

Martin Krengel
Der Studi-Survival-Guide

Martin Kregel
Der Studi-Survival-Guide



Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.
Autor: Martin Kregel
Der Studi-Survival-Guide
Martin Kregel – Berlin: uni-edition, 2006
ISBN 3-937151-56-7

Informationen über den Verlag und das aktuelle Buchangebot finden Sie
im Internet unter www.uni-edition.de

Gedruckt auf holz- und säurefreiem Papier, 100% chlorfrei gebleicht.

© uni-edition GmbH, Berlin
Zehrendorfer Str. 11, D – 12277 Berlin

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlagfoto: Alexander Löhnert
Herstellung: Schaltdienst Lange, Berlin

Printed in Germany
ISBN 3-937151-56-7

**„Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.
Die Frage ist nur, wie geschmiedet wird!“**

**In Erinnerung an den Mann,
der mir das Schmieden beigebracht hat.**

Inhaltsverzeichnis

MEINE MISSION UND ÜBERSICHT ÜBER DAS BUCH	9
WER BIN ICH, UND WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?	11
WAS IST DAS BESONDERE AN DIESEM BUCH?	13
WAS SIND DIE INHALTE?	15

TEIL A - DAS GELÄNDE: ÜBERLEBEN IM DSCHUNDEL DER ALMA MATER **19**

1. KAPITEL: FACETTEN DEINES STUDIUMS	21
DIE TÜCKEN DES STUDENTENLEBENS – EINE ANALYSE	21
STUDIEREN?! – WORUM GEHT'S HIER EIGENTLICH?	26
2. KAPITEL: DIE 7 TUGENDEN EINES ERFOLGREICHEN STUDENTEN	28
TUGEND 1_ SEI KRITISCH: HINTERFRAGE ANNAHMEN	30
TUGEND 2_ HANDLE PROAKTIV: NIMM DEIN STUDIUM IN DIE EIGENE HAND	38
TUGEND 3_ SEI EIN EXPLORER: ERFORSCH DICH UND DEIN STUDIENFACH	44
TUGEND 4_ DENK STRATEGISCH: DU BESTIMMST, WO´S LANG GEHT	48
TUGEND 5_ SEI HARTNÄCKIG: ENTWICKLE DURCHHALTEVERMÖGEN	53
TUGEND 6_ VERZEIHE DIR UND LERNE DARAUS: FEHLER GEHÖREN DAZU	58
TUGEND 7_ ERHÖHE DEINE PRODUKTIVITÄT: LERNE ZU LERNEN	62

TEIL B - DIE RICHTUNG: WAS WILLST DU? STRATEGIE-WORKSHOP **67**

3. KAPITEL: BALANCEPRINZIPIEN: BASIS FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG	69
DEINE LEBENSATTERIEN FÜR MEHR AUSGEWOGENHEIT	69
JETZT ODER SPÄTER? LANGFRISTIGE ORIENTIERUNG VS. LEBEN IM HIER & JETZT	77
STRATEGIE FÜR'S STUDIUM: PFLICHT, KÜR UND POSITIONIERUNG	80
4. KAPITEL: BESTIMME DEINE MARSCHRICHTUNG	83
ZIELFINDUNG: WAS WILLST DU ERREICHEN?	84
STÄRKEN UND SCHWÄCHEN: WAS KANNST DU GUT?	98
DEINE STRATEGIE-KARTE: DEIN FAHRPLAN DURCH'S STUDIUM	104
DEIN LOGBUCH: FLEXIBLE NAVIGATION DURCH HÖHEN UND TIEFEN	111

TEIL C - LOS GEHT´S: GRUNDKURS ZEITMANAGEMENT **113**

5. KAPITEL: GRUNDLAGEN – UNTERSCHIEDEN LERNEN	115
WAS IST ZEITMANAGEMENT?	115
DIE ZEITMANAGEMENT-MATRIX	122
DIMENSION I_ DER FEUERALARME: WAS TUN, WENN ES BRENNT?	125
DIMENSION II_ EAT THE FROG FIRST: ERLEDIGE DIE WICHTIGSTE AUFGABE ZUERST	127
DIMENSION III_ DER MANAGER: EFFIZIENZGETRIEBEN	130
DIMENSION IV_ DIE KLEINEN ERLAUBER: MENTALE PUFFER	131
DIMENSION V_ DER ABWEHRSPIELER: DIE MATRIX SCHLANK HALTEN!	132
6. KAPITEL: EFFIZIENZ - MEHR RAUSHOLEN	134
KLEINER EINSATZ - GROBE WIRKUNG: DAS PARETO-PRINZIP	134
ZEIT- UND ENERGIEDIEBE FANGEN	136
PARETO MIT NACHDRUCK: DAS PRINZIP DER ERZWUNGENEN EFFIZIENZ	138
PRINZIPIEN DER EFFIZIENZ	140

7. KAPITEL: DURCHBLICK - SCHRITT FÜR SCHRITT PLANEN	144
GRUNDLAGEN UND VORGEHENSWEISE BEIM PLANEN	144
SCHRITT 1 _LANGFRISTIGE SZENARIENPLANUNG	146
SCHRITT 2 _DIE JAHRES- UND SEMESTERPLANUNG	148
SCHRITT 3 _WÖCHENTLICHE PLANUNG	151
SCHRITT 4 _DEN TAG EINTEILEN	153
FLEXIBEL UND KREATIV PLANEN	160
<u>TEIL D - UNTERWEGS: ZU SCHNELL ODER ZU LANGSAM?</u>	165
8. KAPITEL: AUFSCHIEBERITIS UND ISH: WIE KOMME ICH SCHNELL INS ARBEITEN?	167
METHODE I _„AUSSITZEN“ – SICH ANS LERNEN GEWÖHNEN	167
METHODE II _DIE STAPELATTACKE - BEI UNSTRUKTURIERTEN AUFGABEN	170
METHODE III _SCHLUSSREGELN UND CONTROLLING – SEI DEIN EIGENER CHEF	173
METHODE IV _DER ABLENKUNG EINHALT GEBIETEN	175
METHODE V _VERBRÜDERUNG	176
9. KAPITEL: STRATEGIEN GEGEN ÜBERFORDERUNG UND STRESS	177
ENTLASTUNG 1 _REDUZIERE DEINE ROLLEN!	177
ENTLASTUNG 2 _DRÜCK MAL AUF DIE BREMSE!	182
ENTLASTUNG 3 _DIE INNEREN ANTREIBER VERTREIBEN	187
ENTLASTUNG 4 _ZEITIGES BEGINNEN VON TÄTIGKEITEN	189
10. KAPITEL: ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN	190
UNTERSCHIEDEN, UM (NICHT) ZU ENTSCHEIDEN	191
WICHTIGE TEILASPEKTE VON ENTSCHEIDUNGEN	196
IN FÜNF SCHRITTEN ZUR ENTSCHEIDUNG	199
ENTSCHEIDUNGSTECHNIKEN	201
<u>TEIL E - DIE AUSTRÜSTUNG: ORDNUNG & ORGANISATION</u>	207
11. KAPITEL: ORDNUNG SCHAFFEN UND DEN ARBEITSPLATZ EINRICHTEN	209
GEDANKEN UND IDEEN ZUM THEMA ORDNUNG	210
AUFRÄUMEN: HAU RUCK ODER NACH-UND-NACH?	217
DEIN STUDIENZIMMER: DEINE LERN- UND STUDIENOASE	219
12. KAPITEL: PAPIERKRAM, DATEIEN UND E-MAILS	225
PAPIERKRAM: SCHLUSS MIT DEM VERZETTELN	225
WISSENSMANAGEMENT: GEWUSST WO	228
COMPUTERDATEIEN: DEN ÜBERBLICK BEHALTEN	233
E-MAILS: GEGEN DIE FLUT	236
<u>SERVICE-TEIL</u>	241
INTERNETLINKS, DIE EFFIZIENTES ARBEITEN ERLEICHTERN	243
KLEINE NÜTZLICHE HELFER AUF DEINEM RECHNER	245
QUELENNACHWEIS & LITERATURTIPPS	246
DAS SURVIVAL-DIPLOM	249

Das Studium: Was mach ich draus?

Hast du dir einmal Gedanken darüber gemacht, was für eine bedeutende Lebensphase die Studienzeit ist? Du hast drei bis fünf Jahre Zeit, um die Basis für deine weitere berufliche Karriere zu schaffen und gleichzeitig den Spaß deines Lebens zu haben. Ein guter Freund von mir formulierte es einmal wie folgt: „*Ich muss zwischen dem, was sich der 20-jährige Albert erträumte und dem, was der klapprige 80-jährige Albertus einmal erreicht haben will, einen guten Mittelweg finden.*“ Wir werden diesen Mittelweg gemeinsam suchen.

Die Studienzeit gleicht einem bunten Roulette, und deine Energie, deine Zeit und dein Geld sind die roten, blauen und gelben Spielchips, die du geschickt verteilen musst. Eine geschickte Anordnung, Konzentration und die Verteilung der Chips helfen dir, dein „Glück zu machen“. Du brauchst dabei nicht auf den Zufall hoffen: Hier kannst du die Erfolgswahrscheinlichkeit deiner Einsätze vorher abschätzen – durch deinen Verstand und gründliche Information.

Mit deinen Ressourcen Zeit und Geld solltest du sparsam umgehen. An Energie und Tatendrang sollte es allerdings in jungen Jahren nicht mangeln. Das solltest du nutzen, um ungewöhnliche Dinge auszuprobieren und dich weiterzuentwickeln. Nie mehr wirst du so viele Möglichkeiten erhalten, dich selbst zu verwirklichen und ungewöhnliche Dinge auszuprobieren, wie im Studium!

Ich sehe die Studienzeit als *die* Chance herauszufinden, was du im Leben so auf die Beine stellen willst. Selbst wenn du schon zielstrebig unterwegs bist, möchte ich dich ermuntern, auch einmal nach links und rechts zu schauen. Es ist immer mehr möglich, als du glaubst.

Denn die Studienzeit ist *die* Chance, deine Bestimmung zu finden. Dieses Buch möchte dir bei deiner Suche ein hilfreicher Ratgeber sein.

Also: Was willst du in deinem Studium bewegen?

Einleitung:

MEINE MISSION UND ÜBERSICHT ÜBER DAS BUCH

Ein Grundlagenwerk, das explizit auf die Bedürfnisse der Studenten eingeht, die sich im Dickicht des Universitätsalltages zurechtfinden müssen, ist längst überfällig. Erfahre in diesem einleitenden Teil mehr über die Hintergründe, das Konzept und den Inhalt dieses Buches.



Wer bin ich, und warum schreibe ich dieses Buch?

Zu Beginn meiner Studienzeit hatte ich mit diversen Problemen zu kämpfen: Ich war an einer Universität mit einem sehr anspruchsvollen Curriculum gelandet und stellte selbst ebenso hohe Ansprüche an mein Studentenleben. Einerseits wollte ich mir ein solides Fundament für einen späteren beruflichen Erfolg legen. Andererseits war es mir enorm wichtig, nicht fünf Jahre lang nur stur zu büffeln, sondern die Zeit zu genießen. Denn man weiß nie, wie ernst das Leben einmal wird. Deswegen sollte mein Studentenleben nicht allein aus Referatsvorbereitungen, Prüfungsstress und Hausarbeitsthemen bestehen. Ich wollte reisen und neue Dinge ausprobieren. Außerdem trainierte ich als Kunstturner viermal in der Woche und mochte meine Wettkämpfe nicht aufgeben.

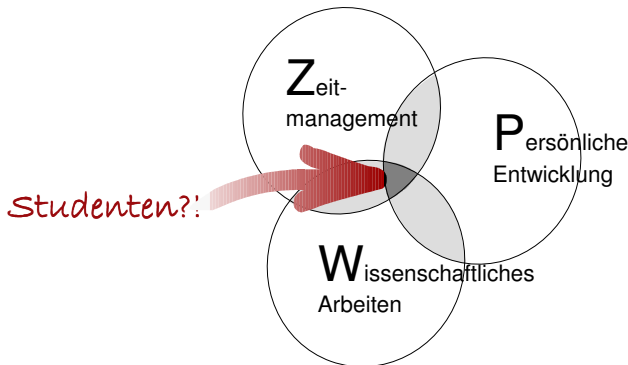
In diesem Gemisch von vielseitigen Interessen und hohen eigenen Erwartungen wollte ich am Liebsten alles auf einmal und mit dem Kopf durch die Wand. Damit wurde der fachliche und zeitliche Druck enorm. Erschwerend kam hinzu, dass ich nun sieben Stunden von meinem Heimatort entfernt lebte. Ich musste mich völlig neu organisieren. Ich fühlte mich überfordert und zweifelte sogar an der Richtigkeit meiner Fächerwahl, da mir die Grundlagenfächer zu trocken waren und die Seminare anderer Fachgebiete, die ich als Ausgleich besuchte, ungleich interessanter erschienen.

In dieser Zeit war ich auf der Suche nach Orientierung und Hilfe. Ich wollte weder meine hohen Ansprüche noch meine zahlreichen Hobbys opfern. Zudem war ich mir unsicher, was ich wirklich im Studium erreichen und wo ich mein geplantes Auslandsstudium absolvieren wollte. In dieser Zeit vermisste ich einen kompetenten Ratgeber und las deshalb viele Selbst- und Zeitmanagementbücher. Allerdings enttäuschten mich oft die auf Manager zugeschnittenen Konzepte: Zu unspezifisch oder unpassend waren deren Ratschläge denn das Studium ist von ganz anderen Logiken und Zielen geprägt als das Berufsleben. Die wenigen Studienratgeber hingegen waren auf wissenschaftliches Arbeiten fokussiert und meist sehr trocken. Mir fehlte jemand, der mir sowohl bei meiner persönlichen Entwicklung zur Seite steht, als auch konkrete Tipps für die Umsetzung meiner Ziele und mein Zeitmanagement gibt.

Aus diesen Gründen entwickelte ich die Konzepte systematisch weiter und passte Sie auf die Eigenheiten und Tücken des Studentenalltags an. Ich wollte mich nicht mit Standardaussagen der Ratgeber zufrieden geben. Ich

Einleitung: Mission und Überblick über das Buch

wollte einen neuen Weg, meinen Weg, finden. Ich suchte vor allem nach Möglichkeiten, meine Selbstverwirklichung innerhalb des mir vorgegeben Studienrahmens zu bewerkstelligen. Ich entwickelte eigene Methoden und fand Möglichkeiten, viele Interessen zu vereinen und mich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig war. Oft stellte ich fest, dass sich die unterschiedlichen Bereiche ergänzen, nicht behindern: Gute Noten und eine coole Zeit sind kein „Entweder-oder“ sondern ein „Sowohl-als-auch“.



Es gibt viel Literatur zu den Themen Zeitmanagement, Selbstfindung und wissenschaftliches Arbeiten. Doch wo bleibt die Schnittstelle - der Student mit seinen Bedürfnissen?

Nun möchte ich dieses Wissen in kurzer und prägnanter Form an meine Leser weitergeben. Dieses Coaching-Buch soll die Schwachstellen anderer Ratgeber füllen. Es basiert vor allem auf persönlichen Erfahrungen und bietet dir fundierte Konzepte, die praktisch und leicht umzusetzen sind.

Was ist das Besondere an diesem Buch?

Der Survival-Guide: Wie kommt es zu diesem Namen?

Sicher kannst du dich noch an die Disney-Comics erinnern, in denen die drei Dagobert-Enkel Tick, Trick und Track in allen Lebenslagen ihr schlaues Pfadfinderbüchlein zur Hand hatten. Es half ihnen stets aus der Patsche, wenn sie nicht weiter wussten. Ein solches „**Pfadfinderbüchlein**“ hatte ich bei der Konzepterstellung meines Ratgebers im Kopf. Der Survival-Guide („Pfadfinderbuch“ klingt etwas altmodisch) soll dir sowohl bei alltäglichen Problemen als auch bei Extremsituationen weiterhelfen.

Von einem Studenten für Studenten geschrieben

Vielen theoretisch geprägten Ratgebern fehlt der nötige Bezug zum Praxisalltag der Studierenden. Ich bin hingegen selbst noch Student und habe alle Herausforderungen, Höhen und Tiefen des Studentenlebens gerade erst hinter mir bzw. stehe „mit einem Bein noch drin“. Die einzelnen Themenbereiche meines Ratgebers speisen sich aus real erlebten Problemen des Studienalltags. Hilfreich beim Schreiben waren ebenso die Ratschläge von Freunden ganz unterschiedlicher Fakultäten und die Erfahrungen aus dem „Zeitmanagement-Labor“ - einem Seminar an der Universität Witten/Herdecke, das ich initiiert und referiert habe.

Eine angemessene Study-Life-Balance als Ziel

Ein gutes Selbstmanagement-Konzept muss die Person in den Mittelpunkt stellen und darf kein bloßes Aufzählen verschiedener Ratschläge sein. Daher präsentiere ich dir Konzepte und Methoden, die dir **in allen Lebenslagen** zur Seite stehen. Sei es im Studium, bei den ersten beruflichen Schritten oder in der Freizeit. Nur einen der drei Teilbereiche herauszugreifen, erschien mir nicht sinnvoll. Denn oft liegen die Probleme des Studiums im privaten Bereich und private Probleme spielen in den Studienalltag hinein.

„Alles aus einer Hand“

Mit meinem Leitsatz „Alles aus einer Hand“ wollte ich die miteinander verflochtenen Bereiche des Persönlichkeits- und Studienmanagements zusammenhängend präsentieren. So musst du **nur eins statt fünf Bücher lesen** – dein effizientes Zeitmanagement fängt schon mit dem Aufschlagen dieser Seiten an! © Eine zweite Komponente dieses Leitsatzes betrifft meine Leserschaft. Mein Anspruch war es, dass sowohl der hochmotivierte als auch der eher gemütliche Student seine Ergebnisse bessern und den Wert seiner Freizeit steigern kann. Ich schreibe keinen Ideal-Weg vor, ich helfe dir aber, *deinen* Weg mit den dargestellten

Einleitung: Mission und Überblick über das Buch

Methoden zu finden und umzusetzen. Ebenso war mir wichtig, dass sich meine Konzepte für Studenten aller Fachgebiete anwenden lassen. Deswegen habe ich die Inhalte des Buches insbesondere mit Geistes-, Sozial-, Naturwissenschaftlern und Medizinern besprochen. Dabei war ich erstaunt, wie groß die gemeinsame Schnittstelle ist. So sollte jeder Student an Uni oder FH, egal ob im ersten Semester Afrikanistik oder als Promovent in Zoologie gut handhabbare und einleuchtende Methoden bekommen, sein Studium besser zu strukturieren.

Lebensnah, praktisch und sofort anwendbar

„Überleben“ kann man nicht allein durch das Wälzen von Theorien erlernen. Man muss Tricks trainieren und aktiv anwenden, um sie zu verinnerlichen. Mein Anspruch bestand zunächst darin, das Zeitmanagementkonzept weiterzuentwickeln und dem Studentenalltag anzupassen. Während meiner Arbeit und durch Gespräche mit Freunden und Seminarteilnehmern habe ich gemerkt, wie wichtig die praktische Umsetzung ist. Das Ergebnis dieser ganzen Vorarbeit ist ein praxisbezogenes Buch mit vielen nachvollziehbaren Übungen, interessanten Exkursen und kurzen „Denkpausen“. Der „Service-Teil“ mit Recherchetipps und „Survival Diplom“ komplettiert den Ratgeber.

Mein Wunsch: Mehr Abenteuer & Spaß für dich

Lernen und studieren macht Spaß, wenn man es nicht zu ernst nimmt. Ich will dir zeigen, was außer trockenen Formeln, fallstrickbehafteten Texten und gorillahaften Professoren noch für Entdeckungsreisen und Abenteuer auf dich warten könnten, wenn du aktiv danach suchst.

Es ist dein Buch!

Ich habe dieses Buch geschrieben, um dich durch schwierige und anspruchsvolle Situationen des Studiums zu leiten. Vermisst du etwas, lass' es mich wissen! Unter www.studienstrategie.de findest du eine Kontaktmöglichkeit und ergänzende Informationen. Das dortige Diskussionsforum ist dein persönliches Zeitmanagement-Labor, in dem du mit anderen Studenten gemeinsam zu Themen rund ums Studieren tüfteln und forschen kannst. Übrigens: Es ist bereits ein zweites Buch in Arbeit, das sich detailliert mit den Prozessen des Studiums, mit deinen Kompetenzen und Fähigkeiten beschäftigen wird („Hard & Soft Skills“).

Was sind die Inhalte?

Die Strategie	TEIL A: Das Gelände	Warum sind Studenten orientierungslos, überfordert und oft unmotiviert? Wichtige Grundeinstellungen: Die 7 Tugenden eines erfolgreichen Studenten
	TEIL B: Die Richtung	Balanceprinzipien: So schreitest du ausgewogen voran Workshop: Wer bin ich? Was will ich? Wie kann ich es erreichen?
Die Umsetzung	TEIL C: Los geht's	Die Zeitmanagement-Matrix: Dein Zeit-Kompass
		Effizienz: So marschierst du schneller voran
		Planung: Irrwege vermeiden
	TEIL D: Unterwegs	Kampf dem inneren Schweinehund: Wie fange ich richtig an?
		Strategien gegen Überforderung und Stress
TEIL E: Die Ausrüstung	Links oder rechts? - Die richtigen Entscheidungen fällen	
	Studienzimmer einrichten, aufräumen und Ordnung halten	
	Die Papier- und E-Mail Flut eindämmen und Dateien richtig sortieren	

Teil A: Das Gelände - Überleben im Dschungel der Alma Mater

Vor einer Reise braucht man einen Überblick über das Land und das Gelände. Wir werfen deswegen einen kurzen Blick auf die wesentlichen „Treiber“ des Studentenlebens und beschäftigen uns intensiv mit den grundlegenden Eigenschaften, über die jeder Student verfügen sollte, um optimal auf die Studienbedingungen reagieren zu können. Ich habe lange nach diesen Erfolgsprinzipien gesucht und sie zu 7 Tugenden zusammengefasst.

Teil B: Die Richtung - Wohin willst Du? Der Strategie-Workshop

Nachdem du die Anforderungen deines Studiums und die 7 Tugenden als Überlebens-Grundausbildung kennen gelernt hast, wirst du dir in Teil B Gedanken machen, wie du die externen Anforderungen mit deinen eigenen Wünschen in Einklang bringst. Diesen Prozess der Ziel- und Strategiebestimmung durchlaufen wir Schritt für Schritt in einem Workshop. Dein persönliches Profil und der Blick für deine Ziele werden geschärft.

Teil C: Los geht's - Zeitmanagement und Planung

Durch richtiges Prozess- und Zeitmanagement kannst du *mehr in weniger Zeit* erledigen. Mit der richtigen Planung, Durchführung und Organisation hast du einen besseren Überblick, gehst strukturierter vor und nutzt Synergien. Somit schaffst du dir mehr Zeit für private oder auch für fachliche Dinge. Wir betrachten deine (Zeit-)Planung bei deiner Reise – die Strategie wird so in einen Routenplan umgesetzt. Wir überlegen uns, wie du möglichst viel von dem fremden Land sehen kannst und bestimmen die Wegstrecke, die Zwischenhalte und den Proviant.

Teil D: Unterwegs - Zu schnell oder zu langsam?

Da dein Studium einer Extrem-Reise gleicht, dir aber die nötige Vorbereitung fehlt, habe ich Teil D geschrieben. Dieser wird dich auf besonders tückische Fallstricke und Hindernisse hinweisen: Den gefährlichen Inneren Schweinehund, die Überforderung und den Sumpf der Entscheidungslosigkeit. An dieser Stelle sind wir bereits „unterwegs“ und versuchen unser Tempo zu kontrollieren, indem wir uns immer wieder aufraffen oder uns ein wenig bremsen, wenn wir bei hohem Tempo zu stolpern drohen. Ebenso halten wir ab und an kurz inne, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Teil E: Die Ausrüstung - Ordnung und Organisation

Keine Reise ohne die richtige Ausrüstung. Kein Studium ohne gute Organisation! In diesem Teil erfährst du einige Kniffe zur Organisation deines Arbeitszimmers, Computers sowie Papierkrams.

Gebrauchsanleitung für deinen Survival-Guide

Das Buch ist ein kleines Survival-Kit für's Studium - mit vielen nützlichen Konzepten, Gedanken und Methoden, die du flexibel an verschiedenen Stellen einsetzen kannst. Je intensiver und vielfältiger du dieses Buch verwendest, desto mehr nützt es dir. Du holst mehr aus diesen Seiten heraus, wenn du ein paar Hinweise zur Arbeitsweise beachtest:

- 1 Eine Flamme entzünden!** Das Buch soll die wichtigsten Zusammenhänge und Methoden des Selbst- und Zeitmanagements sowie Organisationsprinzipien vermitteln und gleichsam einen Funken für die intensive Auseinandersetzung mit dir selbst, deinem Studium und deiner Arbeitsweise entzünden. Nur du weißt, was du wirklich brauchst!
- 2 Sei ehrlich zu dir selbst!** Weil es schwierig ist, sich selbst, seine Einstellungen und sein Handeln zu verändern, musst du einiges dazu beitragen, dass die Konzepte dieses Buches auf fruchtbaren Boden fallen. Sei offen und ehrlich zu dir selbst, denke über die Konzepte tiefgründig nach und hinterfrage deine eigene Sichtweise auf die dich umgebenden Dinge (→ Tugend 1: Annahmen hinterfragen). Sei bereit, Dinge zu verändern, auch wenn es zunächst schwer fällt.
- 3 Arbeite mit dem Buch!** Beim Nachdenken über das Gelesene und der Suche nach eigenen Erfahrungen und Anwendungsbeispielen setzt du dich intensiv mit den Dingen auseinander. Das Buch ist voll mit Übungen, Denkmodellen („Tools“) und Reflexionen, sodass du einen leichten Start in die Umsetzung der Modelle bekommst. Probiere es gleich aus! Denke mit Zettel und Stift, am besten mit einem Tagebuch.
- 4 Sprich über das Buch!** Vermittle deinen Freunden die Konzepte, diskutiere gemeinsam darüber. Werde vom Schüler zum Lehrer! Lies das Buch aufmerksam, arbeite mit ihm: Hat der Autor Recht? Oder siehst du das anders? Welche dieser Konzepte und Übungen sind gut für dich? Es ist ganz normal, dass sich einige der Methoden nicht hundertprozentig auf deine Situation anwenden lassen. Die hier vorgestellten Methoden geben dir lediglich eine Richtung – bestimme selbst, wie du sie umsetzt.
- 5 Gehe nach der Engpass-Strategie vor!** Wenn du keine Zeit für das ganze Buch hast, lese das Wichtigste zuerst! Die Teile sind bis auf kleine Querverweise separat lesbar. Du kannst den Ratgeber also selektiv und problembezogen als Nachschlagewerk verwenden. Optimal ist es natürlich, das Buch einmal ganz zu lesen, um das Maximale herauszuholen. Aufgrund der zusätzlichen „Nachschlagewerkfunktion“ gibt es kleinere Wiederholungen, die aber lernpsychologisch förderlich sind: Die Wiederholung frischt auf, festigt und verankert die Konzepte und Beispiele in anderen Kontexten.
- 6 Fokussierte Aufmerksamkeit!** Durch das bewusste Arbeiten und Nachhaken an deinen Baustellen, lenkst du deine Energie und Aufmerksamkeit konzentriert auf die Brennpunkte. Die Chance ist hoch, durch diesen Bewusstseinsprozess dein Denken und Handeln nachhaltig zu verändern. Lege immer wieder Reflexions- und Kontrollpausen ein, z.B. mit der „persönlichen Tagesschau“ (S. 155).
- 7 Das Survival-Diplom.** Wenn du das Buch durchgelesen hast, lege es bitte nicht weg! Es sollte dir ein ständiger Begleiter im Studium sein. Nach einmaligem Lesen würdest du vieles wieder vergessen oder nicht umsetzen. Deswegen habe ich das „Survival-Diplom“ (Erklärung S. 155) als zwölfstufiges Anwendungs- und Umsetzungsprogramm konzipiert, das du Monat für Monat abarbeiten kannst. Die Beschreibung der einzelnen Stationen erwartet dich ganz am Ende des Buches (S. 246).