

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter</b> . . . . .	<b>1</b>
1.1	Was sind die Ursachen? . . . . .	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst? . . . . .	7
1.3	Alles Stress, oder was? . . . . .	9
1.4	Burnout – Die letzte Stressstufe. . . . .	10
	Literatur . . . . .	12
<b>2</b>	<b>Weitblick vom Leuchtturm – das Leben der Fernstudierenden</b> . . . . .	<b>15</b>
2.1	Eine ungewöhnliche Reise zum Bachelorhut. . . . .	16
2.2	Zeit- und Selbstmanagement . . . . .	18
2.2.1	Zeitmanagement. . . . .	18
2.2.2	Selbstmanagement. . . . .	21
2.2.3	Mögliche Blockaden im Hinblick auf das eigene Zeit-/Selbstmanagement. . . . .	22
2.3	Bewegung, Sitzen und Pendeln . . . . .	23
2.4	Schlaf, Ernährung, Entspannung und Gesundheit. . . . .	24
2.5	Haushaltsführung und private Büroorganisation . . . . .	27
2.6	Familie, Freunde im Blick behalten und Alleinsein . . . . .	31
2.7	Finanztipps. . . . .	32
2.8	Beruf(ung) und Selbstpräsentation . . . . .	33
2.9	Individuelle Bedürfnisse – Wünsche – Probleme . . . . .	35
2.10	Möglichkeiten, das Meer zu erkunden. . . . .	36
2.11	Die Tauchrüstung für Schatzsucher . . . . .	41

**XIII**

## **XIV Inhaltsverzeichnis**

2.11.1 Fernstudium-Gesamtprozess . . . . .	41
2.11.2 Die digitale Bibliothek. . . . .	42
2.11.3 Papierablage. . . . .	43
2.11.4 PC mit Internetzugang . . . . .	44
2.12 Ozeanreise – all inclusive?. . . . .	44
2.13 Dilemma: ausgefülltes Leben und intrinsischer Wunsch nach mehr. . . . .	45
2.14 Katamaran für Eilige – das Wichtige für Schnellleser . . . . .	46
2.15 Veränderungskreativität® . . . . .	49
Literatur. . . . .	51
<b>3 Der individuelle Reiseplan im Detail. . . . .</b>	<b>57</b>
3.1 Die Crew an Deck und die Schiffslotsen . . . . .	58
3.2 Instrumente zur Navigation . . . . .	59
3.3 Tag und Nacht entspannt an Bord – rund um die Uhr . . . . .	60
3.4 Blinde Passagiere und die geistige Mannschaft. . .	63
3.5 Auf effiziente Zusammenarbeit der Schiffsmannschaft . . . . .	66
3.6 Ihr Kompass – persönliches Leitbild . . . . .	67
Literatur. . . . .	68
<b>4 Die Generationen der Seefahrer: Babyboomer, „Generation Golf“, Millennials und Digital Natives in einem Team . . . . .</b>	<b>71</b>
4.1 Traditionelle Weisheiten von den Babyboomern lernen . . . . .	72
4.2 Im Fahrwasser der „Generation Golf“. . . . .	73
4.3 Highlights am Horizont der Millennials . . . . .	73
4.4 Auf den Frequenzen der Digital Natives . . . . .	74
4.5 Miteinander Lernen im Fernstudium . . . . .	75
4.6 Basisausstattung: Lerntechniken der einzelnen Generationen und Hilfsmittel für Fernstudierende aller Generationen . . . . .	77
Literatur. . . . .	79

<b>5 Fata Morgana? Gestörte Wahrnehmung und andere Besonderheiten</b> .....	81
5.1 Stress engt die Wahrnehmung ein .....	82
5.2 Perfektionismus: Leistungsgedanken und Optimierungswahn .....	83
5.3 Hochbegabung .....	85
5.4 Scanner-Mentalität nach Barbara Sher .....	87
5.5 Physiologische Besonderheiten mit und ohne Krankheitswert .....	90
5.6 Optimistisch die Informationsflut bewältigen . . . .	90
Literatur .....	92
<b>6 SOS – Notsituation erkennen und um Hilfe bitten</b> . . .	95
6.1 Anleitung zur Selbsthilfe: Rettungswesten anlegen und Boote besteigen .....	96
6.2 Schiffbruch erleiden und Rettung aus dem kalten Wasser .....	99
Literatur .....	102
<b>Nachwort</b> .....	103
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	107