <td>90</td>	90
Grundprinzip und Geheimnis des Kreativen Schreibens lassen sich auf andere Bereiche des Studiums übertragen	91
Wie könnten Sie sich das Studieren weiter erleichtern?	92
2.4 Kontextebenen im Studium: Ein starkes Werkzeug für den Erfolg	93
1. Umfeld und Verhalten	93
2. Fähigkeiten und Kenntnisse	94
3. Glaubenssätze	94
4. Werte	95
5. Selbstbild	95
6. Zugehörigkeit	96

3	Ziele setzen: Gut gezielt ist halb gewonnen.....	97
3.1	Ziele setzen will gelernt sein.....	97
	Realisieren von Zielen ist nur die eine Seite der Medaille.....	98
	Und wenn die Fee zu Ihnen käme.....	99
3.2	Vom Problem zum Hebpunkt: Finden Sie den für Sie optimalen Ansatz.....	100
	Wo stehen Sie jetzt gerade?	100
	Vom Problem zum Ziel.....	101
3.3	Von der ersten Idee zur professionellen Zielformulierung	104
	Schreiben Sie Ziele stets auf	104
	So formulieren Sie Ihr Ziel.....	104
	Feinschliff.....	112
3.4	So erreichen Sie Ihr Ziel.....	117
	Behalten Sie Ihr Ziel vor Augen.....	117
	Visionboard	117
	Unterstützen Sie sich mit einem Mindmovie	117
	Mentaltraining: Visualisieren Sie Ihr Ziel	120
	Die Hartnäckigkeit alter Gewohnheiten	122
	Zielesetzen „im Kleinen“ – Machen Sie sich das Zielesetzen zur ständigen Gewohnheit	126
4	Eine Frage des Glaubens.....	129
4.1	Ihre innere Einstellung entscheidet über Ihren Erfolg im Studium.....	129
	Elefanten vergessen nichts.....	132
4.2	Glaubenssätze zum Anfassen	136
	Er war überzeugt, es sei machbar	136
	Glauben auch Sie stets daran, dass es leicht machbar ist!	136
	Entlarven Sie Ihre das Studium behindernden Glaubenssätze	137
4.3	Schöpfen Sie neue Kraft, programmieren Sie sich um auf Erfolg.....	141
	Alte Glaubenssätze ausbremsen: Setzen Sie ein Stopp	141
	Die zwei Seiten einer Medaille: Neue Glaubenssätze	143
5	Honorieren Sie Ihren Einsatz.....	157
	Was hat sich verändert? Was haben Sie erreicht?	157
Literaturhinweise.....		159
Verzeichnis der Abbildungen		160
Bildnachweis		161
Stichwortverzeichnis.....		162