

Inhalt

I	(Berufs-)Erfolg und Schlüsselkompetenzen – eine einleitende Annäherung	9
	<i>Georg Nagler</i>	
	Literatur.....	18
II	Studium und Schlüsselkompetenzen	19
	<i>Gerda Schuster</i>	
	Studienerfolg	20
	Passung als Bedingung für Studienerfolg	21
	Passung zum angestrebten Beruf	21
	Passung zum Studienfach	23
	Passung zum Hochschultyp	24
	Anforderungen an Studieninteressierte	27
	Fachliche Anforderungen	27
	Überfachliche Anforderungen	30
	Formale Anforderungen	31
	Zulassungsverfahren an Hochschulen	32
	Realistische Selbsteinschätzung	33
	Schulnoten	34
	Kognitive und Orientierungstests	35
	Praktika oder Probestudium	36
	Erreichbare Ziele setzen	37
	Studienorientierung: Unterstützungsangebote und Informations- quellen	37
	Internetrecherche und Online Self-Assessments (OSA)	38
	Berufs- und Studienberatung	38
	Umgang mit einem Studienabbruch	39
	Fazit	41
	Literatur	41
III	Beruf und Schlüsselkompetenzen	44
	<i>Andreas Creutzmann und Georg Nagler</i>	
	Einleitung	44
	Selbstverantwortung und positives Denken	44
	Gesetz von Ursache und Wirkung	45

	Gesetz des Glaubens	46
	Gesetz der Erwartungen.....	46
	Gesetz der Anziehung	47
	Gesetz der Entsprechung.....	47
	Grundsatz des positiven Denkens	48
	Ziele und Lebensrollen	50
	Selbstmanagement und Life-Balanced-Scorecard	52
	Zeitblöcke für Auszeiten.....	54
	Zeitblöcke für die eine Sache	54
	Zeitblöcke für Zeitplanung	55
	Literatur.....	59
IV	Fehler und Schlüsselkompetenzen.....	60
	<i>Georg Nagler</i>	
	Karrieregefährdende Fehler	60
	Fehlerkategorien	60
	Fehlerursachen.....	61
	Die (fehlende) Fehlervermeidungskompetenz.....	62
	Praxisrelevante (Denk-)Fehler	64
	Zusammenfassung.....	66
	Literatur.....	67
V	Digitalisierung und Schlüsselkompetenzen	68
	<i>Gerald Lembke</i>	
	Einleitung	68
	Die Hochschule der Zukunft – Ein Blick ins Jahr 2040.....	69
	Leben in der Digitalität – die Herausforderungen	70
	Definition von digitalen Kompetenzen	71
	Einordnung in den beruflichen Kontext	72
	Einordnung in den Hochschulkontext.....	72
	Die Risiken digitaler Mediennutzung	72
	Auswirkungen auf die Führungskräfteentwicklung.....	76
	Konzepte für eine kooperative Pädagogik.....	78
	Ausblick für ein erfülltes Leben in der digitalen Ära	79
	Literatur.....	80
VI	Beziehungen und Schlüsselkompetenzen	82
	<i>Georg Nagler</i>	
	Die Beziehungskompetenz.....	82
	Allgemeine Grundlagen für Aufbau und Pflege von Beziehungen	83
	Hormonelle Faktoren im Beziehungscockpit.....	84
	Unbewusste Kommunikationsprozesse	84
	Zustandekommen von Liebesbeziehungen	85

Let's talk about sex	86
Literatur.....	88
VII Geschlecht und Schlüsselkompetenzen	89
<i>Kathrin Kölbl</i>	
Einleitung	89
Mehr Frauen in hierarchisch relevanten Positionen	90
Mehrwert durch Frauen in Führungspositionen	90
Gesetzliche Vorschriften fordern Repräsentanz und Parität	91
Geschlechtergerechtigkeit und deren Erklärungsansätze	93
Männer und Frauen – Geschlecht als Kategorie	94
Biologisches und soziales Geschlecht – sex und gender	95
Geschlechterstereotypen	97
Sexismus und Gender Bias	98
Mini-me-Effekt	99
Geschlechterunterschiede	100
Kognitive Geschlechterunterschiede	100
Geschlechterspezifische Kommunikation	101
Gelingende Kommunikation zwischen Frauen und Männern im Beruf	103
Geschlechtergerechtes Schreiben und Sprechen	104
Geschlechtergerechte Sprache	104
Gendersensible Sprache.....	105
Ist Gendern in Deutschland verpflichtend?	106
Zusammenfassung	107
Literatur.....	108
VIII Gesundheit und Schlüsselkompetenzen	114
<i>Carl Diehm</i>	
Einführung	114
Wie gesund sind Manager in Deutschland?	114
Gesunde Ernährung als Dreh- und Angelpunkt	116
Mediterrane Ernährung	116
Intervallfasten 16:8 – die Superformel für Gewichtsverlust?	116
Warrior-Diät – One meal a day.....	118
Kaffee.....	119
Alkohol	120
Sport und Bewegung.....	121
Das metabolische Syndrom	122
Übergewicht	123
Bluthoch- oder -unterdruck	124
Cholesterin	126
Zuckerkrankheit	127
Rauchen	128

Schlaf	130
Digitale Gesundheit.....	131
Freizeitkrankheit – krank im Urlaub	132
»Blaue Zonen«: Was uns 100 Jahre alt werden lässt	133
Literatur.....	134
IX Glück und Schlüsselkompetenzen	135
<i>Hans-Dieter Hermann und Thorsten Leber</i>	
Einleitung	135
Glück – Wovon reden wir eigentlich?	136
Was kann Arbeit zu Glück beitragen?	140
Sinnfindung in der Arbeit	140
Selbstbestimmtheit und intrinsische Motivation	141
Autonomie	142
Kompetenz und Wertschätzung	143
Soziale Eingebundenheit	143
Berufliches und privates Glück	143
Mehr Glück durch Lebenskompetenzen	144
Was sind Lebenskompetenzen?	144
Selbstkompetenz	145
Entscheidungs- und Problemlösekompetenz	146
Sozialkompetenz und Kommunikation	147
Führungsverhalten, das glücklich macht	149
Stärkung von Lebenskompetenzen	150
Kein Glück ohne Stressmanagement und Resilienz	150
Körperliche Fitness trainieren	151
In Schleusen regenerieren	152
In Gegenwelten regenerieren	153
Mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit trainieren	154
Gedanken und Gefühle trainieren	158
Soziale Beziehungen stärken	162
Trainieren, achtsam zu sein	168
Fazit.....	172
Literatur.....	173
Fazit: Glück – Zufriedenheit – Erfolg	175
<i>Georg Nagler</i>	
Literatur.....	177