

Inhaltsverzeichnis

1 Lernen auf neuen Wegen: Das Selbstcoaching-Konzept	1
1.1 Was springt für Sie dabei raus?	2
1.1.1 Was wäre, wenn Erfolg im Studium viel leichter zu erreichen wäre, als Sie immer geglaubt haben?	2
1.1.2 Ihre Sichtweise ist wichtig	13
1.1.3 Persönliches Erfolgsjournal	20
1.2 Studieren Sie entspannter und gleichzeitig effektiver: Erste Geheimrezepte für Ihren Erfolg	25
1.3 Wir lernen uns kennen	34
1.3.1 Ihr Coach stellt sich vor	34
1.3.2 Und wer sind Sie?	38
Literatur	57
2 Fundamente Ihres Erfolges legen	59
2.1 Grundbegriffe definieren	60
2.1.1 Was sind Coaching-Techniken? Braucht man sie im Studium? . . .	60
2.1.2 Spielregeln für den Erfolg im Studium	63
2.1.3 Was ist eigentlich Erfolg?	64
2.1.4 Ihre Beziehung zur Leistung im Studium	67
2.2 Gebrauchsanweisung fürs Gehirn	84
2.2.1 Rechte und linke Gehirnhälfte	84
2.2.2 Verschiedene Ebenen des Bewusstseins	89
2.2.3 Gorillas mitten unter uns. Oder: Wir filtern ständig	89
2.2.4 Weitere Erfolgsgeheimnisse	91
2.3 Kreatives Schreiben: Spielend leicht erfolgreich texten	97
2.3.1 Kreatives Schreiben in Kürze	102
2.3.2 Probieren geht über Studieren: Nun sind Sie dran!	102
2.3.3 Kreatives Schreiben ist ein probates Mittel gegen Mathe-Angst	103

2.3.4	Grundprinzip und Geheimnis des Kreativen Schreibens lassen sich auf andere Bereiche des Studiums übertragen	104
2.3.5	So könnten Sie sich das Studieren weiter erleichtern	105
2.4	Kontextebenen im Studium: Ein starkes Werkzeug für den Erfolg	106
2.4.1	1. Umfeld und Verhalten	107
2.4.2	2. Fähigkeiten und Kenntnisse	108
2.4.3	3. Glaubenssätze.	109
2.4.4	4. Werte	110
2.4.5	5. Selbstbild.	110
2.4.6	6. Zugehörigkeit.	110
3	Ziele setzen: Gut gezielt ist halb gewonnen	113
3.1	Ziele setzen will gelernt sein	114
3.1.1	Realisieren von Zielen ist nur die eine Seite der Medaille	115
3.1.2	Und wenn die Fee zu Ihnen käme...	116
3.2	Vom Problem zum Hebelpunkt: Finden Sie den für Sie optimalen Ansatz	116
3.2.1	Wo stehen Sie jetzt gerade?	117
3.2.2	Vom Problem zum Ziel	118
3.3	Von der ersten Idee zur professionellen Zielformulierung.	121
3.3.1	Schreiben Sie Ziele stets auf	121
3.3.2	So formulieren Sie Ihr Ziel	122
3.3.3	Feinschliff	132
3.4	So erreichen Sie Ihr Ziel	137
3.4.1	Behalten Sie Ihr Ziel vor Augen	138
3.4.2	Visionboard	138
3.4.3	Unterstützen Sie sich mit einem Mindmovie.	138
3.4.4	Mentaltraining: Visualisieren Sie Ihr Ziel	141
3.4.5	Zielesetzen „im Kleinen“ – Machen Sie sich das Zielesetzen zur ständigen Gewohnheit.	149
4	Eine Frage des Glaubens	151
4.1	Ihre innere Einstellung entscheidet über Ihren Erfolg im Studium	152
4.1.1	Elefanten vergessen nichts	156
4.2	Glaubenssätze zum Anfassen.	161
4.2.1	Er war überzeugt, es sei machbar.	161
4.2.2	Glauben auch Sie stets daran, dass es leicht machbar ist!	162
4.2.3	Entlarven Sie Ihre das Studium behindernden Glaubenssätze	163
4.3	Schöpfen Sie neue Kraft, programmieren Sie sich um auf Erfolg.	167
4.3.1	Alte Glaubenssätze ausbremsen: Setzen Sie ein Stopp.	167
4.3.2	Die zwei Seiten einer Medaille: Neue Glaubenssätze	170
	Literatur.	186

Inhaltsverzeichnis	XV
<hr/>	
Nachwort: Honorieren Sie Ihren Einsatz	187
Bildnachweis	191
Weiterführende Literatur	193
Stichwortverzeichnis	195