

Michael Schmitz

Elitestudent

Wie werde ich besser
als der Durchschnitt?



PUBLICIS

Michael Schmitz Elitestudent



Michael Schmitz trainiert angehende und erfahrene Fach- und Führungskräfte. Seine Kunden sind Universitäten und Unternehmen in verschiedenen Ländern in Südamerika, Europa und Asien.

Er studierte International Business (B.Sc.) an der University of Maastricht und der Handelshochschule BI in Oslo. Danach absolvierte er ein doppeltes Masterstudium (CEMS und M.Sc. in International Management) an der Rotterdam School of Management und der NHH in Bergen.

Vor seiner Selbstständigkeit arbeitete er bei der Deutschen Bank im globalen Management und an IT-Migrationsprojekten. Er spricht fließend Deutsch, Englisch, Norwegisch und Niederländisch und hält einen schwarzen Gurt im Taekwondo.

Seine Website finden Sie unter www.artefact-consulting.com, Zusatzinformationen zum Buch gibt es auf www.elitestudent-dasbuch.de.

Elitestudent

Wie werde ich besser als der Durchschnitt?

von Michael Schmitz



PUBLICIS

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.

Autor und Verlag haben alle Texte und Darstellungen in diesem Buch mit großer Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler, auch bei der Übernahme von Zahlen aus anderen Quellen, nicht ausgeschlossen werden. Eine Haftung des Verlags oder des Autors, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist ausgeschlossen. Zahlenwerte geben jeweils den letzten bei der Erarbeitung des Inhalts recherchierten Stand wieder.

www.publicis-books.de

Lektorat:
gerhard.seitfudem@publicis.de

Print ISBN: 978-3-89578-418-7
ePDF ISBN: 978-3-89578-684-6
ePUB ISBN: 978-3-89578-709-6
mobi ISBN: 978-3-89578-811-6

Verlag: Publicis Publishing, Erlangen
© 2012 by Publicis Erlangen, Zweigniederlassung der PWW GmbH

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Bearbeitungen sonstiger Art sowie für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Dies gilt auch für die Entnahme von einzelnen Abbildungen und bei auszugsweiser Verwendung von Texten.

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1 Das Geheimnis der Eliten	10
Elitestudenten üben gezielt	12
Kann jeder ein Elitestudent werden?	12
Fähigkeiten von Elitestudenten	13
Verhaltensweise: Langfristige Planung	15
Verhaltensweise: Verzögerte Befriedigung	17
Verhaltensweise: Interne Kontrollüberzeugung	20
Verhaltensweise: Aufbau von Selbstwirksamkeit	21
Zusammenfassung	23
2 Wie lernen Elitestudenten?	25
Fernsehen, Forschen, Fortpflanzen	26
Warum denkt die Elite schneller?	28
Die Elite schläft mehr	35
Fragen und Fakten zum Thema „Schlaf“	41
Die Elite ist sportlich	44
Die Elite kontrolliert Stress	49
Die Elite streichelt Tiger	51
Die Elite genießt ihr Studium	53
Zusammenfassung	62
3 Lesen	63
Beispieltexte: Was bedeutet Lesen?	64
Was machen schnelle Leser besser?	65
Wie baue ich ein hervorragendes Erkenntnisvokabular auf?	66
Welche Studienstrategien kann ich anwenden?	69
Richtig Lesen und Studieren spart Zeit	72
Fragen und Fakten	72
Zusammenfassung	74
4 Schreiben	78
Die Schreibblockade	79
Die Grundlagen des Schreibens	82
Genereller Ansatz	83
Wie verbessere ich meine Dokumente?	85
Praktische Tipps für verschiedene Dokumenttypen	86

5 Präsentieren	90
Ziele und Art der Präsentation	90
Vorbereitung	92
Der Vortrag	102
Rückschau und Analyse	108
Zusammenfassung	111
6 Netzwerken und Image	112
Das Image-Spiel	113
Ihr Netzwerk	116
Soziale Veranstaltungen: Smalltalk, Selbstinformationen, Ziele	123
Als Mensch wachsen und das Netzwerk genießen	126
7 Teamwork und Projektmanagement	127
Verstehen, was gespielt wird: das Gruppenmodell	128
Menschenkenntnis, Vorurteile und der Wert von Persönlichkeiten	137
Sinn und Unsinn von Persönlichkeitstests und Typologien	140
Projektmanagement: Arbeit aufteilen	141
Zusammenfassung	152
8 Durchsetzungsfähigkeit	154
Fehlannahmen über die eigenen Rechte und Pflichten	155
Schädliche Verhaltensnormen	156
Die Charta der Rechte	157
Schwierige Situationen und Faktoren	159
Ebenen eines Gesprächs	161
Techniken für aggressive und passive Menschen	162
Zusammenfassung	166
9 Verhandlungstechnik	167
Einstieg: „Harte Nuss“	167
Regel Nummer 1: Sich richtig vorbereiten	169
Feilschen oder Verhandeln?	171
Verhandlungstechnik: Probleme vermeiden	172
Die Alternative kennen, bessere Wege finden	176
Effizienz in der Informationsübertragung	177
Taktiken und Konter	178
Die ideale Verhandlungsvorbereitung	181
Zusammenfassung	182

10 Selbst- und Zeitmanagement	183
Nicht Zeit ist unser Problem, wir selbst sind es	183
Denkmuster, Drogen und kluge Arbeitsvermeidung	185
Elefanten beruhigen, Reiter trainieren	188
Zeitmanagement	200
Zusammenfassung	212
11 Elitestudent: Der Weg nach vorn	214
Danksagung	215
Referenzen	216

Einleitung

“Some books are to be tasted, others to be swallowed, and some few to be chewed and digested; that is, some books are to be read only in parts; others to be read, but not curiously; and some few to be read wholly, and with diligence and attention.”

Francis Bacon, 1625¹

Wir – Verlag und Autor – haben dieses Buch ganz bewusst „Elitestudent“ genannt. Mag der Begriff „Elite“ unter Studenten früher vielleicht verpönt gewesen sein, stellt sich die Sache heute ganz anders dar. Das Schlagwort „Elite“ ist nun ein positiv besetztes Label, und wenn es auf die Leistungsfähigkeit bezogen wird, ein Qualitätsbeweis. Elitestudent zu sein, kann die Eintrittskarte in ein erfülltes und erfolgreiches Berufsleben bedeuten.

Elite heißt hier nicht, dass Sie der oder die Allerbeste sein müssen. Es bedeutet aber, sehr gut zu sein, deutlich besser als der Durchschnitt. Dieses Ziel erreichen Sie leichter, wenn Sie bestimmte Tipps oder Regeln befolgen.

Elitestudenten, High Potentials oder kluge Köpfe werden nicht als solche geboren. Elitestudenten werden – wie alle anderen auch – durch ihre Eltern, ihr Umfeld und insbesondere ihre eigenen Entscheidungen und Selbstverantwortung geformt. Ihre besonderen Fähigkeiten werden erst erkannt durch Kontakt mit ihren Kommilitonen, ihren Dozenten und Professoren, ihren späteren Kollegen, Chefs und Kunden.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, ein Elitestudent zu werden. Sie lernen, welche Entscheidungen Sie treffen müssen und welche Fähigkeiten Sie entwickeln können, um Ihr maximales Potenzial zu erreichen.

Die ersten beiden Kapitel stellen nötige Grundlagen vor, die dort erwähnten Beispiele und wissenschaftlichen Erkenntnisse sind außerordentlich wichtig für Ihren Erfolg. Die weiteren Kapitel behandeln einzelne Fähigkeiten und dienen dazu, Ihre Kenntnisse in diesen Gebieten zu verbessern und Sie dadurch insgesamt besser als der Durchschnitt zu machen.

Spätere Kapitel greifen regelmäßig Ideen und Beispiele aus früheren Kapiteln auf. Daher empfehle ich Ihnen, das Buch ohne Überspringen von Einheiten zu lesen.

Wie Francis Bacon bereits schrieb, gibt es verschiedene Arten von Büchern. Dieses Buch enthält eine Menge an Ideen, Fakten und Arbeitsansätzen. Diese können im Regelfall nicht innerhalb eines Lesedurchgangs komplett verarbeitet und gespeichert werden (warum das so ist, sehen Sie in Kapitel 2).

Wenn Sie das Maximum aus diesem Buch herausholen wollen, dann können Sie nach Abschluss eines Kapitels die für Sie wichtigsten Ideen und Beispiele stichwortartig notieren.

Im Fließtext wird durch Ziffern auf die Referenzen am Ende des Buches verwiesen. Diese beziehen sich nicht immer auf reine Quellenangaben, sondern geben auch Tipps für weiterführende Literatur.

Zusätzliche Informationen zum Buch und Dokumente finden Sie auf www.elitestudent-dasbuch.de. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg – fürs Studium, für Ihre berufliche Zukunft und für Ihr Privatleben.

Ihr
Michael Schmitz

PS: Elitestudentinnen sind ebenso häufig wie die männliche Version. Um das Buch gut lesbar zu halten, wird jedoch generell die männliche Bezeichnung verwendet.

1 Das Geheimnis der Eliten

Biografien und Zeitungsartikel berichten regelmäßig über Wunderkinder oder hochbegabte Personen, die scheinbar mühelos den Zenit Ihrer Profession erreicht haben. Egal, ob es um den göttlichen Michelangelo, das Wunderkind Mozart oder das Genie Albert Einstein geht, die Welt ist voll von Berichten über begnadete Personen, die unerklärlicherweise viel besser sind als ihre Wettbewerber.

Diese Menschen gehören zur Elite. Doch wenn es darum geht, zu beschreiben, warum diese Personen so viel besser als andere geworden sind, dann wird gerne ausgewichen: Diese Menschen sind einfach talentierter.

Das sind schlechte Nachrichten für den durchschnittlichen Studenten. Denn falls Sie nicht ebenfalls als bzw. mit Talent geboren wurden, dann haben Sie keine Chance. Sie werden niemals in Ihrem Feld so richtig erfolgreich sein.

Glücklicherweise leben wir in einem Zeitalter der Wissenschaft. Und ein guter Wissenschaftler akzeptiert keine einfachen Erklärungen, ohne diese nicht einer genauen Prüfung unterzogen zu haben. Und das Ergebnis dieser genauen Prüfung ist deutlich: Talent ist stark überbewertet.

Der Professor für Psychologie Anders K. Ericsson ist einer der wichtigsten Forscher auf dem Gebiet der Expertise und hat sich über 30 Jahre lang mit der Frage beschäftigt, warum manche Menschen besser als andere werden. Er kommt in seinen Studien zu dem Schluss, dass es viele verschiedene Faktoren gibt, die für den Erfolg einer Person verantwortlich sind. Die meisten dieser Faktoren sind jedoch für den Einzelnen schwer zu beeinflussen und spielen auch nur eine untergeordnete Rolle. Allerdings hat er auch zwei Faktoren identifiziert, die bei der Elite viel stärker ausgeprägt sind als bei durchschnittlichen Personen.

In einer seiner spannendsten Arbeiten wollte er herausfinden, welche Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Leistungsgruppen existieren. Ericsson hat daher Professoren einer Musikhochschule gebeten, ihre Studenten im Fach Geige zu bewerten und diese in zwei Gruppen einzuteilen: Solisten und Orchesterspieler.

Solisten sind die absolute Elite, was fachliches Können angeht. Wer alleine auf der Bühne steht, kann Spielfehler nicht verstecken. Auch

Orchesterspieler müssen sehr gut spielen können – jedoch nicht auf dem gleichen Niveau wie die Solisten.

Zusätzlich haben sich die Forscher um Ericsson noch mit einer weiteren Gruppe beschäftigt. Diese bestand aus Studenten, welche gerne Lehrer für Geigenspiel werden wollten. Auch diese konnten sehr gut mit ihrem Instrument umgehen, allerdings waren die Orchesterkandidaten und die Solisten ihnen technisch weit überlegen.

Ericsson² bat die Teilnehmer seiner Studie, verschiedene Fragebögen auszufüllen und ein Tagebuch über ihre täglichen Aktivitäten zu führen.

Das Ergebnis seiner Studie war deutlich: Auch wenn die Hintergründe der Teilnehmer und ihr Alter ähnlich waren, so gab es nur zwei wichtige Faktoren, die viel stärker bei der Elite als bei den Orchesterspielern ausgeprägt waren – die Orchesterspieler waren in diesen zwei Dingen wiederum besser als die Lehrer.

Der erste Faktor war die Anzahl an Stunden gezielter Übung. Die meisten Studenten haben mit ca. acht Jahren angefangen, regelmäßig zu üben. Dabei haben die Elitestudenten viel mehr Zeit damit verbracht, gezielt an ihren Fähigkeiten zu arbeiten, als die Orchesterspieler. So übten einige Teilnehmer jeden Tag alleine für zwei Stunden, während andere nur jeden zweiten Tag alleine geübt hatten.

Hochgerechnet haben die Studenten der Spitzengruppe im Alter von 18 Jahren bereits ca. 7.400 Stunden gezielt Geige geübt. Darin ist nicht die Zeit enthalten, in der sie mit einem Lehrer oder auf einer Bühne musiziert haben, sondern es zählt lediglich die reine Übungszeit im eigenen Zimmer, alleine. Studenten, welche von den Professoren als orchestertauglich eingeschätzt wurden, hatten mit 18 Jahren ungefähr 5.300 Stunden geübt, die Lehrer sogar nur 3.400 Stunden. Dieser unglaubliche Unterschied an gezielter Übung erklärte auch alle Unterschiede, die in Bezug auf die Fähigkeiten der Teilnehmer auftraten.

Zusätzlich fand Ericsson noch einen zweiten Faktor. Teilnehmer mit höher eingeschätzten Fähigkeiten hatten ein höheres wöchentliches Schlafpensum. Wie oben erwähnt, übten die Teilnehmer gezielt, was geistig sehr anstrengend ist. Daher haben Teilnehmer der Solisten- und Orchestergruppe sechs Stunden mehr pro Woche geschlafen als die Lehrer, drei Stunden davon nachmittags. Die Angewohnheit der Spitzengruppe war einfach: Gezielt üben, dann etwas schlafen.

Ist das jetzt das ganze Geheimnis der Elite? Wenn wir mehr üben (und mehr schlafen), werden wir dann ebenfalls zur Elite gehören? Ja und Nein. Ja, denn egal wie intelligent, begabt oder göttlich auch immer jemand ist – wenn ein anderer Mensch mehr übt und mehr schläft, dann wird er besser werden und in Führung gehen.

Nein, denn wir müssen auch beachten, dass Ericssons Studie sich mit einer speziellen Zielgruppe beschäftigt hat. Musikschüler folgen alle einem ähnlichen Weg und sind sehr gut vergleichbar, wenn sie das gleiche Ziel haben. In anderen Studienfächern und bei anderen Karrierepfaden ist das anders – das Prinzip der gezielten Übung ist jedoch immer noch gültig und sollte daher hier näher erläutert werden.

Elitestudenten üben gezielt

Gezielte Übung macht immer dann den Unterschied, wenn Ihre Fähigkeiten getestet werden. Egal, ob Sie vor einer Gruppe frei sprechen, Matrizen berechnen oder ein Theaterstück schreiben. Wenn Sie vorher ausreichend gezielt geübt haben, wird Ihre Fähigkeit gut genug sein. Durchschnittliche Studenten üben zwar auch, aber nicht gezielt genug. Der Unterschied wirkt vielleicht klein – ist es aber nicht.

Ein Elitestudent übt gezielt, weil er einem klaren Plan folgt. Dieser legt fest, welche Fähigkeiten er verbessern will. Zusätzlich benötigt der Elitestudent Zugriff auf die richtige Theorie. Denn nur wer die richtige Theorie kennt, kann passende Übungen entwickeln und diese dann ausführen.

Sie können gezielte Übung daran erkennen, dass sie:

1. eine einzelne Schwäche in Ihrer Leistung trainiert,
2. geistig anspruchsvoll ist,
3. Ihnen direktes Feedback über Erfolg und Misserfolg gibt,
4. häufig wiederholbar ist.

Dieses Buch hilft Ihnen, verschiedene Leistungsbereiche zu trainieren, und vermittelt Ihnen die notwendige Theorie, um selbstständig gezielt üben zu können.

Kann jeder ein Elitestudent werden?

Wenn Sie sich die obige Liste anschauen, dann scheint es so, als wäre es einfacher, ein guter Mathematiker, Chemiker, Physiker, Maschinenbauer, Musiker oder Sportler zu werden, als zum Beispiel ein guter Psychologe oder Betriebswirt.

Dies ist jedoch nicht korrekt. Es gibt Bereiche, wo gezielte Übung leichter verfügbar ist und der richtige Lernfortschritt offensichtlicher erscheint. Naturwissenschaften sind dabei häufig im Vorteil. Es ist klar, was als nächstes gelernt werden muss, die Experimente sind durchführbar, errechenbar, die Antworten liegen schon vor. Germanisten haben es dagegen schwerer, Betriebswirtschaftler und Jurastudenten ebenfalls.

Allerdings kann es sein, dass ein guter Mathematiker 5.000 Stunden gezielt üben muss, ein Betriebswirtschaftler nur 2.000 Stunden, um zur Elite zu gehören. Dadurch relativiert sich der Vorteil durch die Verfügbarkeit der Übungen und das direkte Feedback wieder.

Natürlich reicht es nicht, einfach nur 2.000 Stunden zu investieren. Sie müssen genau wissen, welche Fähigkeiten am wichtigsten sind. Wenn Sie selber noch keine Theoriekenntnisse haben, dann müssen Sie sich diese erst einmal aneignen. Für gewisse Themengebiete ist die Theorie aber nicht klar oder das Feld entwickelt sich erst noch. Was gestern nützlich war, ist heute unnötig. Daher können Sie auf neuen Feldern schneller zum Experten werden.

Sie sollten sich also gut überlegen, auf welchem Feld Sie zur Elite gehören wollen und ob Sie die bereits bestehende Elite überhaupt noch einholen können. Die Geigenstudenten haben im Alter von 18 Jahren bereits mehr als 7.400 Stunden gezielter Übung angesammelt. Wenn Sie erst jetzt anfangen und versuchen, ein Weltklassemusiker zu werden, dann müssen Sie nicht nur die 7.400 Stunden aufbringen, sondern sogar die (weiterhin regelmäßig üben) Konkurrenten überholen. Das dürfte schwer möglich sein, wenn Sie erst mit 18 Jahren anfangen.

Daher wählen die meisten Studenten auch ein Fach, in dem sie „immer schon gut waren“. Denn ein Mathematikstudium ist nur dann interessant, wenn Sie bereits mit genügend Vorwissen einsteigen. Ansonsten ist die Komplexität zu hoch und Sie werden frustriert. Dann wird es auch sehr schwierig, sich jahrelang mit dem Thema zu beschäftigen.

Fähigkeiten von Elitestudenten

Dieses Buch soll Ihnen helfen, ein Elitestudent zu werden. Wenn Sie bereits die perfekte Vorbildung für Ihr Studium besitzen, dann ist Ihr Weg sicherlich einfacher – allerdings ist „perfekt“ vielleicht der falsche Ausdruck.

Ein Elitestudent muss keinem fest vorgeschriebenen Weg folgen, um etwas Besonderes zu werden. Selbst ein Mathematiker mit guten, aber nicht hervorragenden Mathematikkenntnissen kann zur Elite gehören – wenn er denn andere Fähigkeiten hat, welche ihn deutlich über den Durchschnitt heben.

Wir wissen bereits, dass gezielte Übung der wichtigste Faktor ist, wenn wir zur Elite gehören wollen. Diese Elite benötigt aber je nach Feld verschiedene spezielle Fähigkeiten. Bevor Sie sich ausschließlich auf fachspezifisches Wissen konzentrieren, möchte ich Sie daher bitten, kurz innezuhalten. Sicherlich ist es wichtig, dass Sie die Geige sehr gut beherrschen,

oder dass Sie Matrizenrechnungen im Schlaf erledigen können. Allerdings sind diese Fähigkeiten bei Weitem nicht genug.

Egal, welches Studium Sie sich ausgesucht haben, es gibt immer Dinge, die sie darin nicht lernen werden. Die meisten Universitäten fokussieren sich auf Fachwissen, nicht auf sonstige Fähigkeiten. Dabei sind es häufig diese sonstigen Fähigkeiten, die im Umgang mit anderen Menschen getestet werden, Ihnen langfristig am meisten helfen und dafür sorgen, dass Ihre Kompetenz anerkannt wird.

Es ist wichtig, die fachlichen Fähigkeiten auf einem hohen Niveau zu entwickeln. Andererseits sollten Sie sich die Frage stellen, welche weiteren Fähigkeiten Sie benötigen werden, um wirklich ein Elitestudent zu sein.

Wie sieht der perfekte Student aus?

Er ist fachlich hochkompetent, menschlich sympathisch, sehr gut organisiert und überzeugend im Gespräch mit anderen. Er wirkt schon auf den ersten Blick vertrauenswürdig, kennt die richtigen Leute und ist gut darin, neue Kontakte zu knüpfen. Er ist körperlich gesund, schläft genug und treibt Sport. Er kann in Teams mitarbeiten, kennt seine Rolle, übernimmt aber auch Führungsaufgaben, wenn es nötig ist. Er spricht mehrere Sprachen, war im Ausland und kann mit verschiedenen Kulturen umgehen. Er ist ehrlich, direkt und entspannt, egal ob er mit einem anderen Studenten, einem Nobelpreisträger oder vor 500 Leuten spricht. Er gehört damit klar zur Elite.

Ihnen wird aufgefallen sein, dass von allen oben erwähnten Fähigkeiten nur eine an der Universität vermittelt wird: die fachliche Kompetenz. Daher besteht auch eines der Probleme darin, die „richtigen“ Fähigkeiten zu identifizieren und herauszufinden, wie Sie diese am besten verbessern können.

Die Kapitel zwei bis zehn des Buches helfen Ihnen nicht nur dabei, fachlich zu den Besten zu zählen, sondern enthalten auch einige der wichtigsten Kernkompetenzen, welche im Studium selten behandelt werden. Zusätzlich sollten Sie aber auch weitere Fähigkeiten identifizieren, welche Sie besser werden lassen. Egal, ob es sich dabei um „Zehn-Finger-Maschinenschreiben“, Rhetorik oder Teamentwicklung handelt – wenn Sie das Gefühl haben, dass die Fähigkeit nützlich ist, um in Ihrem Feld zur Elite zu gehören, dann sollten Sie diese in Ihren Lernplan aufnehmen.

Bevor wir uns in den nächsten Kapiteln mit einzelnen Kernfähigkeiten beschäftigen, müssen wir einige psychologische Grundlagen schaffen. Denn auch wenn wir wissen, dass gezielte Übung uns voranbringt, so sollten wir zusätzlich einige fundamentale Verhaltensweisen kennen, welche für einen massiven Lernfortschritt notwendig sind. Denn ein Elitestudent lernt nicht nur anders, er denkt auch anders.

Im folgenden Abschnitt besprechen wir daher vier Verhaltensweisen, die einen Elitestudent vom Durchschnitt unterscheiden.

Verhaltensweise: Langfristige Planung

Viele junge Studenten planen nicht länger als drei oder vier Jahre in die Zukunft, weil Sie nur wenig über die Arbeitswelt wissen und die realen Herausforderungen der Welt noch nicht kennen.

Daher starten sie ohne besondere Ziele ins erste Studium, erst zum Ende der Studienzeit werden weitere Pläne gemacht oder der erste Job begonnen. In welchem Bereich und in welcher Branche man später anfängt, ist den meisten Studenten nicht so wichtig. Häufig weiß ein Abiturient auch nur sehr wenig darüber. Lehrer oder Ingenieure haben es da etwas einfacher, weil das Berufsbild allgemein bekannt und relativ eindeutig ist. Betriebswirtschaftler, Soziologen und Germanisten haben es in dieser Hinsicht schwerer, und selbst Naturwissenschaftler können sich vorher kaum vorstellen, wie ihr beruflicher Alltag später aussehen wird. Ein Elitestudent ist sich dessen bewusst und macht es anders.

Stellen Sie sich den kleinen Kai vor: Er ist acht Jahre alt, hat schwarze, kurze Haare und spielt gerne Fußball mit seinen Freunden auf der Straße. An seinem ersten Schultag haben sich seine Eltern einen neuen Fernseher gekauft, den alten darf er sich in sein Kinderzimmer stellen. Das passt seiner Mutter sehr gut, denn dadurch ist er nachmittags und abends beschäftigt und stört sie nicht so häufig. Wenn wir davon ausgehen, dass er nach der Schule nur anderthalb Stunden pro Tag fernsieht, so wird er ohne größere Probleme seine Schulzeit absolvieren können.

Zehn Jahre später steht er kurz vor dem Abitur und kennt alle Folgen von „24“, „Lost“, „Heroes“ und den „Simpsons“ sowie das laufende Abendprogramm. Wie viele Stunden wird er bis zu seinem 18. Geburtstag vor dem Fernseher verbracht haben? Was hat er gelernt?

Kai ist allerdings nicht alleine. Sein Zwillingbruder heißt Marc, ist ebenfalls fit und aufgeweckt. Er hat sich an seinem ersten Schultag mit Julia angefreundet, die regelmäßig zum Judotraining geht. Daher bittet er seine Eltern nach dem ersten Schultag, ihn auch bei diesem Verein anzumelden. Die Eltern stimmen zu, und Marc lebt ein etwas anderes Leben. Weil er abends Training hat, legt er sich nach der Schule erst einmal aufs Ohr. Sobald er wieder wach wird, macht er seine Hausaufgaben und geht dann zum Sport. Den Abend verbringt er dann mit seiner Familie oder spielt mit seinem Bruder, sofern dieser sich von seinem Fernseher losreißen lässt.

Als Kind kann Marc natürlich nur beim Kindertraining mitmachen. Er trainiert 60 Minuten täglich an drei Tagen in der Woche. Im Alter von zehn hat er schon den grünen Gurt, im Alter von zwölf trainiert er regelmäßig für 90 Minuten mit den Jugendlichen. Im Alter von 14 macht er den blauen Gurt und wechselt zu den Erwachsenen – das Training findet später abends statt und dauert ebenfalls 90 Minuten. Zusätzlich wird er von jetzt an am Samstagstraining teilnehmen. Mit 16 ist er Teilnehmer einer Auswahlmannschaft und geht auf regionale Lehrgänge und Turniere, er bereitet sich auf den roten Gurt vor. Da er ein aufgeweckter und sympathischer Junge ist, bittet der Trainer ihn um Hilfe beim Kindertraining: Ob Marc als Co-Trainer aushelfen könnte? Sein Zeitaufwand für den Sport steigt und gibt ihm Struktur, er ist an sechs Tagen in der Woche in der Sporthalle, trainiert erst die Kinder, danach für sich selbst. Im Alter von 18 hat er einen schwarzen Gurt, zwei Jahre Erfahrung als Trainer und schon die eine oder andere Sportverletzung hinter sich.

Jetzt die Fangfrage: Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Schwester. Mit wem würde Ihre Schwester lieber an der Universität Zeit verbringen, in der Bücherei lernen oder abends unterwegs sein? Mit Kai oder mit Marc?

Bei Umfragen unter meinen Studentinnen beträgt die Marc-Quote 100 Prozent. Ohne die beiden näher zu kennen, finden die Teilnehmerinnen meiner Kurse Marc „spannender“, er ist einfach „interessanter“, „hat mehr zu erzählen“, „wirkt sportlicher“.

Die Wissenschaft gibt meinen Studentinnen Recht. Es gibt genügend Forschungsergebnisse, welche belegen, dass regelmäßiger Fernsehkonsum mit einem schwächeren Selbstbild, weniger Selbstbewusstsein, schwächeren akademischen Leistungen und einer höheren Krankheitsrate korreliert. Zusätzlich haben Kinder mit einem höheren Fernsehkonsum schwächer entwickelte soziale Fähigkeiten und eine geringere Frustrations-toleranz. Woran mag das liegen?

Kai hat bis zu seinem 18. Lebensjahr ungefähr 5.400 Stunden Fernsehen geschaut, größtenteils alleine. Marc war insgesamt mehr als 2.600 Stunden beim Judo. Dort hat er viel gelernt: Er musste mit sich selbst und gegen andere kämpfen, kleine Kinder motivieren und anleiten und komplexe Techniken und Abläufe erlernen. Zusätzlich war er von einer Trainingsgruppe umgeben und musste sich gegenüber dem Trainer, den Eltern und den anderen Kindern sozial beweisen.

Abgesehen davon hat er wahrscheinlich auch tagsüber und abends mehr geschlafen als sein Bruder.

Wenn wir noch einmal an den Anfang der Geschichte zurückgehen, so werden wir feststellen, dass sowohl Kai als auch Marc eher durch äußere Umstände geformt worden sind. Der Fernseher war ein Geschenk, die

Klassenkameradin eine Zufallsbegegnung. Dennoch sind beide nach zehn Jahren sehr verschiedene Menschen geworden. Den beiden kann man keinen Vorwurf machen, schließlich waren beide noch jung und wussten nicht, welche Auswirkungen ihre Entscheidungen haben würden. Wären Sie lieber Kai oder Marc gewesen?

Ein Elitestudent wartet nicht darauf, dass die Wogen des Zufalls ihn in eine Richtung bewegen. Er entscheidet selber, welche Aktivitäten er ausführt, und denkt langfristig. Wenige Minuten gezielter Übung können über einen langen Zeitraum einen großen Unterschied bewirken und Möglichkeiten eröffnen: Niemand wird Judo-Trainer, ohne nicht vorher einige Jahre Erfahrung gesammelt zu haben. Egal wo Sie hinwollen – überlassen Sie Ihr Leben nicht dem Zufall. Wenn Sie ein Elitestudent werden wollen, dann suchen Sie sich Dinge, die Ihnen Spaß machen, die Sie herausfordern und weiterbringen.

Was machen Sie in den nächsten zehn Jahren?

Sie müssen jetzt noch keine definitive Antwort auf die Frage haben – aber Sie sollten sich bereits jetzt überlegen, welche Art von Fähigkeiten und Wissen Sie im Laufe der nächsten zehn Jahre entwickeln könnten. Wenn Sie jetzt anfangen, sind Sie in zehn Jahren sehr gut in Ihrem Feld und anderen Studenten, welche nur für die nächsten vier Jahre planen, weit voraus.

Verhaltensweise: Verzögerte Befriedigung

Wenn wir lernen, langfristig zu planen, haben wir damit aber nur den halben Weg geschafft. Wir müssen uns auch beibringen, im täglichen Leben Ziele zu setzen und diese durch konzentrierte Arbeit zu erreichen. Für unsere (angeblich) mit einem Aufmerksamkeitsdefizit geschädigte Generation stellt dies ein großes Problem dar. Elitestudenten haben jedoch gelernt, das Problem zu überwinden.

Stellen Sie sich vor, wir würden uns in einem fast leeren Raum treffen. Dieser enthält lediglich einen Stuhl und einen Tisch. Auf dem Tisch liegt eine Glocke und ein Stück Schokolade. Die Herausforderung ist wie folgt: Ich werde aus dem Raum gehen und Sie für 15 Minuten alleine am Tisch vor der Süßigkeit sitzen lassen. Wenn ich nach 15 Minuten wiederkomme und die Süßigkeit noch da liegt, erhalten Sie gleich zwei Stücke Schokolade, dürfen diese essen und gehen. Sollten Sie die Schokolade vorher essen wollen, dann läuten Sie einfach die Glocke, essen die Süßigkeit und

gehen. Allerdings gibt es dann natürlich kein weiteres Stück. Was meinen Sie, würde die Schokolade 15 Minuten vor Ihnen liegen bleiben?

Sie schaffen das? 15 Minuten sind kein Problem? Natürlich, Sie sind ja schon erwachsen und ein Stück Schokolade stellt vielleicht keine besonders große Verlockung für Sie dar. Außerdem sind zwei Stücke auch viel besser als nur eins.

Wie hätten Sie reagiert, wenn ich dieses Experiment früher mit Ihnen durchgeführt hätte? Als Sie vier Jahre alt waren? Wäre die Schokolade dann 15 Minuten auf dem Tisch geblieben? Das oben beschriebene Beispiel entstammt aus einem berühmten Experiment mit Marshmallows von Walter Mischel.³

Mischel wollte lernen, welche Strategien kleine Kinder benutzen, um der Verlockung zu widerstehen. Dabei fand er heraus, dass Kinder verschiedene Strategien benutzen und diese auch unterschiedliche Erfolgsraten haben. Die schlechteste Strategie bestand darin, direkt vor der Süßigkeit zu hocken und diese für 15 Minuten mit verschränkten Armen zu beobachten – keines der Kinder hat die Willenskraft gehabt, der Versuchung für 15 Minuten zu widerstehen. Bessere Strategien bestanden darin, die eigene Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten. Manche Kinder haben mit sich selbst geredet oder gesungen. Wieder andere haben mit ihren Händen und Füßen Spiele gespielt oder sind einfach eingeschlafen.

Mischels Studien waren damit allerdings noch lange nicht beendet. Da seine eigenen Töchter und auch deren Freunde an den Experimenten teilgenommen hatten, bekam er im Laufe der nächsten Jahre informell mit, wie diese sich entwickelten. Weil ihm dabei gewisse Gemeinsamkeiten auffielen, entschied er sich fast zehn Jahre später dafür, eine weitere Studie durchzuführen. Er wollte herausfinden, ob sein erstes Messergebnis, die gemessenen Sekunden an Verzögerung, bevor der Marshmallow gegessen wurde, in einer Beziehung zum späteren persönlichen Erfolg der Kinder stand. Daher schrieb er den noch auffindbaren Eltern einen Brief und bat darum, die eigenen Kinder mit anderen Kindern im gleichen Alter zu vergleichen.

Seine Ergebnisse sind hochinteressant. Kinder, die im Alter von vier Jahren bereits die richtigen Strategien angewendet und die Befriedigung am längsten aufgeschoben hatten, wurden „zehn Jahre später durch die Eltern als akademisch und sozial kompetenter, sprachlich fähiger, rationaler, aufmerksamer, planender und frustrations- und stresstoleranter eingeschätzt.“

Warum?

Unsere Gesellschaft beruht in einem immer stärkeren Maße darauf, abstrakte Symbole (Schriftzeichen, Zahlen) zu analysieren und im Kopf

zu bearbeiten. Diese abstrakten Symbole werden in der Schule und während der Hausarbeit vermittelt. Kinder, welche frühzeitig den Verlockungen des Fernsehers widerstehen können und ihre Hausaufgaben machen, werden sich geistig schneller entwickeln, mehr Informationen zur Verfügung haben und auch bessere Noten erhalten. Dadurch steigern sich das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit der Kinder. Die Motivation, zu lernen und neue Dinge anzugehen, wird größer. Zehn Jahre später werden sich diese Elemente in ihrer Gänze sehr positiv ausgewirkt haben – spätestens im Studium.

Ein normaler Student sollte einen großen Teil seiner Studienzeit damit verbringen, akademische Literatur zu studieren und diese zu verarbeiten. Diese Literatur liegt häufig auf einem Laptop vor und kann etwas trocken sein. Facebook, YouTube, Nachrichtenseiten oder ein Kaffee mit anderen Studenten wirken dann verlockender. Die Fähigkeit, diesen direkten Belohnungen zu widerstehen und doch noch 25 Minuten an der anstehenden Aufgabe zu arbeiten, zeichnet Elitestudenten aus. Und das Beste daran: Sie ist erlernbar.

Walter Mischel hat die Denkstrategien noch etwas genauer getestet. Eines der Ziele seiner Studien bestand darin, herauszufinden, ob Kinder mit diesen Strategien geboren werden oder ob sie diese erlernen können. Seine Erkenntnis: „Die meisten Kinder entwickeln im Laufe der Kindheit eigene Strategien, um Verlockungen zu widerstehen und um größere Ziele zu erreichen. Unsere Studien haben gezeigt, dass Kinder in der Lage sind, sich diese Strategien abzuschauen und von Gleichgestellten zu lernen.“

Worin besteht die beste Strategie?

Es gibt gleich zwei. Elitestudenten beherrschen beide und vermeiden den größten Fehler: Es ist schwierig, einer Belohnung zu widerstehen, wenn diese direkt vor Ihnen liegt und Sie sich Gedanken über die „heißen“ Aspekte der Belohnung machen, zum Beispiel den Geschmack der Schokolade oder die Entspannung und geistige Leere beim Lesen von Nachrichten.

Denken Sie stattdessen über das Objekt der Begierde in einer kühlen und rationalen Art nach („Das ist ein schwarzer Klumpen ungesunden Nahrungsmittels“, „Buchstabenreihen auf Spiegel Online sind Junkfood für mein Gehirn und total bedeutungslos für mein Leben.“), dann können Sie der Herausforderung viel besser widerstehen. Wenn Sie zusätzlich das Objekt der Versuchung aus Ihrem Zugriffs- und Sichtbereich entfernen, wird es noch einfacher.⁴

Falls Sie sich jetzt noch unsicher sind, ob Sie diese Fähigkeit ausreichend beherrschen, keine Sorge: Wir werden im Kapitel Zeit- und Selbstmanagement noch etwas tiefer auf dieses Thema eingehen.

Verhaltensweise: Interne Kontrollüberzeugung

Wer Neues lernt und ausprobiert, wird manchmal scheitern. Die dritte Verhaltensweise von Elitestudenten besteht darin, selber die Verantwortung für auftretende Ereignisse und das eigene Leben zu übernehmen. Psychologisch wird das Konzept „interne Kontrollüberzeugung“⁵ genannt und sorgt dafür, dass sie analytischer, aktiver und offener auf Herausforderungen reagieren.

Jeder Mensch besitzt eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Kontrollüberzeugung. Menschen mit einer internen Kontrollüberzeugung gehen bei einer Herausforderung oder einem Rückschlag davon aus, dass eine Lösung existiert und diese von einem Menschen gefunden oder angewendet werden kann. Daher kann durch eine kluge Aktion oder Reaktion ein unerwünschtes Resultat vermieden und ein gutes erlangt werden. Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie selbst sofort die Lösung parat haben müssen – es reicht, wenn Sie glauben, dass Sie irgendwie Einfluss nehmen können.

Wer dagegen eine externe Kontrollüberzeugung besitzt, fühlt sich machtlos. Er glaubt nicht, dass ein Mensch Einfluss auf das Problem hat, und gibt daher auf.

Nehmen wir eine einfache Rechenaufgabe (könnte unlösbar sein⁶):

$$10000110 + \text{Eisbär} = 8C$$

Bitte finden Sie die korrekte Zahl für Eisbär.

Wenn Ihre interne Kontrollüberzeugung stark genug ist, werden Sie mit genug Nachdenken einen Lösungsweg finden. Das bedeutet nicht, dass Sie die Knobelaufgabe selbst lösen müssen, Sie können auch anerkennen, dass Ihre Kenntnisse nicht ausreichen. Wenn Sie allerdings davon ausgehen, dass es eine menschenmögliche Lösungsmöglichkeit gibt, dann werden Sie nicht aufgeben, bis Sie eine Möglichkeit zur Lösung gefunden haben. Menschen mit einer internen Kontrollüberzeugung sind nicht auf die einfachste Lösungsmöglichkeit (selber rechnen) festgelegt, sondern sind offen für neue Ansätze, andere Versuche. Sie haben die Aufgabe noch nicht gelöst, sind sich aber sicher, dass es machbar ist? Dann wird Ihre Kontrollüberzeugung Ihnen sagen: „Ja, ich weiß, dass es machbar ist! Ich muss nur herausfinden, wie. Und wenn es mir wichtig genug ist, dann gebe ich nicht auf.“

Ihnen stehen viele Möglichkeiten offen: Fragen Sie einen Kommilitonen. Fragen Sie Ihre Eltern. Leihen Sie sich ein Buch aus der Bibliothek. Fragen Sie einen Dozenten. Suchen Sie nach den Komponenten oder der Aufgabe im Internet. Immer noch keine Lösung? Sie geben trotzdem nicht auf? Gut! Was können Sie sonst tun? Richtig! Ein Mensch hat

dieses Buch geschrieben (wahrscheinlich ich), vielleicht kenne ich ja die Lösung. Oder mein Verleger. Oder die Leute, die das Buch gegengelesen haben. Schreiben Sie mir, ich schicke Ihnen gerne die Lösung. Und wenn Sie dann einmal gelernt haben, wie dieses Problem aufgebaut ist, werden Ihnen weitere Aufgaben dieser Sorte keine Herausforderung mehr sein – Sie können diese im Kopf rechnen.

Menschen mit einer externen Kontrollüberzeugung hätten kurz nachgedacht und geglaubt, dass es unmöglich ist. Lediglich ein Gott könnte die Aufgabe lösen – die Zahlen sind ja falsch aufgebaut.

Menschen mit einer internen Kontrollüberzeugung übernehmen die Verantwortung, wenn sie einen „Rückschlag“ erfahren. Der Rückschlag ist jedoch lediglich eine neue Information. Der Ansatz war falsch, oder die Menge an Aufwand.

Wer jedoch eine externe Kontrollüberzeugung hat, der ist dann aus anderen, unkontrollierbaren Gründen gescheitert: Er hatte halt einen schlechten Tag, der Dozent mochte ihn nicht, das Schicksal meint es nicht gut mit ihm ...

Ein Elitestudent übernimmt immer die Verantwortung für die Ergebnisse seiner Versuche. Wenn er scheitert, hat er dadurch die Möglichkeit, einen anderen Ansatz zu wählen.

Verhaltensweise: Aufbau von Selbstwirksamkeit

Eine interne Kontrollüberzeugung ist aber noch nicht alles. Sie stellt lediglich eine Teilkomponente einer weiteren Fähigkeit dar: dem Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit.⁷

Während die interne Kontrollüberzeugung dafür sorgt, hinter jedem Ereignis eine durch Menschen beeinflussbare Logik zu finden, so beschreibt Selbstwirksamkeit die Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst durchführen zu können.

Selbstwirksame Personen glauben daran, dass sie ein Ziel erreichen können, wenn sie sich konzentrieren und genug Aufwand betreiben – harte Arbeit zählt. Während die Kontrollüberzeugung global ist und in jeder Lebenssituation gilt, ist ihre Selbstwirksamkeit auf spezielle Tätigkeiten limitiert.

Sie haben bereits als Kind gelernt, dass Sie einfache Additionen und Subtraktionen gut lösen können. Wenn ich Ihnen nun eine Aufgabe vorlege ($7 + 3 + 6 = X$), dann können Sie selber recht gut einschätzen, ob Sie diese erfolgreich abschließen werden. Selbst wenn die Aufgabe länger wäre, ein ganzes Blatt voller Zahlen zur Addition, so wird Ihre Selbst-