

Inhaltsverzeichnis

I	Wichtige Infos vorab	1
1	Revolution auf dem Campus: Die Einführung von Bachelor und Master	3
1.1	Was ist eigentlich ein »Bachelor«?	4
1.2	Bachelorabschlüsse und -studiengänge	5
1.3	Der Bologna-Prozess	6
1.4	Contra Bachelor	6
1.4.1	Arbeitsüberlastung	6
1.4.2	Verschulung	7
1.4.3	Soziale Auslese	7
1.4.4	Hohe Abbrecherquote	7
1.4.5	Eingeschränkte Akzeptanz seitens der Wirtschaft	8
1.5	Pro Bachelor	8
1.5.1	Förderung der Mobilität	8
1.5.2	Mehr Berufsnähe	8
1.5.3	Strukturiertheit des Studiums	9
1.5.4	Keine »Studi-Greisinnen und -Greise« mehr	9
2	Was ist anders?	11
2.1	Keine individuelle Studienplanung mehr	12
2.1.1	Früher?	12
2.1.2	Heute?	12
2.2	Keine Trennung mehr zwischen Grund- und Hauptstudium	12
2.2.1	Früher?	12
2.2.2	Heute?	13
2.3	Jede Note zählt	13
2.3.1	Früher?	13
2.3.2	Heute?	13
2.4	Reduzierter wissenschaftlicher Anspruch	16
2.4.1	Früher?	16
2.4.2	Heute?	16
2.5	Weitere Neurungen	17
2.5.1	Selbstausswahlrecht der Hochschulen	17
2.5.2	Einführung von Studiengebühren	17
2.5.3	Studienjahr	17
2.5.4	Anwesenheitspflicht und Zwangsexmatrikulation	18
2.5.5	Regelstudienzeit	18
3	Welcher Bachelor soll es sein?	19
3.1	Abi machen ist nicht schwer, Student(in) werden aber sehr!	20
3.2	Entscheidungshilfen bei der Studienwahl	20
3.2.1	Studienwunschbuch anlegen	20
3.2.2	Brainstorming und Brainwriting	21
3.2.3	Zwicky Box	23

3.2.4	Virtuelle Self-Assessments	25
3.2.5	Individuelle Testung	26
3.2.6	Stärken- und Schwächenanalyse	29
3.2.7	Realitätsprüfung	29
4	Start vor Studienstart	33
4.1	Das liebe Geld	34
4.1.1	Mögliche Finanzierungsquellen	34
4.1.2	Jobs für Studenten	35
4.2	Von Studentenbude bis »Hotel Mama«	35
4.2.1	Erkenne dich selbst	35
4.2.2	Vor- und Nachteile der einzelnen Wohnformen	36
4.3	Behördliches bei Studienbeginn	38
4.4	Where is where and who is who?	38
4.5	Haushaltsführung will gelernt sein	39
5	Von Kommilitonen und Dozenten	41
5.1	Überblick: Who is Who an den Hochschulen?	42
5.1.1	Hochschulleitung	42
5.1.2	Professoren	42
5.1.3	Akademischer Mittelbau	42
5.1.4	Nichtwissenschaftliches Personal	43
5.1.5	Studentische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	43
5.2	Dozenten sind keine Lehrer	44
5.2.1	Das deutsche Hochschulsystem belohnt Forschung, nicht Lehre	44
5.2.2	Kein pädagogischer Auftrag für Hochschullehrer	44
5.2.3	Distanz zwischen Lehrenden und Lernenden	45
5.3	Kommilitonen sind keine Mitschüler	46
5.3.1	Die amorphe Masse	46
5.3.2	Konkurrenz statt Kameradschaft?	47
5.3.3	Fremde Welt	48
5.4	Social Skills und Knigge für Studierende	50
5.4.1	Social-Skill-Kurse	50
5.4.2	Benimmkurse	50
5.5	Ansprechpartner bei Konflikten	52
II	Die physische und psychische Ausrüstung	53
6	Bewegung und Ernährung	55
6.1	Brainfood	56
6.1.1	Nahrungsbestandteile und Gehirnleistung	56
6.1.2	Flüssigkeitszufuhr und Gehirnleistung	57
6.1.3	Man ist, wie man isst!	57
6.2	Brainfit	59
6.2.1	Sport ist immer gut!	59
6.2.2	Bib- und PC-Gymnastik	60

7	Wege zur Entspannung	61
7.1	Was ist Entspannung?	62
7.2	Stress und seine Auswirkungen	62
7.3	Entspannungsübungen gegen Lern- und Prüfungsstress	62
7.4	Klassische physische Entspannungsmethoden	63
7.4.1	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	63
7.4.2	Yoga	64
7.4.3	Atementspannung	65
7.5	Mentale Entspannungsmethoden	65
7.5.1	Autogenes Training (AT)	65
7.5.2	Meditation	66
7.5.3	Phantasiereisen	67
7.6	Schlussbemerkung	68
8	Positive Verstärker und euthyme Techniken	71
8.1	Vorbemerkung	72
8.2	Prinzipien des Verstärkereinsatzes	72
8.3	Charakteristika wirkungsvoller Verstärker	73
8.4	Euthyme Techniken	74
8.4.1	Voraussetzungen für Genuss	74
8.4.2	Aktivierung der 5 Sinne	75
8.5	Unterschiede zwischen euthymen Techniken und positiven Verstärkern	76
9	Inneres Sprechen und positive Selbstinstruktionen	77
9.1	Jeder Mensch spricht mit sich selbst	78
9.2	Viele Selbstkommunikationen sind verzerrt	78
9.3	Typische Denkfehler	80
9.4	Bearbeitung von selbstschädigenden Überzeugungen	80
9.5	Positive Selbstinstruktionen	81
9.6	Mit innerem Sprechen auf Erfolgskurs	82
10	Langzeitmotivation als Erfolgsstrategie	83
10.1	Über den Sinn von Lebenszielen	84
10.2	Was sind eigentlich Lebensziele?	84
10.3	Wie findet man sie?	85
10.3.1	Lebenswunschbild als Zielcollage	85
10.3.2	Step by Step – Das Festlegen von Jahreszielen	86
10.3.3	Das SMART-Prinzip	87
10.4	Pläne B und C	88
10.5	Von der Kraft der Symbole	89
11	Studentsein gestern und heute: Vom Luftikus zum Bachelor	91
11.1	19. Jahrhundert: Lustig ist das Studentenleben	92
11.2	20. Jahrhundert: Revoluzzer an den Universitäten	92
11.3	21. Jahrhundert: Die Bachelors kommen	94
11.3.1	Ein Bachelor lebt asketisch	94
11.3.2	Ein Bachelor ist ein Krieger	95

III	Das praktische Handwerkszeug	99
12	Rund um den Arbeitsplatz	101
12.1	Wohnort und Wohnform	102
12.2	Störfaktoren am Arbeitsplatz	102
12.2.1	Akustische Störfaktoren	102
12.2.2	Visuelle Störfaktoren	103
12.2.3	Klimatische Störfaktoren	104
12.3	Trennung von Arbeits- und Freizeitbereich	104
12.4	Arbeitsort	106
13	Lernpläne erstellen	107
13.1	Menge-Zeit-Berechnung	108
13.2	Kurz- und langzeitige Planung	108
13.3	Was tun, wenn die Zeit nicht reicht?	110
13.4	Länge der Arbeitsphasen	112
13.5	Planungsbesonderheiten	112
14	Zeitmanagement	113
14.1	Bachelorzeit	114
14.2	Baseline	114
14.3	Zeitbereiche	116
14.3.1	Lernzeit	117
14.3.2	Freizeit	117
14.3.3	Alltagszeit	118
14.4	Ergebnis des individuellen Zeitmanagements	118
14.5	Spezifische Zeitmanagementtechniken	119
14.5.1	Die ALPEN – Technik	119
14.5.2	Das Eisenhower-Prinzip	120
14.6	Vorteile von Zeitmanagementmethoden	120
14.7	Problemfälle	121
15	Effiziente Lerntechniken	123
15.1	Karteikastenmethode	124
15.1.1	Manuelle Karteikastenmethode	124
15.1.2	Digitale Karteikastenmethode	124
15.2	SQ3R-Methode	126
15.2.1	Einzelne Schritte	127
15.2.2	Vorteile der SQ3R-Methode:	128
15.3	Mind-Mapping	128
15.3.1	Manuelles Mind-Mapping	128
15.3.2	Digitales Mind-Mapping	130
15.4	E-Learning	132
15.5	Rationelles Lesen	133
15.5.1	Hinderungsgründe für zielgerichtetes Lesen	134
15.5.2	Kognitive, visuelle und auditive Lesehilfen zum Speed Reading	135
15.6	Mach es dem Beo nach	136

16	Gedächtnistechniken	139
16.1	Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?	140
16.1.1	Gedächtnistypen	140
16.2	Das Vergessen	141
16.2.1	Theoretische Erklärungen	141
16.2.2	Die Vergessenskurve	142
16.3	Blockierung von Abrufprozessen	142
16.3.1	Stress	143
16.3.2	Hemmungsprozesse	143
16.4	Erleichterung von Abrufprozessen	144
16.4.1	Kontextabhängigkeit	144
16.4.2	Enkodierspezifität	144
16.4.3	Sequenzielles Wiederholen	144
16.5	Spezifische Gedächtnistechniken	145
16.5.1	Grundregeln	146
16.5.2	Assoziieren und Visualisieren	146
16.5.3	Locitechnik	147
16.5.4	Kennworttechnik	149
16.5.5	Mind-Mapping	149
16.5.6	Schlüsselwortmethode	149
16.6	Bachelor-Turbotechnik	151
16.6.1	Verkürzte Schlüsselwortmethode	151
16.6.2	Buchstaben-Satz-Methode	152
16.7	Schlussbemerkung	152
17	Prüfungsstrategien	155
17.1	Vor der Prüfung	156
17.1.1	Bewältigungssätze	156
17.1.2	Entspannen und Visualisieren	157
17.2	Der Prüfungstag	157
17.3	Während der Prüfung	157
17.3.1	Schriftliche Prüfungen	157
17.3.2	Mündliche Prüfungen	158
17.4	Nach der Prüfung	160
17.4.1	Eventuell »Nothelfer« kontaktieren	160
17.4.2	Auf jeden Fall belohnen	160
18	Die Bachelorarbeit	163
18.1	Start	164
18.1.1	Abklärung des Themas	164
18.1.2	Betreuer(in) finden	165
18.1.3	Formalia beachten	166
18.2	Rahmenbedingungen	167
18.2.1	Arbeitsort	167
18.2.2	Arbeitszeiten	168
18.2.3	Das soziale Netz	169
18.2.4	Arbeitsplan erstellen	169
18.3	Inhaltliche Kriterien	170

18.3.1	Charakteristika wissenschaftlichen Arbeitens	170
18.3.2	Literaturrecherche	174
18.3.3	Lesen und Exzerpieren	175
18.3.4	Gliederung erstellen	175
18.3.5	Das Bauherrenprinzip: Vom Groben zum Feinen	176
18.4	Schlussakkord	177
18.4.1	Der rote Faden	177
18.4.2	Vier bis sechs Augen sehen mehr	177
18.4.3	Ausdruck, Bindung, Abgabe	178
18.4.4	Und danach?	178
IV	Probleme und (k)ein Ende	179
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.	186
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	192
19.5.4	»Schnupperpraxis«	192
19.5.5	Für Zielklarheit sorgen	193
19.5.6	Aussteigen auf Zeit	193
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	203

20.4	Konzentrationstests	203
20.4.1	Einfache Online-Tests	204
20.4.2	Wissenschaftlich überprüfte Testverfahren	204
20.5	Spezielle Konzentrationsübungen	204
20.5.1	Wörter zählen	205
20.5.2	Laut lernen	205
20.5.3	Kommentieren, was man tut	205
20.5.4	Die innere Einstellung	205
20.5.5	Das Prinzip der Achtsamkeit	206
21	Was tun bei Prüfungsangst?	209
21.1	Allgemeines	210
21.1.1	Was ist Prüfungsangst?	210
21.1.2	Zunahme der Problematik	210
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	212
21.2.4	Teufels- und Engelskreis	213
21.3	Den Teufel bei den Hörnern packen	215
21.3.1	Optimale Vorbereitung	216
21.3.2	Die vier Ebenen der Angst	216
21.4	Die kognitive Ebene	217
21.4.1	Identifizierung von Angstgedanken	217
21.4.2	Immunisierungstechniken	217
21.4.3	Paradoxe Intention	217
21.5	Die emotionale Ebene	218
21.5.1	Emotionen sind kognitiv beeinflussbar	218
21.5.2	Belohnungen	219
21.5.3	Erfolgsphantasien	220
21.6	Die körperliche Ebene	220
21.6.1	Typische Angstsymptome	220
21.6.2	Entspannung, Sport und Phantasiereisen	221
21.6.3	Schlafhygiene	221
21.7	Die Verhaltensebene	222
21.7.1	Verhaltensziele festlegen	222
21.7.2	Konfrontation in vivo: Begib dich in die Höhle des Löwen	222
21.7.3	Mündliche Prüfung: Königsweg Rollenspiele	223
21.7.4	Konfrontation in sensu: Phantasiereise der anderen Art	224
21.8	Erste Hilfe bei Blackout	225
21.8.1	Was ist ein Blackout?	225
21.8.2	Wenn es passiert ist ...:	225
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	233
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	240
22.4.3	Worst Text	242
22.4.4	Linkshändiges Schreiben	242
22.4.5	Free Writing	243
22.4.6	Gemeinsamkeiten der Schreibübungen	243
23	Tipps und Tricks zwischen A und Z	245
23.1	A wie Ausschütteln	246
23.2	D wie Doktor	246
23.3	E wie Energizer	247
23.4	F wie Finger-Massage-Ring	247
23.5	G wie Glashaus	248
23.6	H wie Handanspannung	248
23.7	I wie International	249
23.8	L wie Latinum	250
23.9	O wie Ohrstöpsel	250
23.10	P wie Podcast-Lernen	251
23.11	S wie Smartpen	251
23.12	U wie Unsichtbare Helfer	252
23.13	W wie Wollknäuel	252
23.14	Z wie Zauberzunge	253
v	Anhang	255
	Schlussbemerkung	257
	Literaturverzeichnis	261
	Stichwortverzeichnis	265