

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Ist dieses Buch etwas für dich? .....	13
Warum schreibt jemand wie ich ein Buch wie dieses? .....	13
<b>Kapitel 1    Ziele</b>	<b>15</b>
1.1    Mehrwertziele .....	20
1.2    1A- und Zielekategorien .....	21
<b>Kapitel 2    Wie man in Mindestzeit studiert</b>	<b>23</b>
2.1    Prüfungen und die Dauer deines Studiums .....	27
2.2    Was, wenn ich nicht bestehe? .....	28
<b>Kapitel 3    Arbeitsplatzcoaching</b>	<b>31</b>
3.1    Abheften und Ablegen .....	32
3.2    Ausmisten .....	32
3.3    Stammplätze für oft gebräuchliche Dinge .....	33
3.4    Feng Shui für Studenten? .....	33
3.4.1 <i>Ordnung</i> .....	34
3.4.2    Licht .....	34
3.4.3    Luft .....	34
3.4.4    Kanten und Ecken .....	34
3.4.5    Türen .....	34
3.4.6    „Rückenstärkung“ .....	35
3.4.7    Kraft spendende Objekte .....	35
3.5    Ordnung .....	35
3.6    Ablagen .....	36
3.7    Das Geheimnis eines ordentlichen zu Hauses .....	37
<b>Kapitel 4    WIFM – What’s In It For Me</b>	<b>41</b>
4.1    Spieltheorie .....	42
4.2    Altruismus .....	43
<b>Kapitel 5    Selbstmanagement</b>	<b>47</b>
5.1    Autogenes Training – mehr als ein Mittagsschläfchen .....	48
5.2    Mission Statement .....	49
5.3    To-Do-Listen .....	51
5.4    Der Masterplan .....	52

5.5	Das Sanduhr-Prinzip. . . . .	53
5.6	Don't-Listen. . . . .	55
5.7	Zeitmanagement . . . . .	57
	5.7.1 Die Vier-Felder-Methode . . . . .	57
	5.7.2 Die Ampelmethode . . . . .	58
5.8	Schnelle Motivation, bevor man etwas Großes anfängt . . . . .	59
<b>Kapitel 6 Das liebe Geld</b>		<b>61</b>
6.1	Endlich die Ausgaben in den Griff bekommen . . . . .	62
6.2	Dein Tagesbudget . . . . .	63
6.3	Den richtigen Job für dich finden. . . . .	64
6.4	Einfache Spartipps . . . . .	65
	6.4.1 Die Telefonrechnung. . . . .	65
	6.4.2 Unangenehme Überraschungen vermeiden – Rechnungen. . . . .	66
	6.4.3 Have fun ... . . . .	66
<b>Kapitel 7 Selbstmarketing</b>		<b>69</b>
7.1	Der erste Eindruck . . . . .	70
7.2	Visitenkarte . . . . .	71
<b>Kapitel 8 Effektives Kommunizieren</b>		<b>75</b>
8.1	Erfolgreich kommunizieren . . . . .	76
8.2	Fragetechniken . . . . .	77
<b>Kapitel 9 Gemeinsam sind wir stärker – Networking</b>		<b>81</b>
9.1	Wozu Netzwerke? . . . . .	83
9.2	Das Pareto-Prinzip . . . . .	84
9.3	Das Wie des Netzwerkens. . . . .	85
<b>Kapitel 10 Erste Hilfe bei Konzentrationsschwierigkeiten: Energetische Techniken</b>		<b>89</b>
10.1	Gegen Stress und Adrenalin-bedingte Konzentrationsschwierigkeiten. . . . .	90
10.2	Gegen Müdigkeits- und nicht-Adrenalin-bedingte Konzentrationsschwierigkeiten . . . . .	91
10.3	Gegen Müdigkeits- und durch einseitige Gehirnbelastung bedingte Konzentrationsschwierigkeiten . . . . .	92
<b>Kapitel 11 Gesunder Geist, gesunder Körper</b>		<b>95</b>
11.1	Ernährung . . . . .	97
	11.1 Einfache Empfehlungen für dein Wohlbefinden: . . . . .	97
11.2	Sport . . . . .	100

<b>Kapitel 12</b>	<b>Lernen</b>	<b>103</b>
12.1	Lernphasen . . . . .	106
12.2	Richtiges Lernen . . . . .	108
12.2.1	Wo lernst du? . . . . .	108
12.2.2	Was brauchst du, um erfolgreich zu lernen? . . . . .	109
12.2.3	Konzentration als Lernteam . . . . .	110
12.3	Das gute Gefühl ALLES zu können . . . . .	110
12.4	Dein fotografisches Gedächtnis . . . . .	111
12.5	Die 10er-Liste . . . . .	116
12.6	Wiederholungen . . . . .	119
12.7	Wiederholungen, um diese Technik zu perfektionieren . . . . .	121
12.8	Disziplin in den Pausen . . . . .	124
12.9	Von der Stoffmappe zur Lernmappe . . . . .	126
<b>Kapitel 13</b>	<b>Im Team vorankommen</b>	<b>131</b>
13.1	Motivation . . . . .	133
13.2	Grundlegende Projektmanagementtechniken . . . . .	134
13.3	Projektstartphase . . . . .	134
13.4	Projektentwicklungsphase . . . . .	143
13.4.1	Das Management der Konsequenzen . . . . .	143
13.5	Projektabschlussphase . . . . .	144
<b>Kapitel 14</b>	<b>Philosophie und innere Einstellung</b>	<b>149</b>
14.1	Attitude . . . . .	150
14.2	Entscheidungen . . . . .	153
14.3	Genauigkeit, Glück und Erfolg . . . . .	154
14.4	Altlasten loswerden . . . . .	158
<b>Kapitel 15</b>	<b>Deine ganz persönliche Karriere</b>	<b>161</b>
15.1	Den Arbeitsmarkt im Augenwinkel . . . . .	162
15.2	Und was möchtest du? . . . . .	163
<b>Kapitel 16</b>	<b>Den Alltag verändern</b>	<b>167</b>
16.1	Der Drei-Wochen-Plan . . . . .	168
16.1.1	Tag 1 . . . . .	169
16.1.2	Tag 2 . . . . .	169
16.1.3	Tag 3 . . . . .	170
16.1.4	Tag 4 . . . . .	170
16.2	Jeder Tag ab hier . . . . .	171
16.3	Jede Woche . . . . .	172

<b>Kapitel 17</b>	<b>Wenn du gerade anfängst zu studieren</b>	<b>175</b>
17.1	Finde eine Lerngruppe . . . . .	176
17.2	Was studiere ich eigentlich? . . . . .	176
17.3	Und was ist mit dem Geld? . . . . .	176
17.4	Tarzan Hunger . . . . .	177
17.5	Neue Stadt, neues Leben . . . . .	177
	50-Euro-Seminargutschein . . . . .	179
<b>Literatur</b>		<b>181</b>
<b>Anstelle eines Nachwortes</b>		<b>183</b>
<b>Register</b>		<b>187</b>