

# 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-Angst..... 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 Hebelpunkt:

        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