

Inhalt

Vorwort	5
Was kommt auf Sie zu?	9
1 Mit vorteilhaften Fähigkeiten und Eigenschaften auf die Studienrallye	17
1.1 Mein neues Leben im Studium	17
1.2 Nötige Fähigkeiten und Eigenschaften	23
1.2.1 Proaktiv sein	23
1.2.2 Selbstkritisch denken	26
1.2.3 Positiv sehen	27
1.2.4 Achtung zeigen	29
1.2.5 Angstfrei agieren	30
1.2.6 Geplant vorgehen	32
2 Sich als Mensch im neuen Lebensabschnitt positionieren	35
2.1 Ebenen der Selbstfindung	35
2.2 Lebensaussage ableiten	38
2.3 Persönliche Vision formulieren	41
2.4 Persönliche Mission fixieren	43
2.4.1 Inhalt der Mission	43
2.4.2 SWOT-Analyse	44
2.4.3 Fotoalbum der persönlichen Stärken und Schwächen	50
2.5 Ziele planen	52
2.5.1 Kriterien bei der Zielformulierung	53
2.5.2 Stakeholder als Orientierungspunkte	56
2.5.3 Ziele überprüfen	58
2.6 Das Studium finanzieren	60

3	Mit der Zeit und ihrem Management klarkommen	65
3.1	Informationen zum Zeitmanagement	66
3.2	Mit Zeitfressern umgehen	68
3.3	Störungen minimieren	70
3.3.1	Musik	73
3.3.2	Raumklima	74
3.3.3	Beleuchtung	75
3.4	Mit Methodik die Zeit managen.....	76
3.4.1	ALPEN-Methode.....	76
3.4.2	Eisenhower-Prinzip.....	79
3.4.3	Terminmanagement.....	85
3.4.4	Tagesrhythmus managen	91
4	Mit dem richtigen Lernverhalten zum optimalen Studienerfolg gelangen	95
4.1	Informationen zur Lernforschung	96
4.2	Lern- und Arbeitstechniken.....	99
4.2.1	Mind-Mapping	99
4.2.2	Loci-Methode	104
4.2.3	KaWa [®] -Technik	107
4.2.4	Fishbone-Analyse	109
4.2.5	Wiederholung	112
4.3	Buchführen	113
4.3.1	Mitschrift führen	113
4.3.2	Lerntagebücher anlegen	116
4.3.3	Ideensammlung gebrauchen	119
4.4	Arbeit in Lerngruppen	119
4.4.1	Gruppenorganisation	120
4.4.2	Arbeitsmethoden in Lerngruppen	122

4.5	Motivation.....	125
4.5.1	Belohnungen setzen.....	125
4.5.2	Lächeln.....	127
4.5.3	Tiefen managen.....	127
4.6	Ordnung.....	128
4.6.1	Grundlagen zur Ordnung im Studium.....	128
4.6.2	Ablagesysteme.....	131
4.6.3	Personal Computer.....	133
5	Mit zweckmäßigen Strategien zum erfolgreichen Lesen.....	135
5.1	Informationen zum Lesen im Studium.....	136
5.2	Lesearten.....	136
5.2.1	Kursorisches Lesen.....	137
5.2.2	Selektives Lesen.....	138
5.2.3	Studierendes Lesen.....	139
5.3	Gelesenes festhalten.....	143
5.3.1	Textkennzeichnungen.....	143
5.3.2	Zusammenfassungen.....	146
5.4	Lesebedingungen.....	147
5.5	Prüfungen richtig lesen.....	148
6	Mit guter Ernährung, Erholung und Fitness die Gesundheit bewusst gestalten.....	151
6.1	Gesundheit und Ernährung von Studierenden.....	152
6.2	Ernährungstipps.....	156
6.2.1	Essen und Trinken.....	156
6.2.2	Body-Mass-Index.....	159
6.2.3	Essverhalten.....	162
6.2.4	Trinkverhalten.....	165
6.3	Ergonomik.....	167

6.4	Entspannung	169
6.4.1	Pausen.....	169
6.4.2	Schlaf.....	172
6.5	Sport und Fitness.....	176
6.6	Hirndoping	179
7	Das Selbstmarketing und Image optimal steuern	183
7.1	Informationen zum Selbstmarketing.....	184
7.2	Kontaktmanagement	184
7.2.1	Das Gegenüber verstehen und wertschätzen.....	185
7.2.2	E-Mail-Kommunikation	188
7.2.3	Umgang mit Kontakten.....	191
7.2.4	Kontaktmanagement in mündlichen Prüfungen....	192
7.2.5	Kontaktmanagement in Online-Lehre und -Prüfung	195
7.3	Social-Media-Marketing	196
7.3.1	Imagepflege	196
7.3.2	Auswahl der Community	199
7.3.3	Gesundheitsgefahren.....	201
7.4	Qualifikationsbasis erweitern.....	202
7.4.1	Praktika	204
7.4.2	Auslandsstudium.....	206
7.4.3	Weiterbildung	209
7.4.4	Reisen.....	209
	Glossar und Abkürzungsverzeichnis	213
	Quellen	217
	Internetquellen.....	220
	Stichwortverzeichnis	221