Eva-Maria Siegel

Erfolgreich studieren

Kernkompetenzen für Bachelor und Master

Ein Übungsbuch

Tectum
Ratgeber

Eva-Maria Siegel

Erfolgreich studieren

Eva-Maria Siegel

Erfolgreich studieren

Kernkompetenzen für Bachelor und Master
Ein Übungsbuch

Tectum Verlag

Eva-Maria Siegel

Erfolgreich studieren.
Kernkompetenzen für Bachelor und Master. Ein Übungsbuch

Umschlagabbildung: © Toltek | iStockphoto.de
Umschlaggestaltung: Heike Amthor | Tectum Verlag
Satz und Layout: Heike Amthor | Tectum Verlag

© Tectum Verlag Marburg, 2012

ISBN 978-3-8288-5811-4
(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter der
ISBN 978-3-8288-3047-9 im Tectum Verlag erschienen.)

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de
www.facebook.com/tectum.verlag

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Vorspann – Welches Thema für mich besonders wichtig ist

Hallo und herzlich willkommen,
liebe Studierende als Leserinnen und Leser dieses Buches!

Fangen wir doch mal ganz anders an als sonst in einem Studienband: mit einer Selbsteinschätzung. Bitte nicht erschrecken: Ich werde in den folgenden Kapiteln durchgehend die Duzform gebrauchen, wie im Englischen. Das Siezen auch von Studierenden, wie es in Deutschland korrekt wäre, macht die Ansprache umständlich. Es erschwert zudem den Zugang zu den Übungen. Sie sich anzueignen und umzusetzen, soll aber nach Möglichkeit erleichtert werden.

Also – los geht es mit einem Selbsttest: Setze einen Haken vor jede Aussage, der du zustimmst. Je mehr Haken du setzt, desto wichtiger ist das entsprechende Kapitel für dich. Der erste Fragenkomplex von A bis D bezieht sich auf die Unterscheidung unterschiedlicher Lesetypen dieses Studienbandes. Wenn du diesen Abschnitt mit einbeziehst, kannst du zudem erkennen, welchem Studierenden- und Lerntyp du mit großer Wahrscheinlichkeit zugehörst. Die Auflösung sowie die entsprechenden Kurzbeschreibungen findest du am Ende des Einleitungskapitels auf S. 24ff. Die darauf folgenden Ziffern beziehen sich auf Einzelkapitel des Buches und sind deckungsgleich mit Unterpunkten der Gliederung. So kannst du leichter nachschlagen, welche Übungen jeweils zu empfehlen sind.

SELBSTTEST

1. Welche Arten von Leserinnen und Lesern es gibt

A.1 Ich bereite mich gründlich auf jede einzelne Vorlesung und jedes Seminar vor.

A.2 Meistens recherchiere ich während der Lehrveranstaltungen im Internet das Gesagte nach und überprüfe die Ausführungen der Lehrenden regelmäßig. Deshalb benutze ich häufig Wikipedia. Auf die Seriosität der dort gegebenen Informationen ist Verlass.

A.3 Oft weise ich dann auf Abweichungen hin, die auftreten, und melde mich in diesem Falle regelmäßig zu Wort, um die Dozenten darauf aufmerksam zu machen.

B.1 Für mich ist das Studium eine Daseinsform, die ich so rasch wie möglich hinter mich bringen möchte.

B.2 Wenn ich ein schlechtes Prüfungsergebnis zu verzeichnen habe, suche ich den Grund dafür bei anderen.

B.3 Es fällt mir schwer, Wissensvorsprünge anderer Menschen zu akzeptieren.

C.1 Vor Prüfungen und Klausuren fühle ich mich angespannt und gestresst.

C.2 Ich kann mir einmal eingeprägtes Wissen nur für einen sehr kurzen Zeitraum merken, nachdem ich eine Prüfung abgelegt habe.

C.3 Soweit wie möglich verschiebe ich das Lernen in die unmittelbare Zeit vor einer Prüfung oder vor anstehende Klausuren.

D.1 Es fällt mir nicht leicht, einen Überblick in meinen Fächern zu gewinnen über die Wissensgebiete, die jeweils zu erlernen sind.

D.2 Ich bin besorgt, ob ich das Studium schaffe. Oft denke ich über die vielen unterschiedlichen Anforderungen des Studienalltags nach. Das gilt besonders vor anstehenden Prüfungen.

D.3 Ich möchte die Planung und Organisation meines Studiums verbessern, damit ich mich nicht mehr so gehetzt fühle.

2. Wie Sinn und Ziel zu finden sind

2.1 Eine Vorstellung davon, wie mein Leben nach dem Studium sein soll, muss ich erst noch entwickeln.

2.2 Ich habe schon eine Idee, was ich nach dem Studium tun will. Allerdings weiß ich noch nicht, wie diese Vorstellung praktisch umzusetzen ist.

2.3 Im Großen und Ganzen kenne ich den Weg, den ich nach dem Studium einschlagen will. Allerdings sind mir Bedeutung und Gewichtung der einzelnen Teilschritte noch nicht so ganz klar.

2.4 Auf welche Art und Weise ich ferner liegende Ziele umsetzen kann, darüber habe ich bereits Klarheit gewonnen. Gerne aber würde ich etwas mehr darüber erfahren, wie ich meine eigenen Ressourcen dafür besser nutzen oder stärker aktivieren kann.

2.5 Wenn ich mir meinen Arbeitsplatz, den ich für die Studienarbeit nutze, vor Augen führe, weiß ich: Dort sieht es chaotisch aus! Er könnte mehr Ordnung vertragen, aber wie? Es hat sich viel Überflüssiges angehäuft, und ich werfe so gut wie nie etwas weg. Man weiß ja nie, ob man es nicht doch noch braucht …

2.6 Über meine eigenen Kernkompetenzen habe ich, ehrlich gesagt, noch nicht nachgedacht. Ich wüsste aber schon gerne mehr darüber, was mich unverwechselbar macht.

2.7a Zeiteinteilung gehört entschieden nicht zu meinen Stärken. Die Zeit ist ohnehin immer zu knapp – wozu also noch viel darüber nachdenken? Zeitdruck gehört zu einem erfüllten Leben dazu.

2.7b Auf die pünktliche Abgabe von Hausarbeiten oder Thesenpapieren lege ich nun wirklich keinen Wert. Ich gehe die Dinge lieber langsam an, auch wenn andere öfter mal auf mich warten müssen. Auch wenn das dazu führt, den Anfang meiner Tätigkeiten zu verzögern, bis es nicht mehr geht, gehe ich lieber gründlich vor.

3. Auf welche rhetorischen Fähigkeiten es ankommt

3.1 Wie andere ihr Referat so frei halten können, ist mir ein Rätsel! Ich werde in dieser Situation meistens nervös und das steigert meine Aufregung. Aus diesem Grund bin ich froh, wenn ich das Sprechen vor anderen nach Möglichkeit vermeiden kann.

3.2 Ich möchte wirklich wissen, warum andere eine so begeisternde Wirkung mit ihren Vorträgen erreichen und ich nicht. Ich gebe mir doch alle Mühe und bereite mich sorgfältig vor!

3.3 Wenn andere längere Zeit sprechen, schalte ich ab. Das gilt vor allem auch in Vorlesungen und Seminaren.

3.4 Wo soll ich nur während des Referats mit meinen Händen hin?

3.5 Über die Wirkung meiner Stimme, ihre Gestaltung und ihre Variationsmöglichkeiten wüsste ich gerne mehr.

3.6 Na schön, das Referat ist gehalten und nun kommt die Diskussion. Was soll man da nur fragen? Ist doch alles klar …

3.7 Immer diese ewigen Seminardiskussionen. Da melde ich mich lieber nicht zu Wort, bevor ich eine dumme Frage stelle.

4. Welche dialektischen Mittel nützlich sind

4.1 Es interessiert mich, auf welche Weise ich die Beweiskraft meiner Argumentation während eines Referats oder in der mündlichen Auseinandersetzung noch schärfen kann.

4.2 Die Wirkung der sprachlichen Mittel, die ich verwende, sowie ihre Angemessenheit einzuschätzen, ist wirklich keine leichte Aufgabe.

4.3 In einer Diskussion oder einer Debatte im Seminar Gegenargumenten standzuhalten, das würde ich gerne lernen. Vielleicht kann ich sie sogar für den Aufbau meiner eigenen Überzeugungskraft nutzen?

4.4 Mir ist schon des Öfteren aufgefallen, dass ich in Gesprächen leicht über den Tisch zu ziehen bin. Wie schaffen das die anderen nur, zum Beispiel in Verhandlungen ihre eigene Position so durchsetzungsstark zu vertreten, dass sie damit gute Ergebnisse erzielen und den eigenen Interessen gerecht werden?

4.5 Ich wüsste gerne mehr darüber, wie mit der ungleichen Verteilung von Macht im Gespräch umzugehen ist – besonders bei Gelegenheiten, bei denen von einem guten Verhandlungsergebnis einiges für mich abhängt.

4.6 Ich gehöre zu den Menschen, die ein Nein nur sehr ungern aussprechen. Ich will die anderen doch nicht vor den Kopf stoßen! Wie mache ich das nur, dass mein Gesprächspartner eine Ablehnung akzeptieren kann, wenn sie für mich notwendig ist?

4.7 Wortgefechte mag ich überhaupt nicht. Argumentative Zweikämpfe im Seminar sind mir ein Gräuel. Was soll das Gerangel

um das überzeugendste Argument? Da ziehe ich mich lieber zurück, auch wenn ich dann unzufrieden mit mir bin.

5. Wie das Schreiben erlernt werden kann

5.1 Das Schreiben der Hausarbeiten gehört für mich zu den wirklichen Herausforderungen im Studium. Ich wünsche mir mehr Klarheit über die Regeln, die für die Bewertung gelten, und hätte gerne eine Anleitung, wie ich an ein gutes Thema komme.

5.2 Hilfe, ich bekomme nichts zu Papier!

5.3 Wie fange ich nur an? Das weiße Blatt ist erschreckend leer. Mein Kopf leider auch, wenn ich mich vor den Laptop oder Computer setze.

5.4 Wie komme ich nur über den toten Punkt hinweg? Ich finde zwar einen guten Einstieg in meine Texte, aber dann stockt das Ganze und ich komme nicht weiter. Und was war, bitte, noch mal eine These?

5.5 Mir fehlt beim Schreiben die Struktur. Es fällt mir zwar leicht, ein Thema schriftlich zu fixieren, aber meistens kommt mir dann der ‚rote Faden' abhanden.

5.6 Diese innere Kritikasterstimme beim Schreiben kommt mir immer dazwischen. Sie lässt mir keine Ruhe und verhindert, dass sich meine Gedanken in Worte umsetzen lassen.

5.7 Das Schreiben fällt mir leicht, aber ich vergesse gerne, von wem der Gedanke stammt, den ich da gerade niederschreibe. Muss man denn in wissenschaftlichen Arbeiten wirklich jedes Zitat exakt nachweisen?

6. Wie mit Informationsflut umzugehen ist

6.1 Für mein Studium bleibt mir viel zu wenig Zeit. Ich muss ständig per Mail, in sozialen Netzwerken und über Handy erreichbar sein, sonst habe ich bald keine Freunde mehr.

6.2 Mein Gedächtnis reicht für so viel Wissen nicht aus! Es bleibt wenig hängen. Der Stoff meines Studiums ist viel zu umfangreich, und zudem muss ich viele Dinge mehrfach nachlesen. Viele der

empfohlenen Fachbücher mögen ja wichtig sein, aber die Lektüre nimmt einfach zu viel Zeit in Anspruch.

6.3 Ich hätte gerne mehr Klarheit über meine persönliche Lernstrategie. Wenn ich mir so viel Wissen im Studium aneignen soll, brauche ich auch Auskunft darüber, wie dabei am besten vorzugehen ist.

6.4 Meine Vorträge gelten bei meinen Mitstudierenden öfter mal als langweilig. Wie kann ich geeignete visuelle und sprachliche Mittel einsetzen, um das zu ändern?

6.5 Über Lernmethodik nachzudenken, das hat mir noch niemand abverlangt. Das ist mir sogar suspekt. Ich lerne im Studium, wie ich schon in der Schule gelernt habe: Ich pauke mir das ganze Zeug einfach rein.

6.6 Weshalb sind meine Mitstudierenden so viel weniger gestresst als ich? Es ist mir ein Rätsel, wie die das machen. Andere erleben die Zeit des Studiums doch als beglückend und mit Sinn erfüllt …

6.7 Wie finde ich in diesem ganzen Studienstress nur auch mal Entspannung? Ich wüsste wirklich nur zu gern, wie man so etwas in den anstrengenden Lernprozess integrieren kann.

7. Was Kooperation bewirken kann

7.1 Ich arbeite lieber allein für mich. Allerdings denke ich nach den Erfahrungen bei den Prüfungen der letzten Zeit öfter mal über die Bildung einer Studiengruppe nach, in der ich mich austauschen kann.

7.2 Im Zustand der Krise weiß ich einfach nicht, was ich jetzt als Nächstes tun soll. Wie komme ich da nur wieder heraus? Von anderen ziehe ich mich dann lieber zurück.

7.3 Ich hätte gern mehr Überblick in Situationen, in denen ich ein Gespräch zu führen oder eine Gruppendiskussion zu leiten habe. Wie kann ich da eine gute Struktur finden und sie beibehalten?

7.4 Konflikte mag ich gar nicht. Da tauche ich lieber ab. Gibt es denn in einem Streitfall Möglichkeiten, zu einer konstruktiven Lösung beizutragen?

7.5 Bei Streitschlichtungen, in der Schule etwa, hatte ich bereits einige Erfolge zu verzeichnen. Es interessiert mich sehr, mehr darüber zu wissen, wie man helfen kann, Konflikte aufzulösen und wie man die gemeinsam gefundenen Lösungen nachhaltig verankert.

7.6 Mir unterlaufen bei der Arbeit an gemeinsamen Projekten immer wieder Fehler, die andere mir vorhalten. Das ärgert mich. Ich möchte wissen, wie ich daraus Schlussfolgerungen ziehen kann, damit sich das nicht wiederholt und verfestigt.

7.7 Mir ist aufgefallen, wie rasch man sich in Diskussionen im Thema verirren kann, wie leicht man sich im Ton vergreift. Das Abschweifen auf belanglose Nebenthemen kostet unendlich viel Zeit! Kann man das eigentlich verhindern? Hat denn da noch niemand jemals ein Mittel dagegen gefunden?

Inhalt

1 – Einleitung 17

1.1 – Wie du mit diesem Buch arbeitest und was es bewirken kann 17

1.2 – Wie der Übungsband aufgebaut ist 20

1.3 – Welche Arten von Leserinnen und Lesern es gibt: Auflösung zum Selbsttest 23

2 – Wie Sinn und Ziel zu finden sind 29

2.1 – Visionen sind der ‚Zukunftsstoff' 29

2.2 – Anstoß für Veränderung 31

2.3 – Die Zeit planen 38

2.4 – Ressourcen planen 42

2.5 – Mentale Lasten abwerfen 44

2.6 – Einzigartigkeit 47

2.7 – Zeit vertreiben? Zeit intensiv nutzen! 50

3 – Auf welche rhetorischen Fähigkeiten es ankommt 55

3.1 – Rede, Vortrag, Referat 55

3.2 – Der Geschmack des gesprochenen Wortes 60

3.3 – Hinhören, Weghören, Zuhören 65

3.4 – Was der Körper spricht 68

3.5 – Der Subtext der Stimme 74

3.6 – Es gibt viele Arten zu fragen 77

3.7 – Feedback und Schlagfertigkeit 82

4 – Welche dialektischen Mittel nützlich sind 89
4.1 – Argumentieren 89
4.2 – Formulieren 94
4.3 – Fit in der Diskussion 99
4.4 – Verhandeln, aber wie? 102
4.5 – Spitzfindigkeiten und andere Nebensachen 106
4.6 – Widerstehen und Widerlegen 112
4.7 – Streitgespräch und Disputation 117

5 – Wie das Schreiben erlernt werden kann 121
5.1 – Schreibfallen vermeiden 121
5.2 – Erste Hilfe gegen Schreibhemmungen 123
5.3 – Kleine Schritte wagen 127
5.4 – Den springenden Punkt finden 129
5.5 – Einstiegsszenarien und Standardgliederungen 132
5.6 – Schreibphasen trennen 135
5.7 – Zitierweise und Zitate überprüfen 138

6 – Wie mit der Informationsflut umzugehen ist 143
6.1 – Technische Informationsaneignung 143
6.2 – Effektives Lesen 148
6.3 – Verarbeitung von Informationen 154
6.4 – Wortbilder (er-)finden 158
6.5 – Kombination der Sinne 164
6.6 – Bewältigung von Stress 170
6.7 – Synästhesie 175

7 – Was Kooperation bewirken kann 181
7.1 – Gruppen, Cliquen, Netzwerke? Teams! 181
7.2 – Das Produktive an der Krise 186
7.3 – Das Gruppengespräch steuern: Moderation 191
7.4 – Energieverluste vermeiden: Mediation 197
7.5 – Den Konfliktverlauf stoppen: Interventionen 207
7.6 – Aus dem Scheitern lernen 212
7.7 – Interaktion themenzentriert gestalten 214

8 – Wem alles zu danken ist 221

9 – Test- und Lösungspool 223
9.1 – Mögliche Lösungen zu den Kommunikationsübungen und zum Konfliktmanagement 223
9.2 – Selbstüberprüfung: Lerntyp und Lernkanäle 225
9.3 – Selbstüberprüfung: Lernstil 229
9.4 – Selbstüberprüfung: Prüfungsangst 237
9.5 – Selbstüberprüfung: Teamorientierung 238

10 – Welche Literaturhinweise nützlich sind 241

1 – Einleitung

„Man kann einem Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken."
Galileo Galilei

1.1 – Wie du mit diesem Buch arbeitest und was es bewirken kann

Wozu ein Übungsbuch zur Sprach- und Selbstkompetenz im Studium? Seit gut vierzig Jahren werden die „Schlüsselqualifikationen" nun in der Fachliteratur diskutiert. Viele Universitäten und Hochschulen richten inzwischen entsprechende Programme aus. Doch es fehlt ein einheitliches Konzept, das den Erwerb dieser Kompetenzen praxisorientiert vermittelt und den Studierenden aufzeigt, wie sie diese im Studienalltag individuell umsetzen und nutzbar machen können. Welche Lücke kann dieses Buch nun füllen, wenn der Erwerb der genannten Kernkompetenzen doch bereits in universitäre Angebote integriert wurde („Studium Integrale", „Studium Generale", „Training sozialer Kompetenzen", *„soft skills development"* oder „Erwerb von Kernkompetenzen")?

Hierfür nenne ich zwei Beispiele: Selbstkompetenz etwa, die Fähigkeit, das eigene Verhalten wahrzunehmen, zu beeinflussen und zu steuern, ist jenen Schlüsselkompetenzen zuzurechnen, die der „Bewältigung komplexer Anforderungen aus allen lebensweltlichen Bereichen dienen" (E. Lange 2009, 9). Dieser Trainingsbereich wird von den Hochschulen in den oben genannten Ausrichtungen angeboten. Im Rahmen der akademischen Ausbildung soll so fachliches Wissen um persönliche und berufsrelevante Handlungskomponenten ergänzt werden. Allerdings setzen viele Hochschulen noch immer voraus, dass Studierende solche Fähigkeiten mitbringen, und behelfen sich daher, so der Befund, erkennbar mit Verlegenheitslösungen (U. Fix/A. Gardt/J. Knape 2008, 2378). Diese Lücke will das vorliegende Buch füllen.

Das zweite Beispiel betrifft die Kommunikationsfähigkeit der Studierenden. So zählt die Forschung zwar die Beherrschung mündlicher Ausdrucksformen im Seminar zum akademischen Habituserwerb (ebd., 2379). Andererseits gelten die spezifischen Kommunikations- und Textmuster, die sich daran binden, im Bereich des Studiums noch

als wenig untersucht (ebd., 2380). Dem entspricht der Befund, dass sich Rückmeldeprozesse an die Studierenden – Stichwort: Feedbackkultur – im Rahmen der universitären Lehre nur wenig entwickelt haben, geschweige denn, dass klare Kriterien dafür vorliegen.

Dieser Band will nicht Ratgeberliteratur zum allgemeinen Kompetenzerwerb sein. Er schafft Überblick und macht transparent, auf welche Kernkompetenzen es im Studienalltag besonders ankommt. Er unterbreitet Vorschläge. Es ist das legitime Anliegen jedes Studierenden, wissen zu wollen, welche Fähigkeiten sich beim Wissenserwerb und darüber hinaus als besonders nützlich erweisen.

Der Fokus meiner Darstellung liegt auf der Aneignung sprachlicher Komponenten, bleibt aber nicht darauf beschränkt. Den ‚roten Faden' der Einzelkapitel bildet vielmehr die Entwicklung deiner eigenen Zielvorstellungen, ihre Weiterentwicklung im Studium und die Umsetzung in kooperativen Zusammenhängen. Es geht also darum, das eigene Potenzial für den Studienerfolg zu entfalten und bereits währenddessen berufliche Orientierung zu gewinnen.

Selbständiges Handeln und Interagieren in sozial heterogenen Gruppen sind jene beiden Schlüsselkompetenzen, die in den bildungsstrategischen Vorgaben der Europäischen Union an erster Stelle standen (E. Lange 2009, 9). Viele Studierende gehen von der Voraussetzung aus, diese Kernkompetezen würden durch die Schulbildung bereits in einem ausreichenden Maße erworben. Gerade Lehrende an den Hochschulen machen aber die Erfahrung, dass das Arbeiten in Teamzusammenhängen oft noch unvertraut ist. Deshalb schließt dieser Band – gewissermaßen vorausschauend – mit einem Kapitel zu kooperativen Arbeitszusammenhängen, auch wenn sich diese Thematik in vielen Studienfächern nicht direkt den Anforderungen an studentische Praktiken zuordnen lässt. Was nicht ist, kann ja noch werden. Die einschränkende Wirkung auf die Flexibilität des Verhaltens durch isoliertes Arbeiten ist jedenfalls hinreichend bekannt.

In gewissem Maße betrifft das auch die rhetorischen Fähigkeiten: Erst im Bewerbungsgespräch, im Verhandlungsgespräch um Gehalt, Entgelt oder Honorar oder aber im Mitarbeitergespräch fällt so manchem Studierenden auf, dass die Überschätzung des eigenen Ausdrucksvermögens entschieden zum Nachteil zu werden droht. Das gilt vor allem da, wo Eloquenz zum Kriterium in betrieblichen Auswahlprozessen wird. Fast zwanzig Jahre Beratungs- und schließlich auch Trainingsarbeit für und mit Studierenden lassen erkennen, dass Absolventen nur

schwer zurück in einen Kontext finden, der das Versäumte mit angemessenen Mitteln auszugleichen sucht. Denn über Seminarstrukturen allein ist Sprach- und Selbstkompetenz kaum vermittelbar. Vorab ist eine Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung durch eine Entwicklung eigener Zielvorstellungen vonnöten.

Da die Nachhaltigkeit des Trainings von Schlüsselqualifikationen von der Akzeptanz abhängt, die dieses Wissensfeld in der Formulierung hochschuldidaktischer Konsequenzen findet (E. Lange 2009, 169), habe ich dieses Thema den Übungen zur Rhetorik vorangestellt. Solange die Debatte um den Kompetenzbegriff in der universitären Lehre (Lehre und Forschung 3/2010 und 4/2010; E. Lange 2009, 167f.) so kontrovers geführt wird wie in den letzten Jahren, wird sich vermutlich der Verdacht erhärten, es gehe darum, Verhaltensnormen des Managements zu hegemonialen Werten an bundesdeutschen Bildungseinrichtungen zu erklären. Mir und anderen erscheint es aber wichtig, im Zuge einer selbständigen systematischen Erkenntnisproduktion die „Kunden" der „Ware Wissen" dazu zu befähigen, ihr erworbenes Können und ihre angeeigneten Fähigkeiten für ihren beruflichen Erfolg auch einzusetzen. Für diesen Zweck stellt das Übungsbuch Arbeitsmaterialien zur Verfügung.

Die Anforderungen des Arbeitsmarktes sind widersprüchlich: Einerseits rufen potenzielle Arbeitgeber nach einer möglichst frühzeitigen pragmatischen Anpassung des Studiums an künftige Anforderungen des Arbeitsmarktes. Andererseits sind diese selbst noch keineswegs klar. Sicher ist nur, dass das Zusammenspiel von Fach-, Methoden-, Sozial- und auch Persönlichkeitskompetenzen im Wandel von der Industriegesellschaft zur Wissens- bzw. Informationsgesellschaft zu einem anerkannten ‚Produktionsfaktor' geworden ist. Im internationalen Wettbewerb erweist es sich oft von ausschlaggebender Bedeutung gerade da, wo Personalressourcen äußerst restriktiv gehandhabt werden. Es kommt also darauf an, Sprach- und Selbstkompetenz bewusst zu praktizieren, sodass sie als Einzelkompetenzen in Wechselwirkung zueinander treten.

Schon haben die literarischen Trendsetter der jüngsten Autorengeneration das Zeitalter der *soft moderne* ausgerufen (Röggla 2004; Passig/Lobo 2008). Im Zuge seiner Durchsetzung zeichnet sich eines jedoch ab: Die *skills* dienen nicht allein der Selbststeuerung, helfen nicht nur, auf den Druck neuer Anforderungen zu reagieren. Sie lassen auch neue Freiräume zu. Oft haben es studentische Praktikanten oder Neuein-

steiger in den Beruf mit eigenen Entscheidungen unter eng gesetzten Rahmenbedingungen zu tun. Nur wenn es beispielsweise gelingt, die Komplexität einer solchen Situation angemessen zu kommunizieren, ist es möglich, sie transparent und nachvollziehbar zu machen. Das wiederum wird zur Voraussetzung für Veränderung.

Dass zur Erfassung dieser Potenziale ein dynamisches Entwicklungs- und Verhaltensmodell notwendig ist, liegt auf der Hand. Freilich ist es im vorliegenden Falle eher erfahrungs- als theoriebasiert. Es knüpft aber an wesentliche Voraussetzungen an, wie sie von der Humanistischen Psychologie (Cohn 1975; Maslow 1973, 1977; Schulz von Thun 1981–1998) entwickelt worden sind. Der Konzeptualisierung für ein Übungsbuch liegt demnach die Voraussetzung zugrunde: Selbstkompetenz ist auf Selbstdisziplin nicht zu reduzieren. Vielmehr steht sie im Kontext einer Kunst der Lebensführung, die heute mit Fug und Recht zu den produktiven Techniken des Selbst (Dreyfus / Rabinow 1994) zählt. Wer diese Kunst geringschätzt und meint, auf sie verzichten zu können, braucht dieses Buch nicht zu lesen. Wer aber etwas über die Möglichkeiten wissen will, Kompetenzen systematisch aufzubauen und Persönlichkeit zu gestalten, kann darin Anregungen für sich nutzen.

1.2 – Wie der Übungsband aufgebaut ist

Das erste Kapitel bildet diese Einführung. Das zweite Kapitel fasst Übungen zusammen, die ihren Ausgangspunkt in der Bewusstwerdung der eigenen Zielvorstellungen nehmen. Das dritte Kapitel setzt diese in kommunikatives Verhalten um. Der vierte Teil widmet sich dem dialektischen Aufbau von Argumenten, eine Fähigkeit, die leicht hinter zeitintensiven Recherchen und eher extensiver Wissensaneignung verschwindet. Das fünfte Einzelkapitel thematisiert die Schwierigkeiten und Chancen des Schreibens. Das sechste setzt Lektüre und Bild zueinander ins Verhältnis und gibt Lernempfehlungen anhand dieser beiden Kulturtechniken. Das siebte Kapitel stellt einige Übungen für den Umgang mit den eigenen Ressourcen in Gruppenzusammenhängen vor. Vor dem Literaturverzeichnis finden sich einige Auflösungen zu Aufgaben, und es werden Möglichkeiten angeboten, das eigene Lernpotenzial weiter zu erkunden.

Bei allen Übungseinheiten handelt es sich um erprobtes Erfahrungsmaterial, dessen einzelne Quellen allerdings nicht immer leicht zu finden waren. Trotz gewissenhafter Recherche konnte in einigen Einzelfällen nicht geklärt werden, woher die jeweilige Übung stammt. Sollte es der Fall sein, dass darauf ein Rechtsanspruch besteht, erbitte ich eine Rückmeldung an den Verlag. Berechtigte Ansprüche werden gegebenenfalls bei einer 2. Auflage berücksichtigt.

Das Übungsmaterial ist jeweils in fünf Bereiche untergliedert:

Einführung

Leitfrage, gekennzeichnet durch dieses Symbol: ?

Übung, gekennzeichnet durch einen grauen Hintergrund

Entwicklungsmöglichkeit und

Tipps zum Weiterlesen, gekennzeichnet durch dieses Symbol:

Für diejenigen, die vor allem darin Übung brauchen, sich selbst klare und realistische Ziele zu setzen, gibt es vorab einige Tipps, die hilfreich sein können. Sollte bei der Lektüre der folgenden zehn Hinweise aber unter Umständen an der einen oder anderen Stelle ein innerer Widerstand sich bemerkbar machen, liegt das vermutlich daran, dass Ratschläge gelegentlich auch als Schläge aufgefasst werden können … Freilich tun sie nicht körperlich weh. Sie treffen zumindest nicht unmittelbar, berühren häufig jedoch einen ‚wunden Punkt'. Vielleicht ist das dann ein Anlass zu überlegen, woher der Widerstand kommt und ob es nicht angeraten ist, gerade diesen Rat oder besser: Beratungspunkt in die zukünftige Studienarbeit zu integrieren.

Zehn Tipps für ein effektives Arbeiten mit diesem Buch **TIPPS**
(Nach: G. Cramer/D. Gunnar 2011, 155)

- *Werde dir deiner selbst bewusst*: Du solltest dir in erster Linie darüber klar werden – gedanklich und auch auf der emotionalen Ebene – wie sehr und wie intensiv du es dir wirklich wünschst, einige Seiten an deinem Verhalten und deinen Gewohnheiten zu verändern.

- *Setze dir eigene Ziele*: An welcher deiner eigenen Fähigkeiten möchtest du arbeiten? Möchtest du zielgerichteter handeln, möchtest du besser und angstfrei öffentlich sprechen oder argumentieren? Möchtest du lernen, Grenzen in der Zusammenarbeit zu setzen oder die Informationsflut der Netzwerke zu filtern? Möchtest du den Mut haben, deine eigene Meinung zu sagen, oder dich trauen, Gefühle zu zeigen?
- *Schau dir deine Zeiteinteilung genauer an*: Verschaffe dir eine Übersicht darüber, womit du deine Zeit verbringst. Wie viel Zeit widmest du dem Studienalltag, was brauchst du davon im Job, wie viel Zeit verbringst du zusammen mit deiner Familie, mit Freunden und Bekannten, vor dem Fernseher, vor dem Computer bzw. Laptop oder mit anderen Medien? Dieser einfache Überblick, bezogen auf das Netz der eigenen Zeitanforderungen, führt auf oft erhellende Art und Weise vor Augen, warum du zu jener Zielgruppe gehörst, die ein Training der Selbstkompetenz benötigt.
- *Beginne mit dem Üben*: Es ist immer schwierig, neue Seiten an sich selbst zu entdecken und sie zu entwickeln. Das geht allen so! In dieser Hinsicht gilt schlicht das alte Sprichwort: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.
- *Sei persönlich*: Gewöhne dich daran, in der Ich-Form zu sprechen. Vermeide: ‚man', ‚jemand' oder ‚du'. Klarer und oft auch wesentlich wirkungsvoller ist es zu sagen: „Ich meine, ich wünsche, ich will, ich fühle".
- *Sei deutlich*: Mache dein Anliegen klar, wenn du dich an andere Menschen wendest. Sie sollen sich nicht fragen müssen, was sie denn wünschen, glauben oder wollen können sollen. Ihre Zeit ist ebenso kostbar wie deine.
- Vielleicht s*chreibst du für eine Weile ein Trainingstagebuch*: Führe ein Buch über deine eigene Entwicklung. Schreibe auf, wie du deine Ziele erreicht hast, dass du angemessen ‚Nein' gesagt hast, nicht wütend wurdest bei einem verbalen Angriff, sondern schlagfertig pariert hast, dass du humorvoll warst, deinen Gefühlen klar Ausdruck verliehen oder etwas angesprochen hast, das du lange nicht gewagt hast, zu thematisieren. Den eigenen

Entwicklungsschritten nachzugehen und sie zu verfolgen, kann außerordentlich motivierend und inspirierend sein.

- *Prüfe deine Intuition*: Nimm Eindrücke bewusst wahr, ignoriere nicht, was du siehst oder fühlst, gleich, ob es angenehm oder unangenehm auf dich wirkt. Formuliere deine Gedanken und Impulse möglichst in Richtung „Ich glaube, dass …" und traue dich, sie zu überprüfen. Sei dabei offen für Kurskorrekturen.
- *Lerne deine Schmetterlinge lieben*: Wenn du innere Unruhe wahrnimmst – das Herz schlägt, die Schweißperlen tropfen, du ringst nach Luft, weil du etwas Unbekanntes tun sollst – sage dir: Es ist herrlich, Schmetterlinge im Bauch zu haben! Sie erinnern dich daran, dass du lebendig bist.
- *Fürchte dich nicht vor Kritik*: Kritik kann immer auch Fürsorge beinhalten. Deute Kritik nicht als etwas Negatives. Rückmeldungen sind, wenn sie in angemessener Art und Weise gegeben werden, von nicht zu überschätzender Wichtigkeit. Bitte darum, mehr darüber zu hören, was der andere meint.

1.3 – Welche Arten von Leserinnen und Lesern es gibt: Auflösung zum Selbsttest

Zunächst einmal: sehr verschiedenartige! Die Übungen in diesem Band sind grundsätzlich und vor allem für jene Studierenden unabkömmlich, die das Training von Schlüsselqualifikationen systematisch betreiben wollen. Hat das erste Feld des Selbsttests im Vorspann mit seiner Buchstaben- und Zahlenkombination von A bis D dich vielleicht neugierig darauf gemacht, in welcher Rubrik von Studierendentypen du dich selbst wiedererkennen kannst?

Zuvor sei noch etwas vorausgeschickt: Wohl an allen Hochschulen lassen sich Studierende finden, deren Lerntyp sich dem seit der Antike bekannten Schema der vier Elemente zuordnen ließe: Erde, Feuer, Wasser, Luft. (Die Altphilologen mögen mir verzeihen.) Für den Studierendenalltag ist dies allerdings nicht spezifisch genug und müsste um zu viele Mischtypen ergänzt werden, wie beispielsweise: den Radikalen – den Christen – den Studenten reiferen Alters – den faulen Hänger – das Mädel von nebenan – den DiMiDoProtzer – die Hei-

ratsschnecke – den Hausmeister – die Frauen-Öko-Bewegte – die bzw. den Intellektuellen – den Traveller – den Bubi mit dem Aktenkoffer – den Filofacker – die höhere Tochter – den Ottonormalstudenten.

Weil diese ironische und immer noch allzu breite Palette an Reaktionsmöglichkeiten auf die harten Anforderungen eines Studiums in heutiger Zeit jedoch auch nicht wirklich weiterhilft, wollen wir von jetzt an heuristisch vier Typen unterscheiden, die potenzielle Träger akademischer Fähigkeiten und Wissensformen sind. Angeregt zu dieser Klassifikation studentischen Verhaltens hat mich der Band *Language and Social Situations*, geschrieben von dem Sozialpsychologen Joseph P. Forgas. Bereits im Jahr 1983 kam dieser, ausgehend von der Frage nach dem Verhältnis von sozialer Interaktion und Sprechverhalten, zu folgendem Ergebnis: Studierenden-Typen sind von Lern-Typen nicht abzukoppeln. Aus dieser nur auf den ersten Blick überraschenden Aussage ergeben sich nun endlich auch die Auflösungen zum vorangestellten Selbsttest. Die folgende – nicht allzu ernst zu nehmende und als liebevoll zu betrachtende – Typologie enthält darüber hinaus Vorschläge für weitere Interessenschwerpunkte zur Aneignung von Sprach- und Selbstkompetenz, wenn du dich dem entsprechenden Typus zuordnen kannst.

Auflösung des Selbsttestes

A Du gehörst vermutlich zu den *Strebsamen*. Elementares Kennzeichen: Die Strebsamen lesen schon vor der Vorlesung oder dem Seminar möglichst in vollem Umfange die gesamte empfohlene Literatur. Im Extremfall kann das dazu führen, dass sie sich während der Veranstaltung langweilen und gerne mal auf Nebenkriegsschauplätze ausweichen. Allerdings sind ihre Kommentare und Beiträge gerade in den Seminaren recht gefragt. In der neuesten Zeit folgt ein Seitenzweig unter den Strebsamen gerne seiner Neigung, sich mithilfe von Laptops und zunehmend auch mithilfe des I-Pods, deutlich zu sehen unter den Vorlesungsbänken, die Augen zu verderben. Oft dient das auch dem Zweck zu überprüfen, ob das, was die oder der da vorne so von sich gibt, denn auch nützlich und wahr sei. Wenn dem so ist, dann muss es aber auch im Internet exakt und wortwörtlich so stehen. Was diesem Wahrheitskriterium nicht genügt, wird aus dem Kurzzeitgedächtnis sofort wieder herausgefiltert. Da allerdings, wie gesagt, Forgas Erkenntnisse bereits 1983 publiziert wurden, sind diese neuen Parallelvorgänge von Hören und Verwerfen sowie der Glaube an das allein selig machende