

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Das Geheimnis der Eliten</b> .....	10
Elitestudenten üben gezielt .....	12
Kann jeder ein Elitestudent werden? .....	12
Fähigkeiten von Elitestudenten .....	13
Verhaltensweise: Langfristige Planung .....	15
Verhaltensweise: Verzögerte Befriedigung .....	17
Verhaltensweise: Interne Kontrollüberzeugung .....	20
Verhaltensweise: Aufbau von Selbstwirksamkeit .....	21
Zusammenfassung .....	23
<b>2 Wie lernen Elitestudenten?</b> .....	25
Fernsehen, Forschen, Fortpflanzen .....	26
Warum denkt die Elite schneller? .....	28
Die Elite schläft mehr .....	35
Fragen und Fakten zum Thema „Schlaf“ .....	41
Die Elite ist sportlich .....	44
Die Elite kontrolliert Stress .....	49
Die Elite streichelt Tiger .....	51
Die Elite genießt ihr Studium .....	53
Zusammenfassung .....	62
<b>3 Lesen</b> .....	63
Beispieltexte: Was bedeutet Lesen? .....	64
Was machen schnelle Leser besser? .....	65
Wie baue ich ein hervorragendes Erkenntnisvokabular auf? .....	66
Welche Studienstrategien kann ich anwenden? .....	69
Richtig Lesen und Studieren spart Zeit .....	72
Fragen und Fakten .....	72
Zusammenfassung .....	74
<b>4 Schreiben</b> .....	78
Die Schreibblockade .....	79
Die Grundlagen des Schreibens .....	82
Genereller Ansatz .....	83
Wie verbessere ich meine Dokumente? .....	85
Praktische Tipps für verschiedene Dokumenttypen .....	86

<b>5 Präsentieren</b> .....	90
Ziele und Art der Präsentation .....	90
Vorbereitung .....	92
Der Vortrag .....	102
Rückschau und Analyse .....	108
Zusammenfassung .....	111
<b>6 Netzwerken und Image</b> .....	112
Das Image-Spiel .....	113
Ihr Netzwerk .....	116
Soziale Veranstaltungen: Smalltalk, Selbstinformationen, Ziele .....	123
Als Mensch wachsen und das Netzwerk genießen .....	126
<b>7 Teamwork und Projektmanagement</b> .....	127
Verstehen, was gespielt wird: das Gruppenmodell .....	128
Menschenkenntnis, Vorurteile und der Wert von Persönlichkeiten .....	137
Sinn und Unsinn von Persönlichkeitstests und Typologien .....	140
Projektmanagement: Arbeit aufteilen .....	141
Zusammenfassung .....	152
<b>8 Durchsetzungsfähigkeit</b> .....	154
Fehlannahmen über die eigenen Rechte und Pflichten .....	155
Schädliche Verhaltensnormen .....	156
Die Charta der Rechte .....	157
Schwierige Situationen und Faktoren .....	159
Ebenen eines Gesprächs .....	161
Techniken für aggressive und passive Menschen .....	162
Zusammenfassung .....	166
<b>9 Verhandlungstechnik</b> .....	167
Einstieg: „Harte Nuss“ .....	167
Regel Nummer 1: Sich richtig vorbereiten .....	169
Feilschen oder Verhandeln? .....	171
Verhandlungstechnik: Probleme vermeiden .....	172
Die Alternative kennen, bessere Wege finden .....	176
Effizienz in der Informationsübertragung .....	177
Taktiken und Konter .....	178
Die ideale Verhandlungsvorbereitung .....	181
Zusammenfassung .....	182

<b>10 Selbst- und Zeitmanagement</b> .....	183
Nicht Zeit ist unser Problem, wir selbst sind es .....	183
Denkmuster, Drogen und kluge Arbeitsvermeidung .....	185
Elefanten beruhigen, Reiter trainieren .....	188
Zeitmanagement .....	200
Zusammenfassung .....	212
<b>11 Elitestudent: Der Weg nach vorn</b> .....	214
<b>Danksagung</b> .....	215
<b>Referenzen</b> .....	216