

Inhaltsverzeichnis

1 Lernen auf neuen Wegen: Das Selbstcoaching-Konzept	1
1.1 Was springt für Sie dabei raus?	2
1.1.1 Was wäre, wenn Erfolg im Studium viel leichter zu erreichen wäre, als Sie immer geglaubt haben?	2
1.1.2 Ihre Sichtweise ist wichtig	13
1.1.3 Persönliches Erfolgsjournal	20
1.2 Studieren Sie entspannter und gleichzeitig effektiver: Erste Geheimrezepte für Ihren Erfolg	25
1.3 Wir lernen uns kennen	34
1.3.1 Ihr Coach stellt sich vor	34
1.3.2 Und wer sind Sie?	38
Literatur	57
2 Fundamente Ihres Erfolges legen	59
2.1 Grundbegriffe definieren	60
2.1.1 Was sind Coaching-Techniken? Braucht man sie im Studium?	60
2.1.2 Spielregeln für den Erfolg im Studium	63
2.1.3 Was ist eigentlich Erfolg?	64
2.1.4 Ihre Beziehung zur Leistung im Studium	67
2.2 Gebrauchsanweisung fürs Gehirn	84
2.2.1 Rechte und linke Gehirnhälfte	84
2.2.2 Verschiedene Ebenen des Bewusstseins	88
2.2.3 Gorillas mitten unter uns. Oder: Wir filtern ständig	89
2.2.4 Weitere Erfolgsgeheimnisse	90
2.3 Kreatives Schreiben: Spielend leicht erfolgreich texten	96
2.3.1 Kreatives Schreiben noch einmal in Kürze zusammengefasst	101
2.3.2 Probieren geht über Studieren: Nun sind Sie dran!	101
2.3.3 Kreatives Schreiben ist ein probates Mittel gegen Mathe-Angst	102
2.3.4 Grundprinzip und Geheimnis des Kreativen Schreibens lassen sich auf andere Bereiche des Studiums übertragen	104
2.3.5 Wie könnten Sie sich das Studieren weiter erleichtern?	104

2.4	Kontextebenen im Studium: Ein starkes Werkzeug für den Erfolg	105
2.4.1	1. Umfeld und Verhalten	107
2.4.2	2. Fähigkeiten und Kenntnisse	107
2.4.3	3. Glaubenssätze	108
2.4.4	4. Werte	109
2.4.5	5. Selbstbild	109
2.4.6	6. Zugehörigkeit	110
3	Ziele setzen: Gut gezielt ist halb gewonnen	111
3.1	Ziele setzen will gelernt sein	112
3.1.1	Realisieren von Zielen ist nur die eine Seite der Medaille	113
3.1.2	Und wenn die Fee zu Ihnen käme... ..	114
3.2	Vom Problem zum Hebelpunkt: Finden Sie den für Sie optimalen Ansatz	114
3.2.1	Wo stehen Sie jetzt gerade?	115
3.2.2	Vom Problem zum Ziel	116
3.3	Von der ersten Idee zur professionellen Zielformulierung	119
3.3.1	Schreiben Sie Ziele stets auf	119
3.3.2	So formulieren Sie Ihr Ziel	120
3.3.3	Feinschliff	130
3.4	So erreichen Sie Ihr Ziel	135
3.4.1	Behalten Sie Ihr Ziel vor Augen	135
3.4.2	Visionboard	136
3.4.3	Unterstützen Sie sich mit einem Mindmovie	136
3.4.4	Mentaltraining: Visualisieren Sie Ihr Ziel	139
3.4.5	Zielesetzen „im Kleinen“ – Machen Sie sich das Zielesetzen zur ständigen Gewohnheit	147
4	Eine Frage des Glaubens	149
4.1	Ihre innere Einstellung entscheidet über Ihren Erfolg im Studium	150
4.1.1	Elefanten vergessen nichts	154
4.2	Glaubenssätze zum Anfassen	159
4.2.1	Er war überzeugt, es sei machbar	159
4.2.2	Glauben auch Sie stets daran, dass es leicht machbar ist!	160
4.2.3	Entlarven Sie Ihre das Studium behindernden Glaubenssätze ...	161
4.3	Schöpfen Sie neue Kraft, programmieren Sie sich um auf Erfolg	165
4.3.1	Alte Glaubenssätze ausbremsen: Setzen Sie ein Stopp	166
4.3.2	Die zwei Seiten einer Medaille: Neue Glaubenssätze	168
	Literatur	184

Nachwort: Honorieren Sie Ihren Einsatz	185
Bildnachweis	189
Weiterführende Literatur	191
Stichwortverzeichnis	193