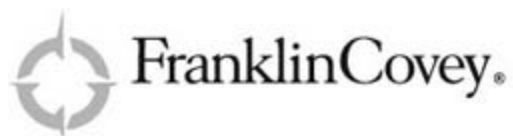


SEAN COVEY

Die 7 Wege zur Effektivität für Studenten

Prinzipien für mehr Erfolg im
Studium und im Leben

Aus dem Amerikanischen
von Nikolas Bertheau



GABAL

und das Zimmer hatte sogar Gartenblick. Ute blieb dort drei Jahre lang.

Was ich damit sagen will? Ute ergab sich nicht einfach ihrem Schicksal. Stattdessen ergriff sie die Initiative und veränderte die Wirklichkeit nach ihren Wünschen.

Gut zu wissen!

Pro-aktive Menschen ergreifen die Initiative: Sie sorgen mit Einfallsreichtum und Kreativität dafür, dass sich die Dinge so entwickeln, wie sie es sich wünschen.

Während meines letzten Jahres am College fehlten mir noch ein paar Sprachkurse, um meinen Abschluss machen zu können. Doch das Kursprogramm, das ich absolvieren sollte, gefiel mir nicht. Deshalb stellte ich mein eigenes Programm zusammen. Ich zeigte es dem Dekan und bat ihn um Anrechnung der Sprachkurse. Und siehe da – der Dekan war wirklich begeistert. Ich bekam, was ich wollte. Die Kurse wurden mir alle angerechnet. Ich konnte meinen Abschluss machen – und das alles aufgrund meiner eigenen Initiative.

Gib also nicht den Umständen die Schuld an deinen Problemen. Wenn dir die Umstände nicht gefallen, musst du sie ändern!

Pro-aktive Menschen sind wie George Bernard Shaw. Der irische Dramatiker sagte: »Man gibt immer den Verhältnissen die Schuld für das, was man ist. Ich glaube nicht an die Verhältnisse. Diejenigen, die in der Welt vorankommen, gehen hin und suchen sich die Verhältnisse, die sie wollen. Und wenn sie sie nicht finden, schaffen sie sie selbst.«

Wenn du pro-aktiv bist, ergreifst du im Studium die Initiative. Du sorgst dafür, dass du die Kurse bekommst, die du brauchst und die du willst. Du achtest auf deine Gesundheit. Du suchst dir, wenn nötig, einen Job. Kurzum: Du schaffst die Bedingungen für eine schöne, spaßerfüllte und erfolgreiche Studienzeit.

7 Richtige für ein erfolgreiches Studium

Willst du dir die optimalen Bedingungen für dein Studium schaffen? Das ist gar nicht schwer, wenn du die folgenden sieben Dinge richtig machst:

- 1. Die richtige Einstellung:** Für deine Noten bist du selbst verantwortlich. Du hast es in der Hand. Kein anderer kann dir das abnehmen – nicht einmal deine Mama. Vielleicht sind die Noten kein Problem für dich? Und wenn doch? Dann musst du dir

Hilfe holen. Doch die Entscheidung triffst du selbst. Glaub mir: Du kannst es!

- 2. Die richtige Energie:** Dein Kopf hängt mit dem Rest deines Körpers zusammen. Das heißt: Dein Kopf kann nur richtig arbeiten, wenn du dich gesund ernährst und ausreichend schläfst. Wenn du hungrig bist, solltest du erst einen Bissen essen, bevor du dich an deinen Schreibtisch setzt. Durchgemachte Nächte und Dauerpartys sind Gift fürs Lernen. Treibe stattdessen ausreichend Sport, trinke genügend Wasser und achte auf regelmäßige Pausen.
- 3. Der richtige Ort:** Suche dir ein ruhiges Plätzchen zum Lernen, an dem du dich ausbreiten kannst – beispielsweise in der Bibliothek. Meide Umgebungen, die dich ablenken. Ob Papier, Stifte, Laptop oder Snacks und Wasser: Achte darauf, dass du alles griffbereit hast. So verhinderst du, dass du ständig unterbrochen wirst, weil irgendwas Wichtiges fehlt.
- 4. Die richtige Zeit:** Setz dir regelmäßige Zeiten zum Lernen. Such dir dazu Zeiten aus, in denen du besonders fit bist und dich am wenigsten ablenken lässt.
- 5. Das richtige Tempo:** Leg fest, wie lange du studieren willst. Sei ruhig ehrgeizig, aber zerleg dein Studium in überschaubare Abschnitte. Plane Erholungsphasen ein, um abzuschalten und aufzutanken.
- 6. Die richtige Reihenfolge:** Setze klare Prioritäten. Konzentriere dich zuerst auf das, was wichtig ist und unmittelbar erledigt werden muss: Mach, was heute oder morgen fällig ist. Kümmere dich anschließend um das, was noch etwas Zeit hat. Schau, was du schon wegarbeiten oder vorbereiten kannst. Ob Projekte, Hausarbeiten, Lektüre oder Prüfungen: Verschiebe die Dinge nicht auf später, sondern erledige sie Schritt für Schritt.
- 7. Die richtige Reaktion:** Du kannst jederzeit Nein sagen – Nein zu eintreffenden Textnachrichten, Nein zur verrückten Party, Nein zu Freunden, die dich ständig um irgendeinen Gefallen bitten, und Nein zu dem Film, den du ohnehin schon zehnmal gesehen hast. Hab keine Angst, Nein zu sagen. Das ist dein gutes Recht!

Überlege jetzt: Wie effektiv sind die Rahmenbedingungen für dein Studium? Denke an deine Gewohnheiten und Verhaltensmuster: Wo, wann und wie lange lernst du? Wie gut strukturierst du deinen Lernstoff? Und wie planst du deine Zeit? Was könntest du besser machen?

Wer hat die Macht?

Was aber, wenn du nicht pro-aktiv, sondern reaktiv bist? Dann erlaubst du der Außenwelt, deine Gefühle zu bestimmen. Du lässt zu, dass andere dir deine Laune verderben. Du bist aus dem Häuschen, wenn dein Team gewinnt. Aber wenn es verliert, knurrst du jeden an. Oder du machst es vom Wetter abhängig, ob du gut drauf bist. Sicher kennst du Leute, die wie ein Spiegel des Wetters herumlaufen. Scheint die Sonne, verbreiten sie gute Stimmung. Ist der Himmel wolkeig, schauen sie düster drein. Und wenn es stürmt, dann ist allerhöchste Vorsicht geboten.

Indem du der Außenwelt die Macht über deine Gefühle gibst, gibst du ihr die Macht über dich. Beispiel Straßenverkehr: Fahrer A nimmt Fahrer B die Vorfahrt. Fahrer B reagiert total wütend: Er hupt, zeigt den Finger und sein Tag ist ruiniert.

Du verschwendest nur Zeit und Energie, wenn du zulässt, dass die Schwächen anderer deine Gefühle bestimmen. Während du dich mit *deiner* Wut oder *deinem* Zorn herumplagst, spazieren die *anderen* gut gelaunt durch den Tag.

Pro-aktive Menschen suchen sich ihr Wetter selbst aus. Sie beschließen, heiter, positiv und prinzipienorientiert durch die Welt zu gehen – und zwar unabhängig von den äußeren Umständen oder den Launen der Menschen um sie herum. Sie sind wie die Lagerinsassen, von denen Viktor Frankl berichtet, die ihren letzten Krümel Brot verschenkten, um unter den dunkelsten Bedingungen ein wenig Hoffnung zu stiften.

Aber es ist nicht immer einfach. Das Studentenleben ist voller Probleme, die es dir schwer machen können:

- Du stapfst morgens durch den tiefen Schnee zu deiner Vorlesung, aber wer nicht kommt, ist der Professor.
- Die nervige Kommilitonin in der Bibliothek hört einfach nicht auf, dich vollzuquatschen.
- Irgendein Idiot drückt im Studentenwohnheim mitten in der Nacht auf den Knopf für den Feuersalarm.
- Deine Lerngruppe hat keine Lust auf die Hausarbeit, die du jetzt ganz allein schreiben musst.

Die meisten Menschen reagieren, ohne nachzudenken. Doch so haben sie schon verloren. Es ist normal, sich über andere, das Wetter oder das eigene Leben zu ärgern. Aber niemand zwingt dich dazu. Nicht das Normale bringt dich weiter. Was du brauchst, ist Effektivität.

Aber wie kannst du dein eigenes Wetter schaffen? Tu einfach so, als ob du eine große Pausentaste mitten auf deiner Stirn hättest. Wenn jemand meine Gefühle verletzt, mir die

Vorfahrt nimmt oder mich irgendwie ärgert, stelle ich mir vor, wie ich diese Pausentaste drücke. Ich frage mich dann: »Welche Reaktion wäre jetzt die richtige? Welche wäre die beste? Muss ich wirklich auf die eine oder andere Weise ›zurückschlagen‹?« Manchmal reicht es mir, die Pausentaste zu drücken, um mich zu beruhigen. Deine persönliche Pausentaste, deine Freiheit, selbst zu entscheiden, wie du reagierst, kann dir viele Probleme ersparen.

Gut zu wissen!

Deine persönliche Pausentaste kann dir viele Probleme ersparen.

Wann solltest *du* die Pausentaste drücken? Wenn der Bus mit einem Motorschaden liegen bleibt und du es nicht rechtzeitig zur Vorlesung schaffst? Wenn du eine schlechte Note für eine Hausarbeit bekommst, in die du dich echt reingekniet hast? Wenn dein Mitbewohner in der Küche ein echtes Chaos hinterlässt? In solchen Momenten musst du pro-aktiv sein. Stell dir vor, wie du die Pausentaste drückst und so reagierst, dass du es später nicht bereust. Denk dran: Du hast es in der Hand!

Die Sprache bringt es an den Tag

Willst du wissen, wie du sofort erkennst, ob jemand reaktiv oder pro-aktiv ist? Ganz einfach: Achte auf die Sprache des Betreffenden. Reaktive Menschen reden darüber, wie hilflos sie sind. Ganz anders sieht es da bei pro-aktiven Leuten aus. Sie berichten davon, wie sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen.

Reaktiv oder pro-aktiv? Wo liegt der Unterschied?

Reaktive Menschen sagen:	Pro-aktive Menschen sagen:
· Er regt mich so auf.	· Ich lasse nicht zu, dass er mir auf die Nerven geht.
· Ich muss meine Hausarbeit irgendwann mal schreiben.	· Ich werde meine Hausarbeit gleich heute in Angriff nehmen.
· Aus meinem Studium wird nichts, aber ich kann echt	· Ich bin sicher, dass ich mein Studium irgendwie schaffe.

nichts dafür.

- | | |
|---|--|
| · Wenn ich doch nur größer wäre ... | · Ich bin vielleicht nicht der Größte. Aber wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. |
| · Leider bin ich nun mal so. Ich kann nichts daran ändern. | · Ich kann mich jederzeit ändern. |
| · Das mit dem Vollrausch war allein sein Fehler. Schließlich hat er mir den ersten Drink spendiert. | · Ich habe mir keinen Drink aufschwätzen lassen. Denn das ist allein meine Entscheidung. |
| · Ich habe Mathe verhauen, weil mein Professor einfach nicht erklären kann. | · Ich habe Mathe verhauen, weil ich viel zu wenig gelernt habe. |
-

Erkennst du den Unterschied? Aus Sicht der reaktiven Menschen liegt die Verantwortung immer bei anderen: »Er regt mich so auf«, »Es war allein sein Fehler« oder » Ich kann nichts daran ändern«. Reaktive Sprache ist voller Schuldzuweisungen, Rechtfertigungen und Hilflosigkeitsbekundungen.

Reaktive Sprache kann dein Leben buchstäblich ruinieren. Ich kenne eine sympathische und fähige Frau. Sie hatte überhaupt keine Probleme mit der Schule. Doch kaum war sie auf dem College, fing sie an, sich einzureden: »Ich schaffe das einfach nicht. Das ist viel zu schwer für mich.« Am Ende war sie überzeugt davon und schmiss ihr Studium schon nach einem Monat. Sie hat es nie wieder versucht. Nach 20 Jahren in schlecht bezahlten, kräftezehrenden Jobs war ihre Gesundheit ruiniert, und sie war nicht nur nervlich, sondern auch finanziell total am Ende.

Ein pro-aktiver Mensch dagegen übernimmt selbst die Verantwortung. Er sagt: »Ich werde diesen Abschluss machen ... Es muss einen Weg geben ... Welche Optionen habe ich?« Pro-aktive Sprache ist voller Hoffnung. Sie enthält keine Schuldzuweisungen und keine Rechtfertigungen. Stattdessen drückt sie die Bereitschaft aus, selbstverantwortlich zu handeln.

Wenn du mit anderen redest, wirst du jede Menge reaktive Sprache zu hören bekommen. Aber was ist, wenn du dich selbst dabei ertappst, wie du reaktive Sprache verwendest? Dann ersetze sie durch pro-aktive Sprache. Jammere nicht wie ein reaktives Kind. Mache