SURVIVAL GUIDE fürs Studium

... oder doch Mutti fragen...

ENTDECKE DEINEN BERUF

Susanne Dannhauer
Am Flöth 10 | 30938 Burgwedel
M_0170/9630960
E_susanne.dannhauer@entdecke-deinen-beruf.de | W_www.entdecke-deinen-beruf.de

Buchtipps für dein persönliches Survival Training

Frag Mutti/ Frag Vati
ISBN: 978-3-596-19559-6 , 10,00€

Irgendwann erwischt es dich: Du fliegst aus dem »Hotel Mama«. Knallhart siehst du dich plötzlich dem schonungslosen Alltag ausgesetzt. Waschen, putzen, kochen – was früher im Wunder-Mutterland wie ein weit entfernter Fluch klang, musst du jetzt ganz alleine auf die Reihe kriegen. Schnell bemerkst du, dass du nicht mal Salzkartoffeln kochen kannst, geschweige denn weißt, wie eine Waschmaschine funktioniert. Deshalb dauert es nicht lange, bis du zu Hause anrufst, um zu fragen, wie du die rosa Unterhosen wieder weiß bekommst.
Zwei Junggesellen, die diese schwere Schule durchlitten haben, helfen mit wertvollen Tipps und Tricks, dem jeweiligen Stadium des Junggesellendaseins entsprechend, die erste Zeit im K(r)ampf mit den alltäglichen Tätigkeiten zu meistern. Alle Tipps sind garantiert alltagserprobt – und nach intensiver Lektüre ist der Anruf bei »Mutti« bald überflüssig

Buchtipps für dein persönliches Survival Training

Survivalguide Bachelor
ISBN: 978-3-642-390265 , 19,99€

Studieren hat es in sich! Die neue Selbstständigkeit meistern, neue Menschen kennenlernen, Studienpläne, Referate, Prüfungen und Leistungsdruck bewältigen. Und natürlich auch Freizeit haben und die schönen Seiten des Lebens genießen. – Wer sich fragt, wie das alles unter einen Hut zu kriegen ist, findet Hilfen in diesem Buch: Es gibt Tipps für jede Phase des Studiums, von der Zeit kurz vor Studienbeginn bis zu den letzten Prüfungen. Die Autoren kennen alle kleinen und großen Nöte der »Studis« genau, denn sie leiten seit Jahrzehnten sehr erfolgreich eine studentische Beratungsstelle.
Der Ratgeber kommt gleich zur Sache: Wie rüste ich mich physisch und psychisch fürs Studium? Durch Bewegung, Ernährung, Entspannung und Genuss, Verstärkungstechniken und Selbstgespräche. Was hilft mir wirklich beim Lernen? Arbeitsplatz optimieren, Lernpläne erstellen, ein gutes Zeitmanagement, Gedächtnistipps und effektive Prüfungsstrategien anwenden. Und was tun im Notfall? Tipps und Tricks für Motivations- und Konzentrationsprobleme, Prüfungsangst und Schreibblockaden!
Das Buch ist in einer lockeren, verständlichen und liebevollen Sprache geschrieben. Es macht Mut, baut nach Misserfolgen wieder auf, gibt konkreten Rat, tritt auch mal „in den Hintern“ und verführt zum Lachen. - Mit vielen Arbeitsblättern, Videos mit Entspannungsübungen und Experteninterviews zu verschiedenen Studiengängen im Web.

Buchtipps für dein persönliches Survival Training

Erfolgreich studieren: Vom Beginn bis zum Abschluss des Studiums
ISBN: 978-3-540-88824-6, 22,99€

Mit diesem Ratgeber können Studierende bzw. angehende Studenten in Deutschland, Österreich und der Schweiz ihr Studium an Universität, Fachhochschule oder Berufsakademie zielgerichtet gestalten. Das Buch ist mit vielen Informationen zu Ablauf und Organisation ein Begleiter bei der ersten Orientierung an der Hochschule, bei Praktika und Auslandsaufenthalten bis hin zum Studienabschluss. Es enthält eindrucksvolle Erfahrungsberichte aus den unterschiedlichsten Disziplinen, auch von Absolventen der neuen Bachelor- und Master-Studiengänge.

Student Survival Book: Der ultimative Ratgeber: Studiensystem, Zeitmanagement, Finanzmanagement, Haushalt, Studentenküche, Prüfungsstress, Party Olé
ISBN: 978-3-95549-398-1, 19,50€ (Print on Demand)

Das Student Survival Book ist ein von Studenten geschriebener Ratgeber für angehende Studenten. Es beinhaltet hilfreiche Tipps und Informationen rund um das Studiensystem, Zeit- und Haushaltsmanagement bis hin zur richtigen Prüfungsvorbereitung, aber auch Empfehlungen für eine gelungene Partygestaltung.
Die beiden Autoren haben das Buch während ihres Studiums geschrieben. Ihre persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen leisten einen wertvollen Beitrag zur Gestaltung eines erfolgreichen und sowohl aufregenden als auch entspannten Studentenlebens.

Buchtipps für dein persönliches Survival Training

Wo im Kühlschrank Pilze wachsen
33 wahre WG-Geschichten über merkwürdige Mitbewohner, unkonventionelle Untermieter und wunderliche Wohnkonzepte
ISBN 978-3-86265-169-6, 9,95 EUR (D)

Manche tun es zu zweit, andere zu dritt und einige wenige sogar zu zwölft: Sie teilen Miete und Wohnraum miteinander – und ein Stück weit auch ihr Leben. Inzwischen sind mehr als 20 Prozent der deutschen Studenten in einer WG zu Hause. Und auch für Singles älterer Semester und Senioren wird es immer attraktiver, mit Fremden zusammenzuziehen.

Dabei folgt auf den Einzug oftmals die Ernüchterung: Denn wer sich beim ersten Gespräch noch als umgänglich präsentiert hat, kann schnell zum Berserker werden, wenn der Müll nicht getrennt wird. Und so manch gepflegte Schönheit entpuppt sich schon in den ersten vier Wochen als begabte Schimmelpilzzüchterin.

Die Autorin hat 33 WG-Erprobte gefunden, die offen berichten: über ihre liebenswert-skurrilen Mitbewohner, absurde Erlebnisse in den eigenen vier Wänden und Menschen, die sie lieber nicht hätten einziehen lassen sollen. Herausgekommen ist eine Sammlung hochamüsanter Geschichten, über die man lachen, den Kopf schütteln und diskutieren kann – am besten in der WG-Küche.

Simplissime-Das einfachste Kochbuch der Welt: Studentenküche
ISBN: 978-3-96093-073-0 , 14,99€

Günstig und schnell muss sie sein – die perfekte Studentenküche. Aber an Raffinesse und Geschmack darf es ihr trotzdem nicht fehlen. Mit „Das einfachste Kochbuch der Welt: Studentenküche" gehören ungesunde und schnöde Mahlzeiten der Vergangenheit an. Jedes Gericht kostet weniger als zwei Euro und schont so auf clevere Art und Weise den Studentengeldbeutel. Durch die anschaulichen Zutatenfotos und die extrapraktische Aufmachung ist das Buch ideal für Kochanfänger. Im stressigen Unialltag können mit maximal sechs Zutaten leckere und schnelle Gerichte gezaubert werden – u.a. Tortellini mit Rosmarinbutter, Sommerrollen mit Thunfisch oder Hähnchen-Cheeseburger mit Rucola. Da die Rezepte auch in der kleinsten Küchennische gelingen, ist das Buch mit über 100 Rezepten die perfekte Geschenkidee zum Semesterstart. Bon appétit!

Studentenküche- Probieren geht über Studieren GU
ISBN: 978-3-8338-3966-5 , 8,99€

Schluss mit langweiligem Mensaessen und fadem Dosenfood! Selberkochen ist ansagt, und dafür braucht man zum Glück keine Prüfung und kein Diplom - es reicht der GU-Küchenratgeber Studentenküche. Hier gibt es die besten Tipps und Rezepte, wie man auch ohne Mutters Kochkünste überleben kann. Unsere WG-Küche ist zu klein, Ich hatte noch nie einen Kochlöffel in der Hand, Keine Zeit, muss lernen: Diese Ausreden gelten nicht mehr! Denn alle Rezepte gelingen ganz leicht und ohne großes Equipment, und der Geldbeutel wird auch geschont. Vor allem macht dieses Studentenfutter Lust aufs Kochen und hat es wirklich in sich: Müslis bringen Power für den Tag, eine schnelle Gemüsepfanne sorgt nach einem Vorlesungsmarathon für neue Energie und ein ofenfrischer Applecrumble ist der beste Seelentröster bei Prüfungsstress. Vieles kann man auch in der Lunchbox mitnehmen, und natürlich gibt es Rezepte für Pizza und Co., um die ganze WG zu bekochen. Also, nichts wie ran: Probieren geht über Studieren!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!