

Inhalt

Vorwort.....	5	
1	Studienkrisen und der Sinn dieses Ratgebers 9	
1.1	Schreckgespenst Studienabbruch..... 9	
1.2	Was sagt die Forschung?..... 11	
1.3	Die Arbeit mit diesem Ratgeber..... 13	
1.4	Krisen können nützlich sein..... 17	
2	Schätzen Sie das Problem richtig ein..... 19	
2.1	Ihre Stressbilanz	19
2.2	Ihre Leistungsbilanz.....	26
2.3	Woran liegt es?.....	32
3	Entscheiden ist besser als laufen lassen..... 42	
3.1	Schluss mit der Aufschieberei	43
3.2	Vermeiden Sie Informationsmüll.....	48
3.3	Legen Sie Entscheidungskriterien fest	54
4	Bleiben Sie dran 63	
4.1	Die Lösung für alle, die ihr Studium wieder in den Griff bekommen wollen.....	63
4.2	Zielstrebigkeit setzt Ziele voraus	67
4.3	Nutzen Sie Ihre Zeit	72
4.4	Lernen Sie effizienter.....	88
4.5	Suchen Sie Unterstützung.....	100
4.6	Verbessern Sie die Rahmenbedingungen.....	103
4.7	Was Sie noch probieren können	110

5	Wechseln Sie das Fach	112
5.1	Die Lösung für Sinnsucher	112
5.2	Finden Sie das Studium, für das Sie sich besser eignen	115
5.3	Was Sie auch bedenken sollten	126
5.4	Ihr Zeitplan für den Wechsel	130
5.5	Was tun bei verlorenem Prüfungsanspruch?.....	131
6	Steigen Sie um ins Berufsleben.....	133
6.1	Die Lösung für Praktiker	133
6.2	Ballast abwerfen – Blockaden überwinden.....	136
6.3	Neuorientierung	142
6.4	Ihre Kompetenzbilanz.....	151
6.5	Ihre Optionen.....	163
6.6	Den Übergang planen	172
7	Sie haben immer eine Wahl.....	176
7.1	Was ist Ihnen wichtig?.....	176
7.2	Selbstvertrauen wiederfinden	180
8	Literatur	185
	Stichwortverzeichnis	187