

Inhalt

Vorwort	5
Was kommt auf Sie zu?	9
1 Mit vorteilhaften Fähigkeiten und Eigenschaften auf die Studienrallye	15
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	29
2 Sich selbst als Mensch und Studierender erkennen	30
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

3	Mit der Zeit und ihrem Management klarkommen	53
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
4	Mit dem richtigen Lernverhalten zum optimalen Studienerfolg gelangen	78
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	89
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.....	97
4.3.3	Ideensammlung gebrauchen	100
4.4	Arbeit in Lerngruppen	100
4.4.1	Gruppenorganisation	101
4.4.2	Arbeitsmethoden in Lerngruppen.....	103

4.5	Motivation	105
4.5.1	Belohnungen setzen	105
4.5.2	Lächeln.....	106
4.5.3	Tiefen managen	107
4.6	Ordnung	107
4.6.1	Grundlagen zur Ordnung im Studium	107
4.6.2	Ablagesysteme.....	110
4.6.3	Personal Computer	112
5	Mit zweckmäßigen Strategien zum erfolgreichen Lesen	115
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.....	118
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
6	Mit guter Ernährung, Erholung und Fitness die Gesundheit bewusst gestalten	129
6.1	Informationen zur Ernährung.....	130
6.2	Ernährungstipps	132
6.2.1	Essen und Trinken	132
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.....	142
6.4.1	Pausen.....	142
6.4.2	Schlaf.....	144
6.5	Sport und Fitness.....	147
6.6	Hirndoping.....	150
7	Das Selbstmarketing und Image optimal steuern.....	152
7.1	Informationen zum Selbstmarketing.....	152
7.2	Kontaktmanagement.....	153
7.2.1	Das Gegenüber verstehen und wertschätzen.....	153
7.2.2	E-Mail-Kommunikation.....	157
7.2.3	Umgang mit Kontakten.....	159
7.2.4	Kontaktmanagement in mündlichen Prüfungen.....	160
7.3	Social-Media-Marketing.....	161
7.3.1	Imagepflege.....	161
7.3.2	Auswahl der Community.....	163
7.3.3	Gesundheitsgefahren.....	165
7.4	Qualifikationsbasis erweitern.....	166
7.4.1	Praktika.....	168
7.4.2	Auslandsstudium.....	169
7.4.3	Weiterbildung.....	171
7.4.4	Reisen.....	172
	Glossar und Abkürzungsverzeichnis.....	175
	Quellen.....	179
	Internetquellen.....	182
	Stichwortverzeichnis.....	185