

Gabriele Bensberg

Survivalguide Studium

Quickguide
zu weniger Stress
und guten Noten



RATGEBER



Springer

Survivalguide Studium

Gabriele Bensberg

Survivalguide Studium

Quickguide zu weniger Stress
und guten Noten

3., vollständig überarbeitete Auflage

 Springer

Gabriele Bensberg
Mannheim, Baden-Württemberg
Deutschland

ISBN 978-3-662-63894-1 ISBN 978-3-662-63895-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63895-8>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2011, 2014, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Joachim Coch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Seit der ersten Publikation des „Survivalguide Bachelor“ im Jahr 2010, die zweite Auflage erschien 2013, deren Nachfolgerin das vorliegende Buch ist, haben sich die Studienbedingungen weiter verändert. Damals hatte man die Bachelor- und Masterstudiengänge gerade neu eingeführt, und das sorgte zum Teil für Zustimmung, aber mehr noch für Kritik, denn das Studium in Deutschland war über Jahrhunderte durch das Humboldtsche Bildungsideal geprägt, das die Freiheit des Lernens betonte und das Studium nicht primär als Berufsausbildung verstand. Daher kam die Orientierung an dem völlig anderen angelsächsischen System mit der Einführung von Bachelor und Master einer Revolution auf dem Campus gleich.

Auch in meinem Leben hat sich seit 2010 einiges verändert. Während der ersten und zweiten Auflage arbeitete ich noch als Diplompsychologin an der Psychologischen Beratungsstelle (PBS) des Studierendenwerks Mannheim, die ich ab 2011 geleitet habe, und jetzt bin ich Rentnerin,

die als ordentlich eingeschriebene Studentin an die Universität zurückgekehrt ist.

Jetzt betrachte ich das Studium aus beiden Perspektiven, jener des Coaches und der Therapeutin, die Studierende bei Studienproblemen über viele Jahre hinweg unterstützt hat, und jener einer Studentin, die hautnah die Probleme heutiger Studierender erlebt.

Als ich an die Uni zurückkehrte, ist mir u. a. positiv aufgefallen, wie zugänglich und hilfsbereit die meisten Dozent*innen mittlerweile sind. Das war früher nicht so. Da war die Distanz zwischen Lehrenden und Lernenden viel größer, und es wurde auch von Erstis erwartet, dass sie mit den neuen Anforderungen mehr oder weniger allein zurechtkamen.

Zum zweiten ist mir aufgefallen, wie „brav“ die heutigen Studis sind, zumindest in den Fächern, die ich studiere. Die Autorität der Lehrenden wird fraglos anerkannt und wenn ich selbst manchmal denke, diese Hausaufgabe ist zu viel oder dieser Text überfordert Erstsemester wahrscheinlich, muckt keiner auf. Die Uni ist mittlerweile ein völlig anderer Planet, als sie es in den wilden Siebziger war.

Die Enkel*innen der unangepassten „Störenfriede“ der Sechziger und Siebziger des vergangenen Jahrhunderts sind „Musterschüler*innen“ geworden. Aber auch das hat Nachteile, und die Wahrheit liegt wie meistens im Leben wahrscheinlich in der Mitte.

Daher gehe ich im ersten Teil des Buches darauf ein, wie man eine individuelle Lebensvision entwickelt, sich Ziele setzt und Selbstvertrauen gewinnt, um seinen eigenen Weg zu finden und auch bei Widerständen zu gehen. Dann studiert man am Ende womöglich ein Fach, das gesellschaftlich nicht hoch angesehen ist und worüber Freunde und vielleicht auch die Eltern den Kopf

schütteln. Aber man wird glücklich damit. Wer sich allzu sehr anpasst, läuft Gefahr, sein eigenes Leben zu versäumen und sich selbst zu verpassen.

Durch Corona und die dadurch bedingte Schließung der Hochschulen und nachfolgende völlige Digitalisierung des Studiums hat sich die Situation noch einmal dramatisch verändert. Die Workload stieg deutlich an, indem man beispielsweise in Tutorien und Proseminaren schriftlich einzureichende Hausaufgaben erhielt, die man bis zu einem bestimmten Zeitpunkt einreichen musste. Das heißt, die Verschulung des Studiums hat durch Corona noch einmal zugenommen, was Erstis den Übergang zum Studium aber vielleicht sogar etwas erleichtert.

Leider fielen auch die Entspannungsmöglichkeiten zwischen den Lehrveranstaltungen und die Geselligkeit in Mensen und Cafeterien in 3 Semestern in Folge weg; überhaupt wurde alles, was mit Spaß und Abwechslung zu tun hat, die Feste und Events, aus dem Campusleben weitgehend eliminiert.

Und selbst wenn die Coronakrise einmal endgültig vorbei sein sollte, werden einige der neuen Anforderungen wahrscheinlich beibehalten. Es ist daher kein Wunder, dass der Stresspegel bei vielen Studierenden deutlich gestiegen ist.

Daher gehe ich in dem umfangreichen zweiten Teil des Buches ausführlich darauf ein, wie man sich das Lernen erleichtern kann, gut durch Prüfungen kommt und was man beim Abfassen schriftlicher Arbeiten beachten sollte, um so den Studienerfolg zu steigern. Hier geht es gezielt um die Themen Arbeitsplatz, Zeitmanagement, Lernmethoden, Möglichkeiten, die Gedächtnisleistung zu steigern sowie um die Vorbereitung von Prüfungen und das Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten.

Der dritte Teil wendet sich schließlich gezielt an Studierende, die mit bestimmten Studienanforderungen Probleme haben, die zum Beispiel unter Prüfungsangst oder Schreibblockaden leiden. Oft sind darunter, wie ich aus meiner Erfahrung als PBS-Psychologin weiß, sehr sensible und oft auch sehr begabte Studierende, bei denen es ausgesprochen bedauerlich wäre, sie fielen aufgrund ihrer Problematik aus dem Studium heraus. Gerade sie möchte ich ermutigen, an ihren Problemen zu arbeiten, die nämlich durchaus lösbar sind.

Schließlich fand ich es wichtig, am Ende des Buches noch erfolgreiche Expert*innen zu Wort kommen zu lassen, die mitten im Leben stehen und aus ihrer berufsbezogenen Sicht den Studierenden von heute Tipps mit auf den Weg geben.

Am Ende wünsche ich allen Studis viel Erfolg für ihr Studium und ein glückliches, gelingendes Leben.

Mai 2021

Dr. phil. Gabriele Bensberg

Inhaltsverzeichnis

Teil I **Programmiere dich auf Erfolg!**

1	Lebe deinen Traum	3
	Lebensvision	4
	Lebensziele	6
	Vision Board als Zielcollage	8
	Jahresziele	11
	Das SMART-Prinzip	12
	Symbole als stille Helfer	14
2	Selbstinstruktionen und Selbstwertstärkung	17
	Mit innerem Sprechen auf Erfolgskurs	19
	Vernetzung mit dem Vision Board	21
	Strategien zur Selbstwertsteigerung!	24
3	Positive Verstärker und euthyme Techniken	29
	Was sind positive Verstärker?	30
	Kategorien und Beispiele	31
	Die Dosis macht's	32

X	Inhaltsverzeichnis	
	Euthyme Techniken	34
	Aktivierung der 5 Sinne!	35
	Unterschiede zwischen positiven Verstärkern und euthymen Techniken	36
	Teil II	Setze effiziente Strategien ein!
4	Arbeitsplatz	41
	Störfaktoren am Arbeitsplatz	42
	Akustische Störfaktoren	43
	Visuelle Störfaktoren	44
	Klimatische Störfaktoren	44
	Trennung von Arbeits- und Freizeitbereich	45
	Arbeitsort	46
5	Lernplanung	49
	Die Menge-Zeit-Berechnung	50
	Kurz- und langzeitige Planung	52
	Arbeitsphasen und Pausen	55
	Was tun, wenn die Zeit nicht reicht?	56
6	Zeitmanagement	59
	Baseline erstellen	60
	Zeitbereiche	63
	Lernzeit	64
	Freizeit	65
	Alltagszeit	65
	Individuelles Zeitmanagement	66
	ALPEN-Technik	68
7	Lerntechniken	71
	Karteikartenmethode manuell und digital	72
	SQ3R-Methode	75

Mindmapping manuell und digital	78
Auswendiglernen	84
E-Learning	86
Rationelles Lesen	87
Lesehilfen	88
8 Gedächtnistechniken	93
Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?	94
Gedächtnistypen	95
Das Vergessen	96
Blockierung von Abrufprozessen	97
Stress	97
Hemmungsprozesse	98
Erleichterung von Abrufprozessen durch Wiederholen	99
Spezifische Gedächtnistechniken	100
Assoziieren und Visualisieren	101
„Eselsbrücken“	103
Loci-Technik	103
Mindmapping	106
Schlüsselwortmethode	106
9 Prüfungsstrategie	109
Vor der Prüfung	110
Der Tag davor	110
Programmiere dich positiv!	112
Der Prüfungstag	113
Planen	113
Entspannen	114
Während der Prüfung	115
Schriftliche Prüfungen	116
Mündliche Prüfungen	117
Das Wichtigste zuerst	118
Nach der Prüfung	121

10	Abschlussarbeit	123
	Formalien beachten	124
	Arbeitsplan erstellen	125
	Charakteristika wissenschaftlichen Arbeitens	126
	Literaturrecherche	130
	Lesen und Exzerpieren	132
	Gliederung erstellen	133
	Das Bauherrenprinzip: Vom Groben zum Feinen	135
	Der rote Faden	138
	Vier bis sechs Augen sehen mehr	138
	Ausdruck, Bindung, Abgabe	139
	Und danach?	139

Teil III Lass Studienprobleme hinter dir!

11	Kein Motivationsloch mehr!	143
	Was ist Motivation?	144
	Extrinsische und intrinsische Motivation	145
	Erziehung und familiäre Einflüsse	145
	Attributionsmerkmale und Anforderungspräferenz	146
	Flow-Erlebnis	147
	Typische Motivationskiller	148
	Die Sache mit den Lebenshüten	148
	Falsches Fach, falsche Uni, falscher Ort usw.	149
	Misserfolge	150
	Mangelnde Anstrengungsbereitschaft und Unfähigkeit zum Belohnungsaufschub	150
	Gegenmittel oder der Knoblauch gegen den Vampir	152
	Lebenshüte auf- und umsetzen	152
	Realistische Selbsteinschätzung	153

	Effiziente Lern- und Prüfungsstrategien aneignen	154
	Engagement und Selbstverpflichtung	154
12	Konzentrationsprobleme? Nein danke!	159
	Konzentration und Konzentrationsprobleme	160
	Ursachen und Behebung von Konzentrations- problemen	161
	ADHS-E und Fehlfunktion der Schilddrüse	161
	Drogenmissbrauch	162
	Stress, Schlafmangel und falsche Ernährung	162
	Äußere und innere Ablenkung	163
	Private Probleme und Verständnisprobleme	164
	Interesselosigkeit/Motivationsprobleme	165
	Pseudokonzentrationsprobleme	167
	Unrealistische Erwartungen	167
	Selbstbeobachtung	168
	Konzentrationstests	169
	Einfache Onlinetests	169
	Wissenschaftlich überprüfte Testverfahren	170
	Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit	171
	Wörter zählen	171
	Laut lernen	172
	Kommentieren, was man tut	172
	Das Prinzip der Achtsamkeit	173
13	Prüfungsangst? So besiegst du sie!	177
	Entstehung und Aufrechterhaltung von Prüfungsangst	178
	Ändere dein Denken!	181

XIV Inhaltsverzeichnis

Bearbeitung von selbstschädigenden Überzeugungen	182
Zweispaltentechnik	183
Sechsstufiges Veränderungsschema	184
Sorge für Entspannung	184
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	185
Fantasiereise	186
Schlafhygiene	188
Erste Hilfe bei Blackout	190
14 Schreibblockaden waren gestern!	193
Was ist eine Schreibblockade?	194
Externale Ursachen und Bewältigungsstrategien	195
Bei mangelndem Knowhow: Infos einholen und Schreibkurse besuchen	195
Bei inhaltlichen Problemen: Sich „durchbeißen“ oder abbrechen	196
Internale Ursachen und Bewältigungsstrategien	197
„Schreibmythen“	198
Überhöhter Anspruch	198
Der innere Zensor	200
Angst vor dem Studienabschluss	200
Prokrastination oder „Aufschieberitis“	201
Spezielle Schreibübungen bei Schreibblockaden	203
Clustering	203
Worst Text	205
Linkshändiges Schreiben	207
Free Writing	207

Teil IV Interviews

15	Interview mit Kim Behm	213
16	Interview mit Rimtautas Dapschauskas	217
17	Interview mit Mareen Möller	221
18	Interview mit Joachim Reihle	225
19	Interview mit Philipp Alexander Erbe	229

Teil I

**Programmiere
dich auf
Erfolg!**



1

Lebe deinen Traum

Inhaltsverzeichnis

Lebensvision	4
Lebensziele	6
Vision Board als Zielcollage.....	8
Jahresziele	11
Das SMART-Prinzip	12
Symbole als stille Helfer	14

Worum geht es?

Kap. 1 ermutigt dich, deine Besonderheit zu entdecken und zu leben. Du erfährst, wie du deine persönliche Lebensvision findest, und wie du Ziele definierst und realisierst, für die du brennst. Solltest du gerade sehr viel Stress im Studium haben, solltest du zunächst andere Kapitel vorziehen und den ersten Teil des Buches später lesen.

Lebensvision

Eine Lebensvision subsumiert dein Leben als Ganzes unter einer Leitidee und ist weniger konkret und zeitlich festgelegt als es Ziele sind. Eine Vision wirkt wie ein Kompass, dem du nur noch folgen musst. Sie hilft dabei, die passenden Ziele für dein Leben zu finden. Visionen sind nicht zu verwechseln mit Tagträumen, denn eine Vision ist nicht nur reine Fantasie, sondern auf Erfolg ausgerichtet und enthält schon Leitlinien für das Handeln.

Beispiel

Eine Vision kann darin bestehen, reich oder berühmt zu werden. Camille Claudel wollte schon als 14-Jährige eine berühmte Bildhauerin werden. Napoleon Hill, der 1883 in einer ärmlichen Blockhütte in Virginia geboren wurde und mit seinem Buch „Think and Grow Rich“, das immer noch aufgelegt wird, Millionen verdiente, war von einem „burning desire“ nach Reichtum erfüllt. Wernher von Braun träumte schon als kleiner Junge davon, dass der Mensch zum Mond fliegt, und Heinrich Schliemann wollte schon im Knabenalter Troja ausgraben. Je früher im Leben solche Visionen entwickelt werden und je emotionaler und ichrelevanter sie sind, desto wahrscheinlich ist auch ihre spätere Realisierung.

Die genannten Beispiele sind natürlich extrem. Die Visionen der meisten Sterblichen sind bescheidener. In jedem Fall aber sind Visionen die Flügel des Erfolgs.

Wie finde ich meine persönliche Lebensvision?

Wenn du deine Lebensvision noch nicht gefunden hast, schlage ich dir 3 Übungen vor:

1. Schaukelstuhl

Stell dir vor, du bist 90 Jahre alt, sitzt in einem bequemen Schaukelstuhl und lässt dein Leben Revue passieren. Was

waren die zentralen Werte, auf was möchtest du zurückblicken?

2. Zauberstab

Wenn du einen Zauberstab hättest, der dir alle Wünsche erfüllen könnte, wie würdest du dein Leben idealerweise einrichten? Was wäre dann alles anders?

3. Der ideale Tag

Stell dir in der Fantasie einen idealen Tag deines Lebens vor. Fange mit dem frühmorgendlichen Aufstehen an und ende mit dem Zubettgehen. Was ereignet sich an diesem Tag, wo befindest du dich, wie verbringst du deine Zeit, von welchen Menschen bist du umgeben? Notiere am Ende alle deine Einfälle schriftlich.

Trau dich, deine persönliche Lebensvision zu entwickeln. Du hast es weitgehend in der Hand, was du aus deinem Leben machst. Glaube an dich und deine innere Kraft und lebe deine Vision!

Nichts fördert so sehr die Lebensqualität wie der persönliche Einsatz für eine Vision. Selbst wenn man am Ende seines Lebens schlimmstenfalls feststellen müsste, dass die eigenen Lebenspläne eine Vision geblieben sind, hat ihr Vorhandensein doch dazu beigetragen, dem Leben Sinn und Richtung zu geben.

Visionen sollten in einem nächsten Schritt auf Lebensziele und Jahresziele bis hin zu Tageszielen heruntergebrochen werden!

Lebensziele

Lebensziele sind konkreter als Visionen und stecken bereits einen ungefähren zeitlichen Rahmen ab. Eine Vision lässt sich in mehrere Lebensziele aufspalten, die in Wünschen und Zielen bestehen, die eine Person in ihrem Leben realisieren möchte. Ohne Lebensziele treiben wir dahin wie ein Blatt im Wind und werden vielleicht irgendwohin geweht, wo wir gar nicht sein wollen. Es besteht dabei die Gefahr, dass andere bestimmen, wie wir leben, d. h. wir leben selbst gar nicht, sondern werden gelebt.

Beispiele für Lebensziele

- Sich mit einer Idee beruflich selbstständig machen
- In das geliebte Urlaubsland auswandern und dort tätig sein
- Feste Partnerschaft eingehen, 2 Kinder bekommen, Haus bauen
- Mit 40 Jahren aussteigen und in einer Waldhütte in Kanada leben

Wie findet man Lebensziele? Am Anfang stehen bedeutende Fragen, die man sich selbst stellt, etwa:

- Was ist mir in meinem Leben wichtig?
- Wenn ich nur noch ein halbes Jahr zu leben hätte, was wollte ich auf jeden Fall noch tun?
- Welche Tätigkeiten machen wir wirklich Spaß?
- Was würde ich mit meinem Leben anfangen, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielten?
- Gibt es Personen, die ich toll finde, und was finde ich an ihrem Leben so beeindruckend?

Finde weitere Fragen, die dir sinnvoll erscheinen

Lebensziele hängen eng mit persönlichen Werten zusammen. Frage dich also auch, was deine persönlichen Werte sind. Wer sich über die Ungerechtigkeiten in unserer Gesellschaft empört, findet vielleicht in diesem Bereich sein Lebensziel, geht in die Politik oder arbeitet als Sozialarbeiter, um etwas zu ändern. Wer von dem Elend der Straßenhunde in Ländern Südosteuropas stark betroffen ist, findet ein Lebensziel vielleicht darin, Tiermedizin zu studieren, um anschließend in einem dieser Länder zu arbeiten und dort eine Tierschutzorganisation zu gründen.

Impulsfragen**Was ist deine Lebensvision?**

Was sind deine wichtigsten Lebensziele?

Eine andere bewährte Methode zum Finden von Lebenszielen besteht in der Anfertigung einer Collage. Die Collage geht schon einen Schritt weiter hinsichtlich der Konkretisierung, indem nun ein konkreter zeitlicher Rahmen vorgegeben wird.

Vision Board als Zielcollage

Ein Vision Board oder, etwas technischer ausgedrückt, eine Zielcollage ist eine Art Zukunftsentwurf. Das Thema kann z. B. sein „Mein Leben in 5 Jahren“ oder „Mein Leben in 10 Jahren“. Das Lebenswunschbild soll alle wichtigen Bereiche, also Studium, Partnerschaft, Beruf, Familie, Freundschaften, Freizeit, Sport usw. abbilden.

Um ein Vision Board zu kreieren, musst du in dich hineinhören und dir persönliche Fragen stellen!

Beispiel

Die Fragen können sein: Welchen Beruf strebe ich an? Will ich in Deutschland bleiben oder mindestens einige Jahre im Ausland leben? Möchte ich in der Stadt oder lieber auf dem Land wohnen? Will ich in der Nähe meiner Herkunftsfamilie sein oder sollten im Gegenteil viele Kilometer zwischen mir und meinen Verwandten liegen? Möchte ich irgendwann heiraten und eine Familie gründen, strebe ich eine feste Partnerschaft ohne Kinder an oder schwebt mir ein glückliches Singledasein vor? Brauche ich ein eigenes Haus zu meinem Glück oder genügt es mir, zur Miete zu wohnen? Wie wichtig ist überhaupt Geld für mich? Muss ich einen hohen Lebensstandard haben oder bin ich eher bescheiden? Ist Reisen für mich ein unverzichtbarer Bestandteil meines Lebens? Welche Hobbys faszinieren mich? Welche übe ich schon aus und welche möchte ich später einmal ausüben, z. B. Golf spielen oder mit dem eigenen Pferd Turniere reiten?

Ein Vision Board zu erstellen, ist nicht nur eine sehr wichtige Aufgabe, sondern macht auch noch Spaß. Du kannst kreativ sein, etwas gestalten und deinen Fantasien freien Lauf lassen.

Vision Boards sind nicht für die Ewigkeit gedacht, denn natürlich können sich Zielsetzungen und Wünsche auch ändern. So kann jemand, der nie an Familie dachte, sondern immer nur den beruflichen Erfolg vor Augen hatte, irgendwann darauf kommen, dass ein kuscheliges eigenes Nest doch nicht zu verachten ist und seine Lebensplanung entsprechend modifizieren.

Wie gehst du vor?

Du benötigst einen Stapel Zeitschriften, den du in Ruhe durchblätterst. Alle Bilder, die eigene, wichtige Lebensziele symbolisieren und dich persönlich ansprechen, schneidest du aus und klebst sie auf ein Blatt Papier bzw. den Bogen eines großen Zeichenblocks. Durch die Anordnung, Größe und Farbigkeit der Bilder ist es möglich, individuelle Gewichtungen vorzunehmen. Du kannst das Ganze ergänzen, indem du Zeichen, Wörter oder ganze Sätze einfügst, Bilder aus dem Internet herunterlädst oder selbst etwas zeichnest bzw. malst. Du solltest dich bei der Erstellung des Bildes ganz von deinen Intuitionen leiten lassen und sie nicht von vornherein einer Realitätsprüfung unterziehen.

Wichtig ist, dass man sein Vision Board möglichst oft betrachtet, vor allem vor dem Schlafengehen, damit sich die Ziele und Stationen einprägen und aus dem Unbewussten heraus Ideen und Strategien zur Realisierung heranreifen können. Häng dein Vision Board also am besten über deinen Schreibtisch oder in Sichtweite von deinem Bett auf!

Und wenn andere das komisch finden, dann reagiere mit einem nachsichtigen Lächeln und denke daran: Wer zuletzt lacht, lacht am besten! Für unterwegs bzw. für Reisen, Exkursionen und Urlaube solltest du dein Vision Board digitalisieren, so kannst du immer darauf zurückgreifen.

Ein Vision Board lässt sich natürlich auch digital erstellen, es gibt sogar eigene Programme. Schau beispielsweise unter folgendem Link nach: <https://www.digital-visionboard.de/>.

Realisierbarkeit

Wenn dein Vision Board komplett ist, fragst du dich, wie realistisch deine Ziele sind. Mit „realistisch“ ist „prinzipiell realisierbar“, nicht aber „leicht oder schwer realisierbar“ gemeint. Prinzipiell nicht realisierbar wäre der Wunsch, Mathematikprofessor zu werden, wenn dir Mathe immer als Buch mit 7 Siegeln erschien und deine Leistungen in diesem Fach ungenügend waren. Nicht realisierbar wäre auch der Wunsch, eine gefeierte Primaballerina zu werden, wenn du 180 cm misst, unsportlich bist und noch nie in deinem Leben Ballettunterricht hattest.

Hohe und sehr schwer realisierbare Ziele aber können ausgesprochen anregend und motivierend wirken. Um bei den Beispielen zu bleiben: Prinzipiell realisierbar wäre der Wunsch, Mathematikprofessor zu werden, wenn Mathe dein Sternchenfach war und dich die Welt der Zahlen schon in der Grundschule fasziniert hat. Prinzipiell realisierbar wäre der Wunsch, als Tänzerin Furore zu machen, wenn du von Kindesbeinen an Ballettunterricht hattest und dir deine Lehrer eine besondere Begabung attestieren. Dann hast du Chancen, die Aufnahmeprüfung an Hochschulen für Musik und Darstellende Kunst zu bestehen und in absehbarer Zeit auf jenen Brettern zu