

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1	Wie Sie dieses Buch lesen sollten	1
1.2	Aus meiner beruflichen Praxis	2
1.3	Was sind Soft Skills?	6
1.3.1	Mein Soft-Skill-Modell	7
1.3.2	Worin liegt das Potenzial von Soft Skills?	11
1.3.3	Wann und wie lernen wir Soft Skills?	14
	Literatur	21
<b>2</b>	<b>Die Kunst, sich selbst zu führen</b>	<b>23</b>
2.1	Erkenne dich selbst	23
2.1.1	Stärke deine Stärken	24
2.1.2	Nimm deine Schwächen unter die Lupe	30
2.1.3	Was für ein Typ bist du?	36
2.1.4	Erkenne deine Bedürfnisse	42
2.1.5	Lerne aus Rückmeldungen	46
2.1.6	Überwinde deine Ängste	54
2.1.7	Räume dein Mind-Set auf	58
2.2	Mache dir ein Bild von deiner Zukunft	63
2.2.1	Gestalte deine persönliche Vision	65
2.2.2	Brich deine Vision in Etappenziele auf	71
2.2.3	Übe dich im Adlerblick	73
2.3	Agiere unabhängig und eigenverantwortlich	75
2.3.1	Triff deine Entscheidungen alleine	76
2.3.2	Sei ehrlich mit dir selbst	79
2.3.3	Mache dich frei vom Urteil anderer	83
2.3.4	Du bist dein Maßstab	86

2.3.5	Da wo du bist, da willst du sein	90
2.3.6	Gestalte dein Leben pro-aktiv	94
2.4	Sorge gut für dich	98
2.4.1	Ernähre dich vernünftig	99
2.4.2	Höre auf zu rauchen oder fange es niemals an	100
2.4.3	Bewege dich	101
2.4.4	Schaffe Raum und Zeit für Ausgleich	103
2.4.5	Übernimm Verantwortung im Straßenverkehr	103
2.4.6	Umgeb dich mit Menschen, die dir guttun	105
	Literatur	108
<b>3</b>	<b>Die Kunst zu kooperieren</b>	111
3.1	Wertschätze das Andere	111
3.1.1	Jeder verdient Respekt	112
3.1.2	Jeder trägt seine individuelle Brille	116
3.1.3	Die Menschen sind verschieden und das ist gut so	122
3.2	Gestalte deine Beziehungen aktiv	126
3.2.1	Erkenne deinen Anteil an Beziehungsgefügen	127
3.2.2	Kommuniziere konstruktiv	131
3.2.3	Mache Frieden mit deinen Feinden	140
	Literatur	143
<b>4</b>	<b>Studentische Kompetenzen</b>	145
4.1	Studentische Selbstführungskompetenzen	145
4.1.1	Sage ja zu deinem Studienfach	145
4.1.2	Begegne der neu gewonnenen Freiheit mit Selbstverantwortung	151
4.1.3	Lerne zu lernen	157
4.1.4	Besiege lästige Begleiterscheinungen	169
4.1.5	Nutze den Gestaltungsspielraum in Prüfungssituationen	181
4.1.6	Erweitere deinen Horizont	187
4.2	Studentische Kooperationskompetenzen	191
4.2.1	Suche dir passende Wegbegleiter	191
4.2.2	Knüpfe Kontakte zu Lehrenden und „Gatekeepern“	195
4.2.3	Bekenne Farbe im Miteinander	199
4.2.4	Schnuppere in das echte Leben	208
4.2.5	Bewirb dich Erfolg versprechend	209
	Literatur	217

---

<b>5 Die wichtigsten Lebensprinzipien – Was du sonst noch über das Leben wissen solltest</b> .....	219
<b>Glossar</b> .....	225
<b>Literatur</b> .....	229

Erfolgreich studieren mit Soft Skills

Die eigene Persönlichkeit wirkungsvoll stärken

Hüttmann, A.

2016, XX, 232 S. 32 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09969-5