

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

	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 Anforderungspräferenz	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

	Effiziente Lern- und Prüfungsstrategien aneignen	154
	Engagement und Selbstverpflichtung	154
12	Konzentrationsprobleme? Nein danke!	159
	Konzentration und Konzentrationsprobleme	160
	Ursachen und Behebung von Konzentrationsproblemen	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