

# Inhalt

<b>Start.....</b>	<b>9</b>
Plötzlich Student .....	10
Dein Ersti-Hilfe-Kasten.....	12
Wie dir dieses Buch helfen wird .....	14
<b>Einstellung.....</b>	<b>17</b>
#1 Nimm dein Studium ernst!.....	18
#2 Sieh dein Studium als Beruf!.....	19
#3 Denke langfristig! .....	20
#4 Erschaffe eine eigene Vision!.....	21
#5 Belüge dich nicht selbst! .....	22
#6 Mach dir klar, dass du Opfer bringen musst!.....	23
#7 Lege dir ein optimistisches Mindset zu!.....	24
#8 Übernimm Verantwortung für dein Handeln! .....	25
#9 Suche dir ein Vorbild!.....	26
#10 Lebe im Hier und Jetzt! .....	27
<b>Studienplanung .....</b>	<b>31</b>
#11 Plane dein Studium!.....	32
#12 Behalte den Überblick!.....	33
#13 Plane schriftlich!.....	34
#14 Nutze die 10/90-Regel! .....	35
#15 Stelle einen Studienverlaufsplan auf! .....	36
#16 Wähle die richtigen Fächer!.....	37
#17 Gehe immer zur ersten Vorlesung! .....	38
#18 Plane dein Semester!.....	39
#19 Plane dein Auslandssemester!.....	40
#20 Plane dein Praktikum und Praxissemester!.....	41

**Organisation .....45**

#21 Werde zum Selbstmanager! ..... 46  
#22 Denke in Schritten! ..... 47  
#23 Schreibe alles auf! ..... 48  
#24 Arbeite mit Listen! ..... 49  
#25 Führe einen Terminkalender! ..... 50  
#26 Ordne deine Gedanken! ..... 51  
#27 Sei immer vorbereitet! ..... 52  
#28 Lege dir ein Ablagesystem zu! ..... 53  
#29 Vergiss Multitasking! ..... 54  
#30 Kenne deinen Rhythmus! ..... 55

**Zeitmanagement.....59**

#31 Teile deine Zeit klug ein! ..... 60  
#32 Setze dir glasklare Ziele! ..... 61  
#33 Lege eindeutige Prioritäten fest!..... 62  
#34 Verzettle dich nicht – denke an Pufferzeiten! ..... 63  
#35 Sei produktiv, nicht beschäftigt!..... 64  
#36 Nutze das Pareto-Prinzip! ..... 65  
#37 Setze eigene Deadlines! ..... 66  
#38 Sei nicht zu perfektionistisch! ..... 67  
#39 Spüre Zeitfresser auf – und vermeide sie!..... 68  
#40 Lege ein Päuschen ein!..... 69

**Lernen .....73**

#41 Lerne mit System! ..... 74  
#42 Stelle einen Lernplan auf! ..... 75  
#43 Beschränke dich nicht nur aufs Auswendiglernen! ..... 76  
#44 Kreiere eigene Anwendungsbeispiele! ..... 77  
#45 Finde einen Lernpartner! ..... 78  
#46 Lerne in Etappen!..... 79  
#47 Schreibe Zusammenfassungen!..... 80  
#48 Sprich verschiedene Sinne an!..... 81  
#49 Nutze Mnemotechniken! ..... 82  
#50 Lerne passiv!..... 83

## **Prüfungen .....87**

#51 Nimm jede Prüfung ernst! .....	88
#52 Plane deine Prüfungsphase so früh wie möglich! .....	89
#53 Fang nicht zu spät mit der Prüfungsvorbereitung an! .....	90
#54 Mach den Härtetest!.....	91
#55 Schreibe einen Spickzettel – benutze ihn aber nicht! .....	92
#56 Gehe niemals müde in eine Prüfung! .....	93
#57 Bleib ruhig!.....	94
#58 Schiebe eine Prüfung (aber nur, wenn es nicht anders geht)! .....	95
#59 Gehe zur Klausureinsicht! .....	96
#60 Lerne aus deinen Prüfungen! .....	97

## **Bürokratie .....101**

#61 Lies deine Prüfungsordnung! .....	102
#62 Behalte wichtige Fristen und Termine im Blick!.....	103
#63 Vermeide Fehler bei deinen Prüfungsanmeldungen!.....	104
#64 Lerne die Struktur deiner Hochschule kennen!.....	105
#65 Nutze die Beratungsangebote deiner Hochschule! .....	106
#66 Informiere dich über deinen Prüfungsausschuss!.....	107
#67 Stelle einen Antrag an den Prüfungsausschuss!.....	108
#68 Stelle einen BAföG-Antrag! .....	109
#69 Beantrage ein Stipendium! .....	110
#70 Lass dir dein Auslandssemester anerkennen!.....	111

## **Ressourcen.....115**

#71 Erschaffe produktive Rahmenbedingungen!.....	116
#72 Finde den richtigen Ort zum Lernen! .....	117
#73 Arbeite produktiv im Homeoffice! .....	118
#74 Versorge dich richtig! .....	119
#75 Bewege dich! .....	120
#76 Erstelle hilfreiche Lernunterlagen!.....	121
#77 Nutze E-Learning! .....	122
#78 Schreibe Tagebuch!.....	123
#79 Gib und nimm Nachhilfe! .....	124
#80 Baue ein starkes Netzwerk auf!.....	125

## **Studentenmythen .....129**

#81 Mythos: Du musst intelligent sein, um erfolgreich zu studieren! .....	130
#82 Mythos: Studieren kann jeder!.....	131
#83 Mythos: Deine Kommilitonen sind deine Konkurrenten! .....	132
#84 Mythos: Du kannst die Inhalte deines Studiums selbst bestimmen! ..	133
#85 Mythos: Du musst zu jeder Vorlesung gehen! .....	134
#86 Mythos: Es kommt nur auf die Noten an! .....	135
#87 Mythos: Du musst unbedingt die Regelstudienzeit einhalten!.....	136
#88 Mythos: Für gute Noten musst du rund um die Uhr lernen! .....	137
#89 Mythos: In den Semesterferien hast du frei! .....	138
#90 Mythos: Studenten sind faul! .....	139

## **Gewohnheiten .....143**

#91 Trainiere dir starke Verhaltensmuster an! .....	144
#92 Werde zum Frühaufsteher!.....	145
#93 Mach dein Bett! .....	146
#94 Entwickle eine Morgenroutine! .....	147
#95 Sei pünktlich!.....	148
#96 Nutze Wartezeiten!.....	149
#97 Sage „nein“! .....	150
#98 Lerne vor dem Einschlafen!.....	151
#99 Gehe einen Extraschritt!.....	152
#100 Unterbrich niemals die Kette! .....	153

## **Motivation .....157**

#101 Sei dein eigener Cheerleader!.....	158
#102 Visualisiere deine Ziele! .....	159
#103 Schließe einen Vertrag mit dir selbst!.....	160
#104 Erinner dich an deine Erfolge! .....	161
#105 Nutze die Macht deiner Gedanken! .....	162
#106 Sprich mit dir selbst!.....	163
#107 Studiere nur fünf Minuten lang! .....	164
#108 Setze ein Anreizsystem ein! .....	165
#109 Denke in Szenarien! .....	166
#110 Höre niemals auf, an dich selbst zu glauben! .....	167

<b>Entwicklung</b> .....	<b>171</b>
#111 Investiere in dich selbst!.....	172
#112 Werde und bleibe aktiv!.....	173
<b>Ende</b> .....	<b>181</b>
Infos zum Buch .....	182
Über den Autor.....	183
Dankeschön.....	184
Geschenk für dich.....	185