

Teil I Programmiere dich auf Erfolg!

1	Lebe deinen Traum	3
	Lebensvision	4
	Lebensziele	6
	Vision Board als Zielcollage	8
	Jahresziele	11
	Das SMART-Prinzip	12
	Symbole als stille Helfer	14
2	Selbstinstruktionen und Selbstwertstärkung	17
	Mit innerem Sprechen auf Erfolgskurs	19
	Vernetzung mit dem Vision Board	21
	Strategien zur Selbstwertsteigerung!	24
3	Positive Verstärker und euthyme Techniken	29
	Was sind positive Verstärker?	30
	Kategorien und Beispiele	31
	Die Dosis macht's	32

IX

X	Inhaltsverzeichnis	
	Euthyme Techniken	34
	Aktivierung der 5 Sinne!	35
	Unterschiede zwischen positiven Verstärkern und euthymen Techniken	36
	Teil II Setze effiziente Strategien ein!	
4	Arbeitsplatz	41
	Störfaktoren am Arbeitsplatz	42
	Akustische Störfaktoren	43
	Visuelle Störfaktoren	44
	Klimatische Störfaktoren	44
	Trennung von Arbeits- und Freizeitbereich	45
	Arbeitsort	46
5	Lernplanung	49
	Die Menge-Zeit-Berechnung	50
	Kurz- und langzeitige Planung	52
	Arbeitsphasen und Pausen	55
	Was tun, wenn die Zeit nicht reicht?	56
6	Zeitmanagement	59
	Baseline erstellen	60
	Zeitbereiche	63
	Lernzeit	64
	Freizeit	65
	Alltagszeit	65
	Individuelles Zeitmanagement	66
	ALPEN-Technik	68
7	Lerntechniken	71
	Karteikartenmethode manuell und digital	72
	SQ3R-Methode	75

	Inhaltsverzeichnis	xi
Mindmapping manuell und digital	78	
Auswendiglernen	84	
E-Learning	86	
Rationelles Lesen	87	
Lesehilfen	88	
8 Gedächtnistechniken	93	
Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?	94	
Gedächtnistypen	95	
Das Vergessen	96	
Blockierung von Abrufprozessen	97	
Stress	97	
Hemmungsprozesse	98	
Erleichterung von Abrufprozessen		
durch Wiederholen	99	
Spezifische Gedächtnistechniken	100	
Assoziieren und Visualisieren	101	
„Eselsbrücken“	103	
Loci-Technik	103	
Mindmapping	106	
Schlüsselwortmethode	106	
9 Prüfungsstrategie	109	
Vor der Prüfung	110	
Der Tag davor	110	
Programmiere dich positiv!	112	
Der Prüfungstag	113	
Planen	113	
Entspannen	114	
Während der Prüfung	115	
Schriftliche Prüfungen	116	
Mündliche Prüfungen	117	
Das Wichtigste zuerst	118	
Nach der Prüfung	121	

XII Inhaltsverzeichnis

10 Abschlussarbeit	123
Formalien beachten	124
Arbeitsplan erstellen	125
Charakteristika wissenschaftlichen Arbeitens	126
Literaturrecherche	130
Lesen und Exzerpieren	132
Gliederung erstellen	133
Das Bauherrenprinzip: Vom Groben zum	
Feinen	135
Der rote Faden	138
Vier bis sechs Augen sehen mehr	138
Ausdruck, Bindung, Abgabe	139
Und danach?	139

Teil III Lass Studienprobleme hinter dir!

11 Kein Motivationsloch mehr!	143
Was ist Motivation?	144
Extrinsische und intrinsische Motivation	145
Erziehung und familiäre Einflüsse	145
Attributionsmerkmale und Anforderungs-	
präferenz	146
Flow-Erlebnis	147
Typische Motivationskiller	148
Die Sache mit den Lebenshüten	148
Falsches Fach, falsche Uni,	
falscher Ort usw.	149
Misserfolge	150
Mangelnde Anstrengungsbereitschaft und	
Unfähigkeit zum Belohnungsaufschub	150
Gegenmittel oder der Knoblauch gegen den	
Vampir	152
Lebenshüte auf- und umsetzen	152
Realistische Selbsteinschätzung	153

	Inhaltsverzeichnis	XIII
Effiziente Lern- und Prüfungsstrategien aneignen	154	
Engagement und Selbstverpflichtung	154	
12 Konzentrationsprobleme? Nein danke!	159	
Konzentration und Konzentrationsprobleme	160	
Ursachen und Behebung von Konzentrations- problemen	161	
ADHS-E und Fehlfunktion der Schilddrüse	161	
Drogenmissbrauch	162	
Stress, Schlafmangel und falsche Ernährung	162	
Äußere und innere Ablenkung	163	
Private Probleme und Verständnisprobleme	164	
Interesselosigkeit/Motivationsprobleme	165	
Pseudokonzentrationsprobleme	167	
Unrealistische Erwartungen	167	
Selbstbeobachtung	168	
Konzentrationstests	169	
Einfache Onlinetests	169	
Wissenschaftlich überprüfte Testverfahren	170	
Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit	171	
Wörter zählen	171	
Laut lernen	172	
Kommentieren, was man tut	172	
Das Prinzip der Achtsamkeit	173	
13 Prüfungsangst? So besiegst du sie!	177	
Entstehung und Aufrechterhaltung von Prüfungsangst	178	
Ändere dein Denken!	181	

XIV Inhaltsverzeichnis

Bearbeitung von selbstschädigenden	
Überzeugungen	182
Zweispaltentechnik	183
Sechsstufiges Veränderungsschema	184
Sorge für Entspannung	184
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	185
Fantasiereise	186
Schlafhygiene	188
Erste Hilfe bei Blackout	190
14 Schreibblockaden waren gestern!	193
Was ist eine Schreibblockade?	194
Externale Ursachen und	
Bewältigungsstrategien	195
Bei mangelndem Knowhow: Infos	
einholen und Schreibkurse besuchen	195
Bei inhaltlichen Problemen: Sich	
„durchbeißen“ oder abbrechen	196
Internale Ursachen und	
Bewältigungsstrategien	197
„Schreibmythen“	198
Überhöhter Anspruch	198
Der innere Zensor	200
Angst vor dem Studienabschluss	200
Prokrastination oder „Aufschieberitis“	201
Spezielle Schreibübungen bei	
Schreibblockaden	203
Clustering	203
Worst Text	205
Linkshändiges Schreiben	207
Free Writing	207

Inhaltsverzeichnis XV

Teil IV Interviews

15 Interview mit Kim Behm	213
16 Interview mit Rimtautas Dapschauskas	217
17 Interview mit Mareen Möller	221
18 Interview mit Joachim Reihle	225
19 Interview mit Philipp Alexander Erbe	229