

Der Studi-Survival-Guide begleitet dich durch den Studiendschungel

# SURVIVAL!

Das neue Buch  
der Unicum/  
uni-edition.

Was bringt es  
dir? Was  
steht drin?



## STUDIERN MIT BLICK FÜR DAS WESENTLICHE

**Martin Kregels Studienmotto war: „Da geht doch noch mehr“. Nun möchte er seine gesammelten Tipps und Tricks weitergeben und den Weg zu einem ausgeglichen Studium zeigen.**

Martin Kregel hat sein Studium der Wirtschaftswissenschaft an der Universität Witten/Herdecke mittlerweile "mit Auszeichnung" beendet, doch gerade zu Beginn fühlte er sich reichlich überfordert, denn er wollte trotz des anspruchsvollen Curriculums nicht seine Hobbys und die Annehmlichkeiten des Studentenlebens aus den Augen verlieren. „Das war alles nicht so leicht unter einen Hut zu kriegen“, schildert er seine Erfahrungen.

Deshalb suchte er Rat in Zeitmanagement-Büchern und Seminaren. "Zu unspezifisch", so sein Fazit, denn: "Diese Ratgeber sind entweder für Manager geschrieben oder vermitteln trockene Anleitungen zum wissenschaftlichen Arbeiten. Was aber für Studierende wie mich viel wichtiger ist: das Leben selbst in die Hand nehmen, Verantwortung für seine eigene Zukunft übernehmen." Ebenso entwickelte Kregel einige Konzepte weiter oder erfand seine eigenen Methoden, den Uni-Nicht-Alltag zu meistern. Dieses Erfahrungswissen will er nun an seine Kommilitonen weitergeben.

Das Buch hat sechs Teile, die separat lesbar sind, auch wenn der Autor das Buch als einen Studienbegleiter sieht: „Mich hat das schlaue Pfadfinderbüchlein von Tick, Trick und Track inspiriert, das in allen Lebenslagen weiterhilft“, erinnert sich Kregel. Sein „Pfadfinderbüchlein“, dass er etwas moderner „Studi-

Survival-Guide“ getauft hat, vertieft u.a. folgende Studenten - FAQ's:

**Wie soll ich studieren? Mit welchen Einstellungen komme ich weiter?**

Antwort geben die „7 Tugenden eines erfolgreichen Studenten“ und 10 Übungen zur Bestimmung seiner Ziele, Stärken und „Baustellen.“

**Wie schaffe ich es, Studium und Freizeit gut miteinander zu kombinieren?**

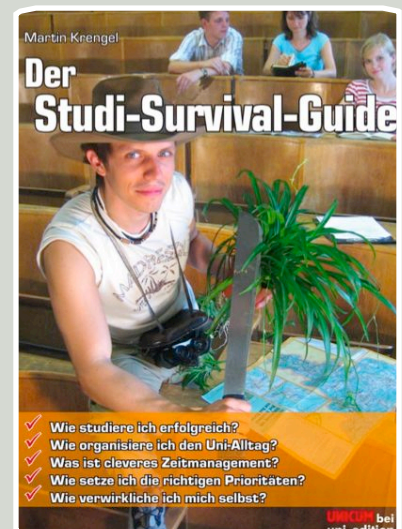
Dieser Blickwinkel wird unter dem Aspekt der „Study-Life-Balance“ im Zeit- und Stressmanagement sowie in der Planung detailliert aufgegriffen. „Wenn man im Studium nicht lernt, auch mal „Nein!“ zu sagen und sich Zeit für seinen Körper, seine Freunde und Familie zu nehmen, dann fällt es im Job später ungleich schwerer“, so der Autor.

**Wie hole ich mehr aus meiner Zeit raus?**

Kregel hat dazu eine ganze Reihe von Tricks gesammelt - sei es die „erzwungene Effizienz“, Methoden, um sich schnell zum Lernen zu motivieren, oder Entscheidungstechniken.

Zurzeit studiert der Autor an der London School of Economics Sozial- und Kulturpsychologie und erlebt die „Tücken des Studentenlebens“ täglich wieder hautnah. „Das Buch

hat mir hier in dem Chaos zum Anfang selbst sehr geholfen. Ich habe einige der Übersichten kopiert und aufgehängt. Nun kann nichts mehr schief gehen“, grinst er. uni-edition



**Für Ein- und Aufsteiger**

Das Buch ist für Studienanfänger ebenso geeignet wie für Studenten, die „schon ein gewisses Maß an Frustration erfahren haben“, so Kregel.

Mehr Infos: [www.studienstrategie.de](http://www.studienstrategie.de)