

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
1.1	Wie Sie dieses Buch lesen sollten .....	1
1.2	Aus meiner beruflichen Praxis .....	2
1.3	Was sind Soft Skills? .....	6
1.3.1	Mein Soft-Skill-Modell .....	7
1.3.2	Worin liegt das Potenzial von Soft Skills? .....	11
1.3.3	Wann und wie lernen wir Soft Skills? .....	14
	Literatur .....	21
<b>2</b>	<b>Die Kunst, sich selbst zu führen</b> .....	23
2.1	Erkenne dich selbst .....	23
2.1.1	Stärke deine Stärken .....	24
2.1.2	Nimm deine Schwächen unter die Lupe .....	30
2.1.3	Was für ein Typ bist du? .....	36
2.1.4	Erkenne deine Bedürfnisse .....	42
2.1.5	Lerne aus Rückmeldungen .....	46
2.1.6	Überwinde deine Ängste .....	54
2.1.7	Räume dein Mind-Set auf .....	58
2.2	Mache dir ein Bild von deiner Zukunft .....	63
2.2.1	Gestalte deine persönliche Vision .....	65
2.2.2	Brich deine Vision in Etappenziele auf .....	71
2.2.3	Übe dich im Adlerblick .....	73
2.3	Agiere unabhängig und eigenverantwortlich .....	75
2.3.1	Triff deine Entscheidungen alleine .....	76
2.3.2	Sei ehrlich mit dir selbst .....	79
2.3.3	Mache dich frei vom Urteil anderer .....	83
2.3.4	Du bist dein Maßstab .....	86

2.3.5	Da wo du bist, da willst du sein	90
2.3.6	Gestalte dein Leben pro-aktiv	94
2.4	Sorge gut für dich	98
2.4.1	Ernähre dich vernünftig	99
2.4.2	Höre auf zu rauchen oder fange es niemals an	100
2.4.3	Bewege dich	101
2.4.4	Schaffe Raum und Zeit für Ausgleich	103
2.4.5	Übernimm Verantwortung im Straßenverkehr	103
2.4.6	Umgeb dich mit Menschen, die dir guttun	105
	Literatur	108
<b>3</b>	<b>Die Kunst zu kooperieren</b>	<b>111</b>
3.1	Wertschätze das Andere	111
3.1.1	Jeder verdient Respekt	112
3.1.2	Jeder trägt seine individuelle Brille	116
3.1.3	Die Menschen sind verschieden und das ist gut so	122
3.2	Gestalte deine Beziehungen aktiv	126
3.2.1	Erkenne deinen Anteil an Beziehungsgefügen	127
3.2.2	Kommuniziere konstruktiv	131
3.2.3	Mache Frieden mit deinen Feinden	140
	Literatur	143
<b>4</b>	<b>Studentische Kompetenzen</b>	<b>145</b>
4.1	Studentische Selbstführungskompetenzen	145
4.1.1	Sage ja zu deinem Studienfach	145
4.1.2	Begegne der neu gewonnenen Freiheit mit Selbstverantwortung	151
4.1.3	Lerne zu lernen	157
4.1.4	Besiege lästige Begleiterscheinungen	169
4.1.5	Nutze den Gestaltungsspielraum in Prüfungssituationen	181
4.1.6	Erweitere deinen Horizont	187
4.2	Studentische Kooperationskompetenzen	191
4.2.1	Suche dir passende Wegbegleiter	191
4.2.2	Knüpfe Kontakte zu Lehrenden und „Gatekeepern“	195
4.2.3	Bekenne Farbe im Miteinander	199
4.2.4	Schnuppere in das echte Leben	208
4.2.5	Bewirb dich Erfolg versprechend	209
	Literatur	217

---

<b>5 Die wichtigsten Lebensprinzipien – Was du sonst noch über das Leben wissen solltest .....</b>	<b>219</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>225</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>229</b>