

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Für das soziale Miteinander und sich selbst	6
Name it to tame it	6
Wir und die anderen	9
a) Ingroup-Solidarisierung bzw. Outgroup-Spezialisierung	9
b) Alle Soundso sind soundso	13
Die Macht der Worte	15
a) Experiment	15
b) Hilfreiche Selbstgespräche führen	16
c) Selbsterfüllende Prophezeiungen	18
Guter Stil	22
a) Vom Sprechen und Fluchen	22
b) Bitte! Danke! Kann ich helfen?	26
Was du weißt – und was du zu wissen glaubst	28
Verantwortungsdiffusion	31
Reframing – was eine Sache bedeutet, bestimmst du	35
Challenges	38
Werde die beste Version von ... dir selbst.	41
Sich selbst gut darstellen	44
Handy „macht doof“	47
Für das Lernen und Arbeiten	50
Impulskontrolle	50
a) Das Wesen der Entscheidungen	50
b) Vorher – Jetzt – Nachher	53
c) Disziplin.	55
Wissen bekommen – oder Wissen holen?	58
Mein Problem – dein Problem	62
So änderst du die Umstände – oder deinen Umgang damit	64
Aufschubhandlung (Aufschieberitis).	67
Lernen organisieren	70
a) Alles Große setzt sich aus vielen kleinen Bausteinen zusammen.	70
b) Lernstoff zerlegen	73
c) Stelle sicher, dass du dir jedes Bauteil besorgst	77
d) Kenne deinen eigenen Lernzuwachs genau	80
Mit Spaß präsentieren	83
Was ist eigentlich ein „guter Schüler“?	85
One step ahead.	88