

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	9
1 Lernen auf neuen Wegen: Das Selbstcoaching-Konzept	11
1.1 Was springt für Sie dabei raus?.....	11
Was wäre, wenn Erfolg im Studium viel leichter zu erreichen wäre, als Sie immer geglaubt haben?.....	11
Ihre Sichtweise ist wichtig.....	20
Persönliches Erfolgsjournal.....	25
1.2 Studieren Sie entspannter und gleichzeitig effektiver: Erste Geheimrezepte für Ihren Erfolg.....	29
1.3 Wir lernen uns kennen.....	37
Ihr Coach stellt sich vor.....	37
Und wer sind Sie?.....	40
2 Fundamente Ihres Erfolges legen	55
2.1 Grundbegriffe definieren.....	55
Was sind Coaching-Techniken? Braucht man sie im Studium?.....	55
Spielregeln für den Erfolg im Studium.....	58
Was ist eigentlich Erfolg?.....	58
Ihre Beziehung zur Leistung im Studium.....	61
2.2 Gebrauchsanweisung fürs Gehirn.....	72
Rechte und linke Gehirnhälfte.....	72
Verschiedene Ebenen des Bewusstseins.....	75
Gorillas mitten unter uns. Oder: Wir filtern ständig.....	76
Weitere Erfolgsgeheimnisse.....	77
2.3 Kreatives Schreiben: Spielend leicht erfolgreich texten.....	82
Kreatives Schreiben noch einmal in Kürze zusammengefasst.....	85
Probieren geht über Studieren: Nun sind Sie dran!.....	85
Kreatives Schreiben ist ein probates Mittel gegen Mathe-Angst.....	86
Grundprinzip und Geheimnis des Kreativen Schreibens lassen sich auf andere Bereiche des Studiums übertragen.....	87
Wie könnten Sie sich das Studieren weiter erleichtern?.....	88
2.4 Kontextebenen im Studium: Ein starkes Werkzeug für den Erfolg.....	89
1. Umfeld und Verhalten.....	89
2. Fähigkeiten und Kenntnisse.....	90
3. Glaubenssätze.....	90
4. Werte.....	91
5. Selbstbild.....	91
6. Zugehörigkeit.....	92

3	Ziele setzen: Gut gezielt ist halb gewonnen.....	93
3.1	Ziele setzen will gelernt sein.....	93
	Realisieren von Zielen ist nur die eine Seite der Medaille.....	94
	Und wenn die Fee zu Ihnen käme.....	95
3.2	Vom Problem zum Hebelpunkt: Finden Sie den für Sie optimalen Ansatz.....	96
	Wo stehen Sie jetzt gerade?	96
	Vom Problem zum Ziel.....	97
3.3	Von der ersten Idee zur professionellen Zielformulierung	100
	Schreiben Sie Ziele stets auf.....	100
	So formulieren Sie Ihr Ziel.....	100
	Feinschliff.....	108
3.4	So erreichen Sie Ihr Ziel.....	113
	Behalten Sie Ihr Ziel vor Augen	113
	Visionboard	113
	Unterstützen Sie sich mit einem Mindmovie	113
	Mentaltraining: Visualisieren Sie Ihr Ziel	116
	Die Hartnäckigkeit alter Gewohnheiten	118
	Zielesetzen „im Kleinen“ – Machen Sie sich das Zielesetzen zur ständigen Gewohnheit	122
4	Eine Frage des Glaubens.....	125
4.1	Ihre innere Einstellung entscheidet über Ihren Erfolg im Studium.....	125
	Elefanten vergessen nichts.....	128
4.2	Glaubenssätze zum Anfassen	132
	Er war überzeugt, es sei machbar	132
	Glauben auch Sie stets daran, dass es leicht machbar ist!	132
	Entlarven Sie Ihre das Studium behindernden Glaubenssätze	133
4.3	Schöpfen Sie neue Kraft, programmieren Sie sich um auf Erfolg.....	137
	Alte Glaubenssätze ausbremsen: Setzen Sie ein Stopp.....	137
	Die zwei Seiten einer Medaille: Neue Glaubenssätze	139
5	Honorieren Sie Ihren Einsatz.....	153
	Was hat sich verändert? Was haben Sie erreicht?	153
	Literaturhinweise.....	155
	Verzeichnis der Abbildungen	156
	Bildnachweis	157
	Stichwortverzeichnis.....	158