

Martin Krengel

DER
STUDI
SURVIVAL
GUIDE





Martin Kregel schloss sein Wirtschaftsdiplom und seinen Master in Sozialpsychologie mit Auszeichnung ab. Er nahm an Wettbewerben und internationalen Konferenzen teil, studierte in Deutschland, der Schweiz, in den USA und England. Die Philosophie des Autors: Mit Vollgas studieren und dabei den Spaß nicht vergessen! So war er leidenschaftlicher Kunstturner, arbeitete in London und verbrachte drei Monate in Italien. Mit dem „Studi-Survival-Guide“ schrieb Martin das Buch, das er sich während seiner Studienzeit immer gewünscht hätte.



Das E-Book wird präsentiert von:

Studienstrategie.de

Das Lernportal Studienstrategie.de wurde von Martin gegründet, als er den Studi-Survival-Guide schrieb. Inzwischen hat sich die Webseite mit über 120 Artikeln und 20.000 monatlichen Lesern zu einer umfangreichen Quelle an Tipps und Tricks rund um Lernmethoden, Motivation und Zeitmanagement gemauert.

Achtung! Die coolsten Insider-Tricks und private News von Martin bekommst du im Studienstrategie.de – Newsletter („Brain Update“). Wenn du dich dort anmeldest, bekommst du sofort die Downloads zu diesem Buch zugeschickt.

Also, klick gleich mal rein:

www.studienstrategie.de



Martin Krengel

Der Studi-Survival-Guide.

Erfolgreich und gelassen durchs Studium

Eazybookz / Studienstrategie.de, Berlin 2014
Eazybookz UG (haftungsbeschränkt) Weststraße 13
01979 Lauchhammer
Kontakt: Angebot@Eazybookz.de

Die Printausgabe des Buches ist erschienen bei uni-edition, ISBN: 978-3-941193-66-6
Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung und Kapiteltrenner: Markus Günther & Robert Zirk, Formzoo Berlin, www.formzoo.com
Layout und Satz: Daniela Schwebke, www.dashmedia.de
Weitere Grafiken: Martin Krengel & Patrick Rebacz

© Martin Krengel 2006-2014

Hinweis zum Copyright:

Alle Rechte ausdrücklich vorbehalten.

Jeder Download wird mit einem individuellen Wasserzeichen versehen.

Vervielfältigung und Weiterleitung sind eine Verletzung der Urheberrechte und strafbar.



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

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



INHALT

ÜBERLEBEN IM DSCHUNGEL DER ALMA MATER 18

1 Facetten des Studiums	19
Die Tücken des Studentenlebens	19
Studieren?! Worum geht's hier eigentlich?	24
2 Die 7 Studientugenden	27
Sei kritisch: Hinterfrage Annahmen	29
Handle proaktiv: Nimm dein Studium in die Hand	39
Sei ein Explorer: Erforsche dich und dein Studienfach	46
Denk strategisch: Du bestimmst, wo's lang geht	50
Sei hartnäckig: Entwickle Durchhaltevermögen	55
Verzeihe dir und lerne daraus: Fehler gehören dazu	61
Erhöhe deine Produktivität: Lerne zu lernen	65

WAS WILLST DU? STRATEGIE-WORKSHOP 70

3 Balanceprinzipien für langfristigen Erfolg	71
Die Lebensbatterien	71
Jetzt oder später? Langfristige Orientierung vs. Leben Hier & Jetzt	80
Eine Strategie für's Studium: Pflicht, Kür und Positionierung	83
4 Bestimme deine Marschrichtung	86
Zielfindung: Was willst du erreichen?	87
Stärken und Schwächen: Was kannst du gut?	101
Deine Strategie-Karte: Dein Fahrplan durch's Studium	107
Dein Logbuch: Flexible Navigation durch Höhen und Tiefen	115

GRUNDKURS ZEITMANAGEMENT 117

5 Grundlagen - Unterscheiden lernen	118
Was ist Zeitmanagement?	118
Die drei Dimensionen von Aufgaben	123
Die Zeitmanagement-Matrix	125
Dimension 1 Der Feuertalarm. Was tun, wenn es brennt?	128
Dimension 2 Eat the Frog first. Erledige die wichtigste Aufgabe zuerst	130
Dimension 3 Der Manager. Effizienzgetrieben	133
Dimension 4 Die kleinen Erlauber. Mentale Puffer	134
Dimension 5 Der Abwehrspieler. Die Matrix schlank halten!	135
6 Effizienz - Mehr rausholen	137
Kleiner Einsatz - große Wirkung: Das Pareto-Prinzip	137
Zeit- und Energiediebe fangen	140
Pareto mit Nachdruck: Das Prinzip der erzwungenen Effizienz	142
Prinzipien der Effizienz	144

7	Durchblick - Schritt für Schritt planen	148
	Verplant?! Bald Nicht mehr ...	148
	Schritt 1 Langfristige Szenarienplanung	151
	Schritt 2 Die Jahres- und Semesterplanung	153
	Schritt 3 Wöchentliche Planung	157
	Schritt 4 Den Tag einteilen	159
	Flexibel und kreativ planen	166

ZU SCHNELL ODER ZU LANGSAM? **171**

8	Aufschieberitis. Wie komme ich schnell ins Arbeiten?	172
	Methode 1 „Aussitzen“ Sich ans Lernen gewöhnen	172
	Methode 2 Die Stapelattacke Bei unstrukturierten Aufgaben	175
	Methode 3 Sei dein eigener Chef	178
	Methode 4 Ablenkungen Ablenken	180
	Methode 5 Verbrüderung	181

9	Strategien gegen Überforderung und Stress	182
	Entlastung 1 Rollen Reduzieren	182
	Entlastung 2 Acht Arten den Tag entspannter anzugehen	187
	Entlastung 3 innere Antreiber vertreiben	192
	Entlastung 4 Zeitig Beginnen	194

10	Entscheidungen treffen	195
	Unterscheiden, um (nicht) zu entscheiden	196
	Wichtige Teilaspekte von Entscheidungen	201
	In fünf Schritten zur Entscheidung	204
	Entscheidungstechniken	206

ORDUNG UND ORGANISATION **211**

11	Ordnung schaffen am Arbeitsplatz	212
	Gedanken zum Thema Ordnung	213
	Aufräumen: Hau Ruck oder Nach-und-Nach?	220
	Dein Studienzimmer: Deine Lern- und Studienoase	222

12	Papierkram, Dateien und E-Mails	228
	Papierkram: Kein „Verzetteln“ Mehr	228
	Wissensmanagement: Gewusst wo	231
	Computerdateien: Den Überblick behalten	237
	E-Mails: Gegen die Flut	240

SERVICE-TEIL **245**

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 mit Bedacht 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 & Übersicht

Egal ob du dich als Studienanfänger noch im Dickicht des Uni-alltages zurechtfinden musst oder schneller auf deiner Extremreise durch die Klausuren kommen willst, hier findest du einen hilfreichen Methodenkoffer. Ein umfassendes „Standardwerk“ zum Selbst- & Zeitmanagement, Erfolg, Motivation, Stressbewältigung und Organisation, das speziell auf die Bedürfnisse von Studenten eingeht, ist längst überfällig. Erfahre nun mehr über die Hintergründe, das Konzept und den Inhalt des Buches.



WER BIN ICH, UND WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?

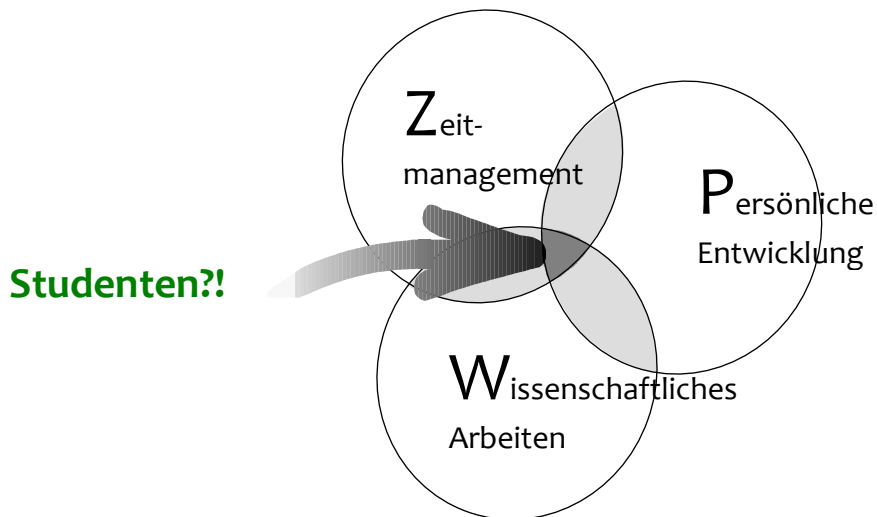
Zu Beginn meiner Studienzeit kämpfte ich mit einigen Problemen: Ich war an einer Uni mit einem sehr anspruchsvollen Curriculum gelandet und stellte selbst hohe Ansprüche an mein Studentenleben. Einerseits wollte ich mir ein solides Fundament für den Berufserfolg legen, andererseits war es mir enorm wichtig, nicht fünf Jahre lang stur zu büffeln, sondern die Zeit zu genießen. Man weiß nie, wie ernst das Leben wird. Deswegen sollte mein Studentenleben nicht nur aus Prüfungsstress und Hausarbeiten bestehen. Ich wollte reisen und neue Dinge ausprobieren. Außerdem trainierte ich als Kunstturner viermal pro Woche und mochte meine Wettkämpfe nicht aufgeben.

In diesem Gemisch von vielseitigen Interessen und hohen Erwartungen wollte ich 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 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 Ansprüche noch meine Hobbys opfern. Zudem war ich mir unsicher, was genau ich im Studium erreichen und wo ich mein Auslandsstudium absolvieren wollte. In dieser Zeit vermisste ich einen kompetenten Ratgeber und las viele Selbst- und Zeitmanagementbücher. Allerdings enttäuschten mich oft die auf Manager zugeschnittenen Konzepte: Zu unspezifisch oder unpassend waren deren Methoden. Das Studium ist von anderen Logiken und Zielen geprägt als das Berufsleben. Die wenigen Studienratgeber hingegen waren auf wissenschaftliches Arbeiten fokussiert und 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 wollte einen neuen Weg, meinen Weg, finden. Ich wollte mich selbst verwirklichen – und das schon im Studium! Ich entwickelte eigene Methoden und fand

Möglichkeiten, viele Interessen zu vereinen und mich dennoch auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig war. Ich stellte sogar fest, dass sich die viele 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 auf persönlichen Erfahrungen und bietet dir fundierte Konzepte, die praktisch und leicht umzusetzen sind.

WAS IST DAS BESONDERE AN DIESEM BUCH?

Der Studi-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“ wollte ich auch für dich schaffen. Der Survival-Guide („Pfadfinderbuch“ klingt etwas altmodisch) soll dir nun bei alltäglichen Problemen wie auch in Extremsituationen helfen.

Von einem Studenten für Studenten geschrieben

Vielen theoretisch geprägten Ratgebern fehlt der nötige Bezug zum Alltag der Studierenden. Ich bin hingegen selbst noch Student und habe alle Herausforderungen, Höhen und Tiefen des Studentenlebens gerade erst hinter mir. Die einzelnen Themen meines Ratgebers speisen sich aus erlebten Problemen des Studienalltags. Hilfreich beim Schreiben waren ebenso die Ratschläge von Freunden unterschiedlicher Fakultäten wie auch die Erfahrungen aus dem „Zeitmanagement-Labor“ - einem Seminar an der Uni 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. Daher präsentiere ich 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 zerren private Probleme an deiner Konzentration und Motivation. Oder das Studium wird so stressig, dass dein Privatleben darunter leidet.

„Alles aus einer Hand“

Mit meinem Leitsatz „Alles aus einer Hand“ wollte ich die Facetten der Persönlichkeitsentwicklung und des Selbstmanagements zusammen präsentieren. So musst du nur eins statt fünf Bücher lesen – effizientes

Zeitmanagement fängt also schon mit dem Aufschlagen dieser Seiten an! 😊 Eine zweite Komponente dieses Leitsatzes betrifft meine Leserschaft: Mein Anspruch war, 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, sondern helfe dir, *deinen* Weg mit den dargestellten Methoden zu finden und umzusetzen. Ebenso war mir wichtig, dass sich meine Konzepte für alle Fachgebiete anwenden lassen. Deswegen habe ich die Inhalte des Buches 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 Promovend in Zoologie gut handhabbare 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 Umsetzung ist. Das Ergebnis dieser Vorarbeit ist ein praxisbezogenes Buch mit vielen Übungen, interessanten Exkursen und kurzen Denkpausen. Der Service-Teil mit Recherchetipps und das „Survival-Diplom“ runden das Buch ab.

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.

www.studienstrategie.de

Begleitend zum Buch gibt es eine Homepage mit weiteren Tipps & Tricks. Viele Vorlagen habe ich zum Download bereitgestellt, um dir die Arbeit mit den Übungen zu erleichtern. Inzwischen ist aus der Autorenhomepage ein kleines Portal für Motivation, Zeitmanagement und Lernmethoden geworden.

Es ist dein Buch!

Ich habe dieses Buch geschrieben, um dich durch schwierige und anspruchsvolle Situationen des Studiums zu leiten. Vermisst du etwas oder möchtest du einen Geheimitipp mit deinen Kommilitonen teilen, lass es uns wissen: Martin@studienstrategie.de.

Dies ist eine Buchvorschau des

Studi Survival Guide

von Martin Kregel

präsentiert von

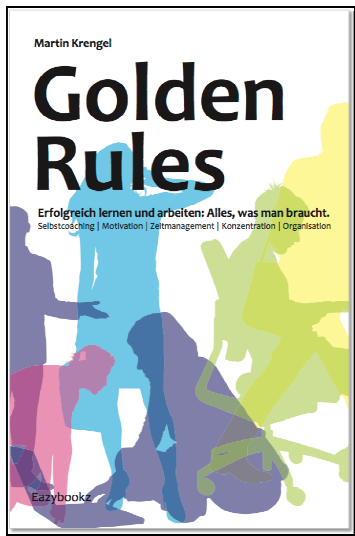
www.studienstrategie.de



Für mehr **Zeitmanagement** und **Lernmethoden** trag dich ins kostenlose **Brain Update** ein – der wirklich produktive Newsletter.

Warum?

Du erhältst exklusiven Zugang zum Download-Archiv, aktuelle Tipps, Sonderaktionen und konkretes Material für deine Selbstoptimierung.



Die Golden Rules.

Für alle, die noch viel im Leben vorhaben.

Hungrig auf weitere Tipps & Tricks? Diese goldenen Regeln enthalten vertiefende und neue Motivationsmethoden und ergänzen den Survival-Guide mit detaillierten Anleitungen zum Selbstcoaching und zur Konzentration.

Hattest du einmal einen schlechten Tag, dann ist dieses handliche Taschenbuch ideal für die Extra-Portion Motivation oder um dich an wichtige Erfolgsgrundsätze zu erinnern.



Bestnote.

Mit diesen Tricks meisterst du jede Prüfung.

Erfahre, worauf es beim Lernen wirklich ankommt und werde deine Prüfungsangst los! Ich habe mit hunderten Studenten gearbeitet und typische Fehler entlarvt. Daraus ist ein krisensicheres 10-Schritt-Lernsystem entstanden, das dich zuverlässig zur nächsten Prüfung navigiert. Willst du dir schwerste Fachwörter in 2 Minuten merken? Bist du neugierig wie man den gesamten Stoff auf eine Seite reduzieren kann? Dann ist das DEIN Buch!



E-Book „Strategisches Lesen“

Schneller Lesen ohne langwierige Übungen.

Als Student liest man täglich ca. 2 Stunden. Macht 90 Tage (à 8h Lesen/ Tag) im Jahr! Eine Steigerung deiner Lesegeschwindigkeit um nur 20% würde dir schon ganze **18 Tage sparen!** Überleg mal, wie oft du in 18 Tagen feiern, arbeiten oder in den Urlaub fahren könntest! Dieses e-Book zeigt dir deswegen, wie du gezielt das wichtigste aus Texten filterst und mit wenigen Tricks wesentlich schneller lesen kannst. Erhältlich auf www.studienstrategie.de.