

SEAN  
COVEY

# DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT FÜR STUDENTEN

PRINZIPIEN FÜR  
MEHR ERFOLG  
IM STUDIUM UND  
IM LEBEN

SEAN COVEY

# Die 7 Wege zur Effektivität für Studenten

Prinzipien für mehr Erfolg im  
Studium und im Leben

Aus dem Amerikanischen  
von Nikolas Bertheau

Copyright © FranklinCovey Company  
All rights reserved.

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks  
of FranklinCovey Co. and their use is by permission.  
[www.franklincovey.com](http://www.franklincovey.com)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-754-6 (PDF)

Lektorat: Claudia Franz, Oberstaufen | [info@text-it.org](mailto:info@text-it.org)  
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | [www.martinzech.de](http://www.martinzech.de)  
Übersetzung: Nikolas Bertheau | Hamburg  
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

Copyright © 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)  
[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

# Inhalt

1. Kapitel: Willkommen zu den 7 Wegen!	5
2. Kapitel: Die 7 Wege – ein kurzer Überblick	16
3. Kapitel: Der 1. Weg: Pro-aktiv sein	32
4. Kapitel: Der 2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben	52
5. Kapitel: Der 3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun	70
6. Kapitel: Der 4. Weg: Win-win denken	83
7. Kapitel: Der 5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden	97
8. Kapitel: Der 6. Weg: Synergie schaffen	111
9. Kapitel: Der 7. Weg: Die Säge schärfen	124
Die 7 Wege sind nie zu Ende ...	134
Der Autor	136
Über FranklinCovey	137
Über FranklinCovey im deutschsprachigen Raum	139

## 1. KAPITEL

# Willkommen zu den 7 Wegen!

Gratulation! Du hast es an die Hochschule oder Universität geschafft. Das ist richtig gut!

Dein nächstes Ziel ist jetzt der Abschluss. Schließlich hast du das Abi und alles andere ja nicht gemacht, nur um Student zu werden. Du willst dein Studium erfolgreich zu Ende bringen. Für dich heißt das: drei Jahre bis zum Bachelor oder sechs Jahre bis zum Master. Hochschule und Universität haben was von einem Marathon. Ich weiß noch, wie ich total erschlagen von meinem ersten Tag am College nach Hause kam. Der Campus war riesig. Ich kannte keinen, und ich war mir nicht sicher, ob ich das College überhaupt schaffen würde.

Ob mit 18, 28 oder 80: Der Anfang an der Uni kann ein echter Schock sein. Plötzlich ist alles komplett anders. Das Leben ist auf einmal viel komplizierter – besonders, wenn du nebenher arbeitest, eine Familie hast und aufs Geld schauen musst. Worum es mir in diesem Buch geht? Ich möchte dir helfen, die Hochschule erfolgreich zu meistern. Und nicht nur das. Ich möchte dir Tipps geben, damit es nicht nur im Studium gut läuft, sondern in deinem ganzen Leben.

Jetzt will ich dir erst mal kurz von meinem Freund David erzählen. David ist ganz neu an der Uni. Er träumt davon, eines Tages sein Diplom überreicht zu bekommen – ganz feierlich mit Talar und allem Drum und Dran. Und er will das Beste aus seiner Studienzeit machen. David möchte von den ganz großen Den-

kern lernen, Leute aus der ganzen Welt treffen, seinen Horizont erweitern und sich natürlich auch gut auf die Zeit später im Beruf vorbereiten. Aber er will das Ganze nicht nur gut, sondern auch so schnell und so effektiv wie nur möglich machen. Er will den anderen nicht hinterherhinken, er will nicht länger als nötig brauchen oder Zeit und Energie für unnötige Dinge verschwenden. Kurzum: David will alles richtig machen.

Ich nehme mal an, dass es dir auch so geht. Du hast viel auf dich genommen, um hierherzukommen. Jetzt willst du deine Chance nutzen. Die Frage ist: Wie kannst du die Hochschule oder die Universität effektiv und erfolgreich meistern?

Weißt du, was alle erfolgreichen Studenten gemeinsam haben? Es sind drei Dinge: Erstens wissen sie ziemlich genau, warum sie sich für ihr Studienfach eingeschrieben haben. Zweitens haben sie ein gutes akademisches Handwerkszeug im Gepäck. Und drittens bringen sie Alltagskompetenz mit. Diese drei Dinge sind für mich die *Erfolgsformel fürs Studium*.

A large, irregular red splatter graphic that serves as a background for the text 'Gut zu wissen!'.

**Gut zu wissen!**

**Als Erstes brauchst du  
einen guten Grund für dein  
Studium!**

Weißt du wirklich, warum du studierst? Dann sind deine Chancen auf einen erfolgreichen Abschluss deutlich besser. Nehmen wir beispielsweise meinen Bekannten Isaac. Er ist in einem

schwierigen Umfeld groß geworden. Hier hatte kaum einer einen Schulabschluss. Alle waren in irgendwelchen Straßengangs und haben unzählige Straftaten begangen. Doch Isaac wollte da nicht mitmachen. Er wollte raus aus dem Getto. Irgendwas sagte ihm, dass eine bessere Zukunft auf ihn wartete. »Ich wollte, dass mein Leben einfach anders wird«, meinte er.

In Isaacs Augen war das College das Tor zu einem besseren Leben. Keiner aus seiner Familie hatte studiert. Als er seinem Tutor an der Highschool von seinem Traum erzählte, war der sehr skeptisch. Er meinte, die einzige Chance, das zu schaffen, wäre über ein Sportstipendium oder das Militär. Doch beides klappte leider nicht. Trotzdem gab Isaac nicht auf. Als er 18 war, zog er von zu Hause aus. Er nahm einen Job an und begann sofort damit, für seine weitere Ausbildung zu sparen. Nach vier anstrengenden Jahren hatte er es geschafft. Isaac schrieb sich fürs College ein.

Heute ist Isaac entschlossener denn je, seinen Abschluss zu machen. Er hat auch einen wirklich guten Grund – die Aussicht auf ein besseres Leben. Das motiviert ihn, seine ganze Kraft ins Studium zu stecken. Sein *Warum* ist richtig groß. Und ich denke, es wird im Laufe der Studienzeit sogar noch größer werden.

## Das Warum allein reicht nicht aus!

Allerdings reicht das *Warum* allein nicht aus, um den Abschluss zu schaffen. Dazu gehört auch das *Wie*. Was ich damit meine? Du brauchst noch zwei Dinge: akademisches Handwerkszeug sowie Lebens- und Alltagskompetenz.

Zum akademischen Handwerk gehören das Schreiben von Studienarbeiten, das Lesen unzähliger Bücher und Infos, das Lernen, das Bestehen von Prüfungen, aber auch das kritische Denken, Forschen, Analysieren und Präsentieren. Natürlich musst du dich auch auf dem Campus zurechtfinden. Du musst auch wissen, wie man Bibliotheken richtig nutzt, Professoren um Hilfe bittet und in Online-Quellen recherchiert.

Manche Studenten bringen schon ein ziemlich gutes akademisches Handwerkszeug mit. Doch viele müssen sich das erst mühsam erarbeiten. Viele Weiterbildungsinstitutionen wissen das. Sie bieten spezielle, meist sogar kostenlose Unterstützung an. Auch im Internet gibt es zahlreiche Hilfsangebote. Manche Hochschulen oder Universitäten bieten eigens Kurse zu Lerntechniken oder Zeit- und Selbstmanagement an. Und vielleicht kommt auch dieses E-Book in dem einen oder anderen Kurs zum Einsatz.

Hast du bisher noch kein allzu gutes akademisches Handwerkszeug? Denk dir nichts – es ist ganz sicher noch nicht zu spät, um das zu ändern! Das zeigt auch die Geschichte von Jenny:

Jenny war in der Schule eine schlechte Lernerin. Nach zwei Kindern und einer Scheidung beschloss sie, noch einmal zur Schule zu gehen. Neben dem Job wollte sie den Abschluss machen, um danach mehr zu verdienen. Aber ihre miserablen Lernmethoden waren ein echtes Problem. Abends schlief sie beim Lesen im Bett einfach ein, und auch der Versuch, morgens auf der Zugfahrt zur Arbeit zu lernen, scheiterte kläglich. Zudem war sie eine echte Spezialistin, wenn es darum ging, die Hausaufgaben auf die lange Bank zu schieben. Hier waren ihre beiden Kinder eine super Ausrede. Schließlich musste sich ja jemand um die Kleinen kümmern.

Es musste sich dringend etwas ändern. Jenny tauschte ihr Bett gegen ein »Studierzimmer« – eine ruhige Ecke, in die sie sich täglich nach der Arbeit für zwei Stunden zurückziehen konnte. Diese Zeit reservierte sie für die konzentrierte Lektüre. Die morgendlichen Zugfahrten nutzte sie, um das Gelesene noch einmal locker durchzugehen. Und ihr neues Motto lautete: »Wenn die Kinder in der Tagesbetreuung sind und ich Zeit für mich habe, kann ich lernen, bis mir der Kopf raucht.«

Lerntechniken machen nicht nur für Jenny, sondern auch für dich den entscheidenden Unterschied. Es lohnt sich, wenn du dich damit beschäftigst! Aber hier musst du selbst ran – das kann dir keiner abnehmen.

Wie schon erwähnt, reichen das Warum und das akademische Handwerkszeug nicht aus. Du brauchst noch was: ein gehöriges Maß an Lebens- und Alltagskompetenz. Was ich damit meine? Du musst wissen, wie du deine Zeit richtig einteilst, dir Ziele steckst, dich um deine Freunde kümmerst, was für deine Gesundheit und Fitness tust, in Teams arbeitest und so weiter.

Das alles ist genauso wichtig wie das akademische Handwerkszeug. Sicher kennst du Studenten, die superintelligent sind. Dennoch haben sie Probleme, mit anderen zusammenzuarbeiten und mit ihrer Zeit oder ihrem Geld klarzukommen. Diese Leute sind ganz bestimmt nicht auf den Kopf gefallen. Trotzdem haben sie es schwer, Freunde zu finden oder länger in einem Job zu bleiben.

Es gibt noch viele andere gute Gründe, etwas für seine Lebens- und Alltagskompetenz zu tun. Nimm nur mal die Arbeitgeber. Die legen bei neuen Mitarbeitern großen Wert darauf. Natürlich interessieren sie sich für deine Noten. Aber sie wollen auch wissen, ob du diszipliniert bist, deine Zeit im Griff hast und gut mit

anderen zurechtkommst. Die meisten Arbeitgeber sind bereit, dir zu helfen, dich fachlich schnell und gut in deinem neuen Job zurechtzufinden. Doch sie haben weder Zeit noch Lust, dir auch noch grundlegende Lebens- und Arbeitstechniken beizubringen.

A red splatter graphic with the text 'Gut zu wissen!' written in white, handwritten-style font inside it.

Gut zu wissen!

**Lebens- und Alltagskompetenz  
sind sehr wichtig, wenn du einen  
guten Job bekommen willst!**

Edexcel, ein britisches Weiterbildungsunternehmen, hat kürzlich mehr als 2000 Arbeitgeber aus 22 Ländern nach ihren Einstellungskriterien befragt. Die Antworten bezogen sich überwiegend auf Lebens- und Arbeitstechniken – zum Beispiel:

- Problemlösungskompetenz
- Positives Denken
- Kreativität und innovative Ideen
- Vertrauenswürdigkeit
- Führungsqualitäten
- Multitaskingfähigkeit
- Eigeninitiative
- Verantwortungsbewusstsein
- Teamfähigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Kommunikationsfähigkeiten
- Professionelles Auftreten
- Interkulturelle Kompetenz

Und wie sieht es bei dir aus? Bist du im Hinblick auf diese Lebens- und Arbeitstechniken interessant für potenzielle Arbeitgeber? Und was kannst du tun, um deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen?

## Wie kannst du deine Lebens- und Alltagskompetenz verbessern?

Letztlich ist das eine Frage von Gewohnheiten. Vielleicht hast du Gewohnheiten, die gegen dich arbeiten – beispielsweise, dass du ständig Dinge vor dir herschiebst, morgens nicht aus dem Bett kommst oder manchmal ziemlich impulsiv reagierst ...

Aber keine Sorge! Das kannst du ändern! Gute Lebens- und Alltagskompetenz bekommst du durch die Veränderung deiner Gewohnheiten. Dieses E-Book will dir helfen, dir sehr nützliche *neue* Gewohnheiten zuzulegen – und zwar die Gewohnheiten erfolgreicher Studenten. Diese Gewohnheiten werden dir helfen, dein Studium, deinen Alltag und dein Leben souverän zu meistern.

Das E-Book basiert auf den »7 Wegen zur Effektivität«. Das ist eine Zusammenstellung hilfreicher Gewohnheiten, die ursprünglich mein Vater Dr. Stephen R. Covey verfasst hat. Als Universitätsprofessor beschäftigte er sich jahrzehntelang mit den Gewohnheiten erfolgreicher Menschen und Organisationen. Er durchforstete Hunderte von Büchern, analysierte Unmengen von Forschungsberichten und las sich durch klassische und zeitgenössische Quellen aus aller Welt.

Diese »7 Wege« stellte er zuerst seinen Studenten an der Universität vor. Schon bald platzten seine Kurse aus allen Nähten. Sie waren so voll, dass er sie in eine Basketballarena verlegen musste.

1989 erschien dann sein Buch *Die 7 Wege zur Effektivität*. Es wurde in 40 Sprachen übersetzt und erzielte eine Gesamtauflage von über 25 Millionen Exemplaren. Und jetzt bringen wir diese 7 Gewohnheiten zu euch!

## Was sind die 7 Wege zur Effektivität für Studenten?

Die Wege oder Gewohnheiten bauen aufeinander auf. Als du geboren wurdest, warst du komplett von deinen Eltern und anderen Menschen abhängig. Ohne sie wärst du verhungert und verdurstet. Doch mit den Jahren wurde aus dieser Abhängigkeit langsam Unabhängigkeit. Deshalb lautet der 1. Weg: »Pro-aktiv sein.« Das bedeutet: Werde aktiv und übernimm die Verantwortung für dein Leben. Der 2. Weg heißt: »Schon am Anfang das Ende im Sinn haben.« Du musst entscheiden, was der Sinn und Zweck deines Daseins auf dieser Welt sein soll. Welchen Auftrag hat dir das Leben gegeben? Und welche Ziele liegen dir am meisten am Herzen? Der 3. Weg, »Das Wichtigste zuerst tun«, besagt: Es liegt an dir, dafür zu sorgen, dass die wichtigsten Dinge in deinem Leben immer Vorfahrt haben.

Je mehr du dich an diesen drei Wegen orientierst, desto unabhängiger wirst du. Wir sagen dazu: *Du erringst deinen privaten Erfolg*.

So verlockend die Unabhängigkeit auch sein mag – es geht noch besser. Den Zustand, den ich meine, bezeichnen wir als Inter-

dependenz. Was das genau ist? Um erfolgreich zu sein, müssen wir in der Familie, in der Schule und im Beruf gut mit anderen klarkommen. Das Leben ist ein Mannschaftssport. Deshalb ist der 4. Weg »Win-win denken«. Das bedeutet: Bei allem, was du tust, musst du nicht nur deine eigenen Bedürfnisse, sondern auch die anderer berücksichtigen. Der 5. Weg lautet: »Erst verstehen, dann verstanden werden.« Hier geht es um die Fähigkeit, die Welt erst aus dem Blickwinkel anderer zu sehen, bevor du versuchst, ihnen deine Sicht der Dinge klarzumachen. Der 6. Weg ist: »Synergie schaffen.« Das bedeutet, dass du den Wert unterschiedlicher Sichtweisen schätzen lernst. Denn sie helfen dir, die Welt genauer zu verstehen und gemeinsam mit anderen bessere Lösungen zu finden. Der 4., 5. und 6. Weg verstärken deine Interdependenz. Wir sagen dazu: *Du erringst deinen öffentlichen Erfolg.*

Dein Weg führt also von der Abhängigkeit über die Unabhängigkeit zur Interdependenz. Je ausgeprägter deine Interdependenz, desto stärker treten deine Führungsqualitäten zutage: Du lernst, dein eigenes Leben zu »führen« und selbst Führungsaufgaben zu übernehmen.

Der 7. Weg, »Die Säge schärfen«, schließt den Kreis um alle übrigen Wege. Beim 7. Weg dreht sich alles um die Gewohnheit der Erneuerung. Wenn du diese Gewohnheit verinnerlicht hast, tust du jeden Tag etwas für deinen Körper, deinen Verstand, dein Herz und deinen Geist. Das ist wichtig. Nur wenn du den 7. Weg beherzigst, kannst du die übrigen Gewohnheiten im Alltag umsetzen.

## Mit den 7 Wegen zum erfolgreichen Studienabschluss!

Die 7 Wege sind der Schlüssel zum Erfolg – im Studium wie im Leben überhaupt. In diesem E-Book liegt der Schwerpunkt jedoch darauf, wie du mithilfe der 7 Wege dein Studium erfolgreich zum Abschluss bringst.

Das Studium ist ausdrücklich dazu da, dass du dich weiterentwickelst und deine Fähigkeiten ausbaust. Oft ist das erste Jahr das schwerste. Deshalb solltest du es dir nicht zu sehr zu Herzen nehmen, wenn du mal einen harten Tag hast oder hier und da eine Prüfung in den Sand setzt. Ob akademisch, finanziell oder emotional: Wenn du vor einem riesigen Problemberg stehst, den du alleine nicht bewältigen kannst, solltest du dir unbedingt Hilfe holen. Aber bitte wirf auf keinen Fall das Handtuch!

Ich hoffe sehr, dass du an der Hochschule oder Universität die allerbeste Zeit deines Lebens haben wirst. Glaub mir: Auch wenn es manchmal anstrengend ist – das Studium wird dir viel Spaß machen. Es ist das Geld, die Zeit und die Mühe, die du investierst, sicher wert. Aus gutem Grund blicken so viele Menschen – ich übrigens auch – mit großer Freude auf ihre Studentenzeit zurück. Viele sagen sogar, dass das die schönste Phase in ihrem ganzen Leben war. Damit meinen sie ganz bestimmt nicht nur die Partys. Während des Studiums haben sie Freunde fürs Leben gewonnen, großartige Menschen kennengelernt, Unsicherheiten überwunden, viel Spaß gehabt und sich auf ihre Berufslaufbahn vorbereitet. Sie sind sogar dankbar für die Stolpersteine und Hindernisse entlang des Weges. Denn das hat sie stark gemacht – für die Karriere und fürs Leben!

In diesem Sinne: Herzlich willkommen im Studium!