

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Lernen auf neuen Wegen: Das Selbstcoaching-Konzept .....</b>	<b>1</b>
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
<b>2 Fundamente Ihres Erfolges legen .....</b>	<b>59</b>
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
 <b>3 Ziele setzen: Gut gezielt ist halb gewonnen . . . . .</b>	 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 Heelpunkt: 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
 <b>4 Eine Frage des Glaubens . . . . .</b>	 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

<b>Nachwort: Honorieren Sie Ihren Einsatz .....</b>	185
<b>Bildnachweis .....</b>	189
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	191
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	193