

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
1.1	Was sind die Ursachen?	5
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	8
1.3	Alles Stress oder was?	10
1.4	Burn-out – Die letzte Stressestufe	11
	Literatur	14
2	Wie erleben Studierende ihren Stress?	15
2.1	Zentrale Themen, die euch bewegen	16
2.2	Rückblick von der Thesis – wenn ich heute nochmal von vorn anfangen würde	16
2.3	Entwickle Deine eigenen Ideen	31
	Literatur	32
3	Zwölf Erfolgskriterien für die Thesis	35
3.1	Wenn die gewohnte Tagesstruktur wegbricht (Zeit- und Selbstmanagement)	36
3.2	Gönn Dir Auszeiten, ohne aufzuschieben	39

XVIII Inhaltsverzeichnis

3.3	Achte auf Deinen Körper – physisch und psychisch – und Deine Gesundheit	44
3.4	Schließe Frieden mit den Päckchen, die Du trägst und glaube an das Gute	48
3.5	Grundlagen Microsoft Office und Citavi – „quick, but not dirty“ zur Thesis	49
3.6	Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben – im Schnelldurchlauf	50
3.7	Prävention von Burn-out und Bore-out – unwissenschaftlich	58
3.8	Habe Spaß, lebe in einem lebenswerten Umfeld (Wohnen, Sport, Freunde bzw. Kontakte)	61
3.9	Deine Vision im Blick behalten, sich Ziele setzen	66
3.10	Die Qual der beruflichen Wahl – nach dem Bachelor oder Master?	70
3.11	Leadership statt Managerfähigkeiten entwickeln	72
3.12	Noch mehr Studium generale? Master oder Ausland?	74
	Literatur	75
4	Energiereregeln für jeden Tag – Fünf Thesen nach Buchenau und Lehmann	79
4.1	Heute beginnt der Rest Deines Lebens – die junge Generation hat andere Werte	81
4.2	Führungskräfte von Morgen – was wir von den jungen Wilden lernen können	82
4.3	Fünf Thesen nach Buchenau und Lehmann zusammengefasst für Schnellleser	85
	Literatur	87

5	Bitte um Hilfe und nimm sie an	89
5.1	Gute OpenBook-Klausuren dank Studium generale	90
5.2	Wenn Studium generale, Kommilitonen und fachliche Nachhilfe nicht reichen	94
5.3	Vorbeugen ist besser als heilen	95
	Literatur	96
6	Fazit	97