

Martin Sutoris

# Der UNI-Coach

So kommst du entspannt, motiviert und  
erfolgreich durch dein Studium



Springer

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>So entspannst du dich</b> . . . . .	1
1.1	Warum Entspannung wichtig ist . . . . .	1
1.2	Stress und Stressmanagement . . . . .	4
1.3	Atmung . . . . .	7
1.4	Progressive Muskelrelaxation . . . . .	10
1.5	Meditation . . . . .	12
1.6	Achtsamkeit . . . . .	17
1.7	Yoga . . . . .	20
1.8	Entspannung durch Berührungen . . . . .	23
1.9	Hypnose . . . . .	28
1.10	Weitere Techniken und Tipps: Bewegung, Musik & Co. . . . .	32
<b>2</b>	<b>So motivierst du dich</b> . . . . .	37
2.1	Was Motivation bedeutet und warum sie so wichtig ist . . . . .	37
2.2	Ziele definieren . . . . .	43
2.3	Moment of Excellence . . . . .	51
2.4	Skalierungstechnik . . . . .	56
2.5	Schwächen in Stärken verwandeln . . . . .	57
2.6	Werte . . . . .	61
2.7	Mentaltraining . . . . .	64
2.8	Mentoren . . . . .	70
2.9	Weitere Motivationstipps . . . . .	73
<b>3</b>	<b>So handelst du erfolgreich</b> . . . . .	77
3.1	Glaubenssätze und Mindset . . . . .	78
3.2	Konzentration und Gedächtnis . . . . .	84

3.3	Power-Kicks für zwischendurch . . . . .	88
3.4	Zeitmanagement-Basics . . . . .	89
3.5	Selbstcoaching: Sei dein eigener Coach . . . . .	99
3.6	Work smart – not hard . . . . .	103
3.7	Mind-Mapping und Vision-Boarding . . . . .	106
3.8	Lösungsorientiertes Denken . . . . .	109
3.9	Konflikte lösen . . . . .	111
3.10	Weitere Erfolgstitps . . . . .	114
<b>4</b>	<b>Best-Practice-Krisen-Guide . . . . .</b>	<b>117</b>
4.1	Beseitigung von Nervosität und Versagensangst in einer Klausur . . . . .	118
4.2	Die Angst überwinden, zu einer Prüfung zu gehen . . .	119
4.3	Wie die Motivation beim Lernen zurückkommt . . . . .	122
4.4	Lampenfieber vor und in einem Referat meistern . . . .	124
4.5	Alle anderen sind besser als ich . . . . .	127
4.6	In einer anstrengenden Vorlesung neue Energie finden .	129
4.7	Die Konzentrationsfähigkeit allgemein steigern . . . . .	132
4.8	Grundsätzlich ausgelaugt sein . . . . .	136
4.9	Ein Ziel definieren: Die Abschlussarbeit . . . . .	139
4.10	Einen hartnäckigen Motivationsdurchhänger überwinden	143
4.11	Ein schwieriges Gespräch mit dem Prof vorbereiten und meistern . . . . .	151
4.12	Das Selbstbewusstsein nach einer vergeigten Klausur wieder aufbauen . . . . .	158
4.13	Kontaktschwierigkeiten überwinden – leichter mit anderen ins Gespräch kommen . . . . .	161
4.14	Psychosomatische Beschwerden loswerden . . . . .	165
4.15	Endlich entspannt einschlafen . . . . .	172
	<b>Weiterführendes Material . . . . .</b>	<b>175</b>