

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Begrüßung	9
Zusatzmaterial	10
Überlebenswichtig! Das Uni-ABC: Abkürzungen und Bezeichnungen	12
1. That's it! Wie du das richtige Studium findest	15
1.1 Gründe für ein Studium	15
1.2 Welcher Studiengang passt zu mir?	16
1.3 Welche Studienform passt zu mir?	17
1.4 Welche Hochschule passt zu mir?	18
1.5 Welche Stadt passt zu mir?	19
2. Aller (Studien-)Anfang ist... easy! Wie du den Studienbeginn gut meisterst	21
2.1 Die Wochen vor dem Studienbeginn.	21
2.2 Must-haves für dein Studium	22
2.3 In der neuen Stadt ankommen	23
2.4 Die ersten Tage im Studium	24
2.5 Die Bibliothek	28
2.6 Die Lehrveranstaltungen	28
3. Manage your time! Wie du im Studium das optimale Zeit- und Selbstmanagement betreibst.	31
3.1 Routinen aufbauen	31
3.2 Zeitmanagement-Methoden	33
3.3 Deep Work – Konzentriert und ablenkungsfrei arbeiten	40
3.4 Semester planen	42
3.5 Zeitmanagement-Hack: Shortcuts	44
3.6 Zeitmanagement-Hack: Apps für das Zeitmanagement	46
4. Motivation is all! Wie du dich selbst immer wieder aufs Neue motivierst	47
4.1 Raus aus dem Motivationstief	47
4.2 Aufschieberitis bekämpfen	49
4.3 Studienabbruch verhindern	52
4.4 Motivations-Hack: Journaling im Studium	55
4.5 Motivations-Hack: Moodboard erstellen	56

5. Lerne smart not hard! Wie du wirklich sinnvoll lernst...	58
5.1 Lerntypen – So ein Quatsch?!	58
5.2 Lernplan erstellen	60
5.3 Effektive und weniger effektive Lerntechniken.	64
5.4 Auswendig lernen	65
5.5 Die persönliche Lernstrategie entwickeln	70
5.6 Lern-Hack: Apps zum Lernen	72
6. Prüfungsalarm! Wie du die Prüfungsphasen erfolgreich und stressfrei schaffst...	73
6.1 Formale Spielregeln beachten – Prüfungsordnung lesen	73
6.2 Allgemeine und Last-Minute-Prüfungstipps	75
6.3 Der Tag vor der Prüfung und die Prüfungscheckliste	78
6.4 Die mündliche Prüfung.	79
6.5 Online-Prüfungen und Open-Book-Klausuren.	81
6.6 Prüfungsangst und Prüfungsstress vermeiden	82
7. Nie mehr langweilige Vorträge! Wie du Präsentationen und Referate spannend gestaltest	86
7.1 Die richtige Vorbereitung.	86
7.2 Präsentationstechniken beherrschen	89
7.3 Storytelling, freies Sprechen, Redeangst überwinden.	93
7.4 Die Präsentation	97
7.5 Das Redemanuskript und das Handout gestalten	98
7.6 Anfängerfehler beim Präsentieren vermeiden.	100
8. Abwechslung vom Unialltag! Was du für ein Praktikums- oder Auslandssemester wissen musst	101
8.1 Vorteile und Möglichkeiten eines Praktikums	101
8.2 Den richtigen Praktikumsplatz finden	103
8.3 Das Auslandspraktikum	105
8.4 Bewerbung und Vorstellungsgespräch	107
8.5 Das Auslandssemester	111
8.6 Erasmus+	113
9. Finale oho! Finale ohohoho! Wie du deine Abschlussarbeit mit links schaffst	115
9.1 Die Preparingphase	115
9.2 Thema finden, Forschungsfrage formulieren, Gliederung und Exposé erstellen	117
9.3 Literaturrecherche durchführen.	122
9.4 Aufbau der Arbeit, intensive Schreibphase und Korrektur	126
9.5 Formale Spielregeln beachten: richtig zitieren und Plagiate vermeiden.	129
9.6 Schreibblockade überwinden und ins Schreiben kommen	131

10. Let's talk about money! Wie du dein Studium finanzierst	135
10.1 Nebenjob im Studium: Das musst du beachten	135
10.2 Die besten Nebenjobs für Studierende	136
10.3 Der HiWi-Job an der Uni.	138
10.4 Der Werkstudenten-Job	139
10.5 BAföG und Studienkredit.	140
11. Study hard – party and travel harder! Wie deine Studytime zur best time wird	143
11.1 Semesteranfangsparty und Clubbesuch	143
11.2 Eine Party schmeißen – Tipps zur Partyvorbereitung	145
11.3 Die WG-Party.	148
11.4 Partymachen mit Low-Budget.	150
11.5 Semesterferien richtig nutzen	152
11.6 Günstig reisen – die besten Tipps	154
12. Erste Studentenbude! Wie du in der WG, im Wohnheim oder der eigenen Wohnung überlebst	155
12.1 Wohnen im Wohnheim	156
12.2 Wohnen in der Wohngemeinschaft.	158
12.3 Wohnen in der eigenen Wohnung	161
12.4 Wie finde ich eine Wohnung oder ein WG-Zimmer?	162
12.5 Wie geht Umziehen?	163
12.6 Überlebenstipps für die erste eigene Wohnung	164
13. Studentenküche leichtgemacht! Wie du dich auch mit geringem Budget gesund und nachhaltig ernährst	168
13.1 Das Studentenküchen-1x1	168
13.2 Das solltest du immer zu Hause haben.	170
13.3 Spartipps und Küchen-Lifehacks.	171
13.4 Meal-Prepping.	174
13.5 Leckere Rezeptideen bei kleinem Budget.	175
13.6 Urban Gardening und Selbstversorgung	182
14. Go ahead! Wie du eine wissenschaftliche Karriere anstrebst	183
14.1 Die Schritte einer wissenschaftlichen Karriere	183
14.2 Wissenschaftliche Karriere und Promotion – Ist das was für mich?	185
14.3 Wie findet man eine Stelle für eine Promotion?	186
14.4 Das Alumni-Netzwerk	188
15. Bonuskapitel: Achtsam studieren – Stress reduzieren	190
16. Bonuskapitel: Künstliche Intelligenz (KI) im Studium – sinnvoll nutzen	196
Literaturverzeichnis	198
Stichwortverzeichnis	200