

# Inhalt




<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Was kommt auf Sie zu?</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Mit vorteilhaften Fähigkeiten und Eigenschaften auf die Studienralley</b> .....	<b>15</b>
1.1 Das neue Leben als Studierender .....	16
1.2 Nötige Fähigkeiten und Eigenschaften .....	20
1.2.1 Proaktiv sein .....	20
1.2.2 Selbstkritisch denken .....	23
1.2.3 Positiv sehen .....	24
1.2.4 Achtung zeigen .....	26
1.2.5 Angstfrei agieren .....	27
1.2.6 Geplant vorgehen .....	28
<b>2 Sich selbst als Mensch und Studierender erkennen</b> .....	<b>30</b>
2.1 Ebenen der Selbstfindung .....	30
2.2 Lebensaussage ableiten .....	33
2.3 Persönliche Vision formulieren .....	36
2.4 Persönliche Mission fixieren .....	37
2.4.1 Inhalt der Mission .....	37
2.4.2 SWOT-Analyse .....	39
2.4.3 Fotoalbum der persönlichen Stärken und Schwächen .....	44
2.5 Ziele planen .....	45
2.5.1 Kriterien bei der Zielformulierung .....	46
2.5.2 Stakeholder als Orientierungspunkte .....	49
2.5.3 Ziele überprüfen .....	51

## 12 Inhalt

<b>3</b>	<b>Mit der Zeit und ihrem Management klarkommen .....</b>	<b>53</b>
3.1	Informationen zum Zeitmanagement .....	54
3.2	Mit Zeitfressern umgehen .....	56
3.3	Störungen minimieren .....	58
3.3.1	Musik.....	60
3.3.2	Raumklima.....	61
3.3.3	Beleuchtung.....	62
3.4	Mit Methodik die Zeit managen.....	63
3.4.1	ALPEN-Methode.....	63
3.4.2	Eisenhower-Prinzip.....	66
3.4.3	Terminmanagement .....	71
3.4.4	Tagesrhythmus managen.....	75
<b>4</b>	<b>Mit dem richtigen Lernverhalten zum optimalen Studienerfolg gelangen .....</b>	<b>78</b>
4.1	Informationen zur Lernforschung .....	79
4.2	Lern- und Arbeitstechniken .....	82
4.2.1	Mind-Mapping .....	82
4.2.2	Loci-Methode.....	87
4.2.3	KaWa©-Technik .....	90
4.2.4	Fishbone-Analyse .....	92
4.2.5	Wiederholung.....	95
4.3	Buchführen.....	96
4.3.1	Mitschrift führen .....	96
4.3.2	Lerntagebücher anlegen.....	98
4.3.3	Ideensammlung gebrauchen .....	101
4.4	Arbeit in Lerngruppen .....	101
4.4.1	Gruppenorganisation .....	101
4.4.2	Arbeitsmethoden in Lerngruppen.....	104

4.5	Motivation .....	105
4.5.1	Belohnungen setzen .....	106
4.5.2	Lächeln.....	107
4.5.3	Tiefen managen .....	107
4.6	Ordnung .....	108
4.6.1	Grundlagen zur Ordnung im Studium .....	108
4.6.2	Ablagesysteme.....	111
4.6.3	Personal Computer .....	112
<b>5</b>	<b>Mit zweckmäßigen Strategien zum erfolgreichen Lesen .....</b>	<b>115</b>
5.1	Informationen zum Lesen im Studium .....	116
5.2	Lesearten.....	116
5.2.1	Kursorisches Lesen .....	117
5.2.2	Selektives Lesen .....	118
5.2.3	Studierendes Lesen.....	119
5.3	Gelesenes festhalten.....	122
5.3.1	Textkennzeichnungen.....	122
5.3.2	Zusammenfassungen .....	125
5.4	Lesebedingungen .....	126
5.5	Prüfungen richtig lesen.....	127
<b>6</b>	<b>Mit guter Ernährung, Erholung und Fitness die Gesundheit bewusst gestalten ....</b>	<b>130</b>
6.1	Informationen zur Ernährung.....	131
6.2	Ernährungstipps .....	133
6.2.1	Essen und Trinken .....	133
6.2.2	Body-Mass-Index .....	134
6.2.3	Essverhalten .....	137
6.2.4	Trinkverhalten.....	139
6.3	Ergonomik .....	141

## 14 Inhalt

6.4	Entspannung.....	143
6.4.1	Pausen.....	143
6.4.2	Schlaf.....	145
6.5	Sport und Fitness.....	148
6.6	Hirndoping.....	150
<b>7</b>	<b>Das Selbstmarketing und Image optimal steuern.....</b>	<b>153</b>
7.1	Informationen zum Selbstmarketing.....	153
7.2	Kontaktmanagement.....	154
7.2.1	Das Gegenüber verstehen und wertschätzen.....	154
7.2.2	E-Mail-Kommunikation.....	158
7.2.3	Umgang mit Kontakten.....	160
7.2.4	Kontaktmanagement in mündlichen Prüfungen.....	161
7.3	Social-Media-Marketing.....	162
7.3.1	Imagepflege.....	162
7.3.2	Auswahl der Community.....	164
7.3.3	Gesundheitsgefahren.....	165
7.4	Qualifikationsbasis erweitern.....	167
7.4.1	Praktika.....	169
7.4.2	Auslandsstudium.....	170
7.4.3	Weiterbildung.....	172
7.4.4	Reisen.....	173
	<b>Glossar und Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>175</b>
	<b>Quellen.....</b>	<b>179</b>
	<b>Internetquellen.....</b>	<b>182</b>
	<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>185</b>