

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Step 1: Wo geht's lang?	15
Motivation in Flaschen – weit gefehlt!	16
Alles eine Typenfrage	16
Fremdgesteuert oder autonom?	17
Kennen Sie Ihre inneren Wünsche?	19
Starke Vorbilder geben Ihnen Rückenwind	20
Bauen Sie sich Ihren Helden	21
Den Motivatoren auf der Spur	22
Was motiviert Sie am meisten?	23
Bilanz: erste Erfolge nutzen	28
Rückschläge als Weg zur Lösung	30
Den positiven Kern finden	31
Mehr Leichtigkeit ins Studium bringen	32
Eine Portion Energie, bitte!	34
Step 2: Wo wollen Sie eigentlich hin?	35
Die Kraft Ihrer Visionen	36
Träumen Sie sich Ihre Zukunft	37
Ihr Bauch redet gerne mit	38
Walt Disneys meisterhafte Strategie	39
Ziele bringen Sie zum Erfolg	41
Bleiben Sie realistisch	43
Gezielt das eigene Lernverhalten verändern	43
«Smarte» Ziele sind leichter erreichbar	44
Machen Sie Ihre Erfolge sichtbar	46
Ziele erreichen – ein persönliches Schicksal?	47

Step 3: Äußere Hindernisse beiseite räumen	51
Zeit zum Lernen – Zeit zum Leben	52
Langfristige Strategien lohnen sich	52
Der ehrliche Check: Wie viel Zeit brauche ich wofür?	53
Hilfreiche Adressen für finanzielle Unterstützungsleistungen ...	56
Gehört dazu: erfolgreiche und ineffektive Tage	57
Belohnungen versüßen die Lernzeiten	58
Rituale für den Lernalltag nutzen	60
Freie Tage einplanen	61
Einen eigenen Rhythmus finden	62
Lernpläne individuell gestalten	63
Damit der Plan ins Laufen kommt ...	68
Das Gehirn braucht regelmäßige Pausen	69
Sechs Methoden, um leichter zu lernen	70
Der richtige Ort zum Lernen	73
Lerntechniken in Kürze – Turbos fürs Lernen	75
Mixen Sie sich Ihren Lern-Cocktail	80
 Step 4: Beseitigen Sie Ihre inneren Hindernisse	 81
Gut gestimmt lernt es sich leichter	82
Ängste dürfen sein – aber bitte später	85
Gedanken auf den Prüfstand legen	85
Hinderliche Überzeugungen entdecken	86
Den eigenen inneren Antrieber kennenlernen	88
Mit Misserfolgen (gut) leben lernen	91
Krisen und Niederlagen meistern	92
Raus aus der Perfektionismus-Falle	94
Sieben Schritte auf dem Weg zum gesunden Perfektionismus ...	95
 Step 5: Nutzen Sie Ihr Potenzial	 103
Wer sich zu viel vornimmt, leistet weniger	104
So tickt Ihr Gehirn	105
Den Speicherplatz erweitern	106
Nur verarbeitetes Wissen ist zuverlässig abrufbar	107
Wissen in neuronalen Netzwerken speichern	109
Vom Trampelpfad zur Datenautobahn	109

Der Trick mit dem «unnötigen» Wissen	111
Machen Sie die Hochschule zu Ihrem «Spielfeld»	112
Störungen gezielt ausschalten	113
Lust und Last von Social Media	114
Immer im Dienst – für andere	116
Das innere Team – wer beim Lernen alles mitquatscht	117
Entdecken Sie Ihre Saboteure	118
Die positive Absicht der inneren Stimmen	119
Step 6: «Morgen fange ich an»	123
Alles eine Frage des Willens?	124
Jede Entscheidung kostet (Willens-)Kraft	125
Der Weg zu mehr Selbstdisziplin	126
Aufschieben – wer tut das nicht?	128
Hilfe auf den letzten Drücker?	129
Warum Aufschieben sich nicht lohnt	131
Fürs Aufschieben gibt es (fast) immer eine Ursache	131
Frustrationen bringen Sie voran	135
Erste Hilfe	136
Aus Bergen werden kleine Hügel	136
Von der Planung ins Handeln kommen	139
Botschaften aus dem Bauch	139
Das Geheimnis guter Gefühle	140
Step 7: Entspannt in die Prüfung	147
Wiederholung im Schnelldurchgang	148
Und wenn's mal auf den letzten Drücker sein muss	149
Störer ernst nehmen und neutralisieren	150
Wiederholen, wiederholen, wiederholen	151
Trainieren unter Echtzeit-Bedingungen	153
Typische Stolperfallen in Prüfungen	153
Der Countdown läuft	155
In der Prüfung: Ganz konzentriert und bei sich!	156
Ein Plan für alle Fälle	158
Wieder fit für die nächste Prüfung?	160
Hilfreiche Übungen für Prüfungszeiten	164

Step 8: Lampenfieber und Prüfungsblockaden überwinden	171
Prüfungsangst entsteht im Kopf	172
Beurteilungen berühren unser Selbstbild	173
Prüfungsangst hat viele Ursachen	174
Lampenfieber oder Prüfungsangst?	178
Wenn Selbstcoaching nicht reicht	179
Drei hilfreiche Übungen gegen Anspannung und Nervosität	181
Kleine Checkliste für mündliche Prüfungen	184
Step 9: Futter fürs Gehirn und Lernen (wie) im Schlaf	189
Leichter lernen – mit Brainfood	190
Die Aufnahmefähigkeit des Gedächtnisses steigern	191
Das Gehirn isst immer mit	191
Schlaumacher – Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate	192
Mahlzeiten in Lern- und Prüfungszeiten	194
Snacks – Energie für zwischendurch	196
Gehirnzellen wollen schwimmen	197
Wie uns der Schlaf beim Lernen hilft	199
Hören Sie auf Ihre biologische Uhr	199
Schlaf fördert die Konzentration	200
Schlafen Sie gut?	201
Bewegung fördert den Schlaf	202
Einschlafhilfen in der Prüfungszeit	203
Wann sollten Sie zum Arzt gehen?	205
Step 10: Und was sonst noch hilft	207
Im sozialen Kontext geht's leichter	208
Ein Mentor eröffnet Perspektiven	209
Freizeit im Studium: ein Erfolgsfaktor	209
Freiheitskämpfer haben es nicht leicht	210
Nehmen Sie sich die Freiheit, die Sie haben	211
Viele Wege führen zum Erfolg	212
Und zu guter Letzt: Hören Sie auf sich!	212

Literatur	215
Die Autorinnen	219
Sach- und Personenregister	221