

DAS JOURNAL-PRINZIP

**Lass deine Produktivität
explodieren!**



www.einserkandidat.de

Lass deine Produktivität explodieren!

Bei diesem Leitfaden handelt es sich um eine der effektivsten Methoden, die aus dem **Einserkandidat-Mastermind** hervorgegangen sind und dafür sorgen, dass dessen Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Bank weg ihre eigenen Studienleistungen deutlich steigern und in vielen Fällen sogar förmlich explodieren lassen können!

Ich werde dir einige Techniken und Zeitmanagement-Tools vorstellen, mit deren Hilfe du bei **konsequenter Durchführung** deine tägliche studienrelevante Produktivität vervielfachen kannst.

Wie immer mögen viele unserer Methoden und Tricks vielleicht auf den ersten Blick simpel und selbstverständlich vorkommen. Im organisierten Zusammenspiel werden sie jedoch zu ausgesprochen mächtigen Verbündeten und potenzieren ihre Wirkung exponentiell!

Was ist das Journal-Prinzip?

Der grundlegende Gedanke ist ganz einfach: du wirst von nun an regelmäßig Tagebuch über dein produktives Verhalten führen.

Die Wirkungsweise dahinter ist dieselbe, die auch den Kern vieler anderer Methoden der Einserkandidat-Philosophie bildet: **Beobachtung verändert und verbessert den Prozess!**

Ab morgen solltest du erfassen, wie produktiv deine Tage waren und welche Schritte du unternommen hast, um deine zuvor **schriftlich fixierten Ziele** zu erreichen. Im Idealfall solltest du dein Journal täglich führen, spätestens aber alle drei Tage einen Eintrag hinterlassen. Es genügt, wenn du abends nur ein paar Zeilen schreibst, damit der erwünschte Effekt sich bereits nach wenigen Tagen einstellt.

Was für Effekte kannst du erwarten?

Das regelmäßige Führen eines Journals – vor allem innerhalb eines starken und motivierten Masterminds – wird signifikante Auswirkungen und Effekte auf deinen **Lernprozess** haben:

- **Du definierst deine Ziele.**

Damit du etwas nachverfolgen kannst, musst du dir zunächst einmal ein fixiertes Ziel setzen, das sich nach objektiven Kriterien nachvollziehen lässt. Gefühlte 95 Prozent deiner Kommilitoninnen und Kommilitonen verfolgen keine **SMARTen** Ziele. Bitte begehe du nicht auch diesen Fehler!

- **Beobachtung verändert das Ergebnis.**

In dem Moment, in dem du dir Gedanken über deinen eigenen Lernprozess zu machen beginnst und versuchst, ihn transparent darzustellen, beeinflusst du diesen bereits unterbewusst. Häufig wird allein dadurch eine Verbesserung der **Qualität** des Lernprozesses erreicht, die zu deutlich besseren Noten führt!



- **Identifikation von Blind Spots**

Durch die neuentstandene Transparenz wird es dir selbst oder außenstehenden Dritten möglich, dich auf Fehler in deinen Lernprozessen aufmerksam zu machen, die du selbst aufgrund der eigenen **Betriebsblindheit** sonst nicht wahrnimmst.

- **Lernen aus Erfahrung:**

Viele der Erfahrungen, die wir machen, setzen sich bereits nicht beim ersten Mal fest, sondern bedürfen der mehrmaligen **Wiederholung**, bis wir unsere schmerzhaften Lektionen gelernt haben. Durch das tägliche Niederschreiben deiner Schlüsselerlebnisse steigerst du die Chance deutlich, in Zukunft bereits bekannte Fehler zu vermeiden.

Dieser Effekt potenziert sich, sobald du Teilnehmer eines Masterminds bist und innerhalb dessen dein Erfolgsjournal führst. Dadurch, dass andere Mastermind-Mitglieder dir ihren Lernprozess eröffnen, erhältst du die Gelegenheit, erfolgreichen Menschen auf eine Art und Weise über die Schulter zu schauen, wie sie sich sonst nirgendwo finden lässt. Du wirst direkt in der Lage sein, an ihren Erfolgen, aber auch an ihren **Fehlern** zu partizipieren und daraus direkt Rückschlüsse auf deinen eigenen Lernprozess zu ziehen!

- **Nutze Synergie-Effekte!**

Wer sich mit seinen Kommilitoninnen und Kommilitonen zum eigenen Lernprozess austauscht, der wird früher oder später innerhalb der Gruppe auf Gedanken kommen, die vollkommen **neue Wege** beschreiten und alles verändern können. Diese Synergie-Effekte erzielst du vor allem in einem motivierten Mastermind!

- **Kontinuierliche Motivation!**

Dauerhafte Nachverfolgung deiner Ziele etabliert in dir eine Gewohnheit, der du irgendwann einfach nur noch folgst, weil Sie dir Freude bereitet. Früher oder später gehst du einfach gerne mit dem guten Gefühl ins Bett, einen produktiven Tag hinter dir zu haben. Dabei unterstützt dich das Führen deines Journals!

Besonders krass wirkt dieser Effekt innerhalb eines Masterminds. Durch das Führen eines Journals lieferst du dich gewissermaßen der Aufsicht durch Dritte aus, vor denen du dich für deinen eigenen Erfolg oder Misserfolg rechtfertigen musst. Es wird sich sehr schnell das Gefühl einstellen, dass du diese Menschen nicht enttäuschen willst, was dich wiederum dazu veranlassen wird, täglich an deinen Zielen zu arbeiten. Im Gegenzug dafür wirst du zur Inspiration für viele andere, die wiederum dich nicht enttäuschen wollen. Dadurch entsteht eine kontinuierliche Aufwärtsspirale!

- **Interner Wettbewerb!**

Wenn du in einer Gruppe mit anderen Studentinnen und Studenten dein Journal führst, dann wirst du hautnah dabei sein und miterleben, wie andere Menschen ihre Ziele erreichen werden und ihre Träume verwirklichen. Und du wirst erkennen, dass sie keine Superhelden sind, sondern normale Menschen, wie du und ich. Also willst du ihnen nacheifern und sie sogar eines Tages übertreffen. Dadurch entsteht ein positiver, interner Wettbewerb und gesunder Konkurrenzkampf innerhalb der Teilnehmer eines solchen Masterminds!

- **Freundschaftliche Unterstützung!**

Das Führen eines Journals innerhalb eines organisierten Masterminds ist langfristig ausgelegt und lebt vor allem von den Banden, die die einzelnen Teilnehmer untereinander knüpfen. Und ja, Freundschaften werden zwangsläufig miteinander entstehen, wenn man Höhen und Tiefen gemeinsam teilt. Dieser Effekt wirkt auch,

wenn die Interaktion nur „virtuell“ erfolgt. Wir sind immerhin jung und haben die technische Möglichkeiten, über große Distanzen Kontakte aufrecht zu erhalten und binnen weniger Stunden räumliche Distanzen zu überbrücken, die vor wenigen Jahrzehnten noch undenkbar gewesen wären. Nutze diese Chancen dazu, um andere (und damit indirekt auch wieder dich selbst) aktiv bei ihren Vorhaben zu unterstützen!

- **Der Blick in den Rückspiegel...**

Das Führen eines umfangreichen Journals über mehrere Semester hinweg erlaubt dir den manchmal Wunder wirkenden Blick in deine eigene Vergangenheit. Sehr oft wird dir dann klar werden, dass du bereits schon einmal unter vergleichbarem Druck oder Stress gestanden hast und es trotzdem geschafft hast, die Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Dieser Blick in den Rückspiegel kann dir so sehr interessante Rückschlüsse auf deine eigene innere Psychologie bieten und dich dabei unterstützen, durch das erneute Begehen bereits bekannter Wege deinen Lernprozess wieder auf Kurs zu bringen!

Im Folgenden gehen wir nun Schritt für Schritt darauf ein, wie du ein Journal erstellst und es so führst, dass es dir dabei helfen kann, deine Produktivität im Studium signifikant zu steigern und welche Effekte dich dabei in ungeahnte Höhen tragen werden!

Schritt 1 – Journal erstellen

Es gibt prinzipiell zwei Möglichkeiten, dein Journal zu eröffnen:

- **Offline-Lösung:**

Das klassische Journal im Sinne eines „Tagebuchs“ kann ein einfaches Notizbuch sein, wie du es für ein paar Euro in jedem Schreibwarengeschäft erwerben kannst. Ich bin ein großer Fan davon, viele Dinge, die mit dem Lernen an sich zu tun haben, nach wie vor schriftlich durchzuführen, da die motorische Komponente der Bewegung beim Lernen eine große Rolle spielt. So stellt auch das tägliche, physische Schreiben und Führen einer Art Tagebuch eine Tätigkeit dar, die sich im Laufe der Zeit motorisch „einschleift“ und somit zur liebgewonnenen Gewohnheit wird. Diese Routine herauszubilden ist elementar für den Erfolg!

- **Online-Lösung:**

Alternativ zum „normalen“ Journal in Papierform besteht die Möglichkeit, dass du deine Fortschritte in einem digitalen Logbuch erfassen kannst. Hier geht dir natürlich der Vorteil des motorischen Lerneffekts verloren. Dafür bietet sich dir unter Umständen die Möglichkeit, dein Journal von einer dritten Person gegenlesen zu lassen. Die Implikationen, die sich daraus ergeben, werden wir uns in einem späteren Schritt noch genauer ansehen.

Beispiele für ein digitales Journal kann beispielsweise ein Dokument sein, auf das andere Personen Zugriff haben und so theoretisch deinen Lernprozess überwachen können. In der Praxis gestaltet sich dies jedoch als eher schwierig, da dein Gegenüber oftmals nicht direkt vom Lernen betroffen ist und deshalb wenig Interesse daran hat, Zeit in etwas zu investieren, vom dem er oder sie nicht direkt profitiert. Deshalb bietet es sich an, eine Kommilitonin oder einen Kommilitonen mit ins Boot zu holen und sich jeden Tag gegenseitig zu mailen. Auf diese Art und Weise seid ihr gegenseitig dafür verantwortlich, dass der oder die andere bei der Zielverfolgung am Ball bleibt!

Der **Königsweg** ist es natürlich, dein Journal öffentlich innerhalb einer Community wie dem **Einserkandidat-Mastermind** führen zu können. Ein Großteil der oben angeführten Effekte lässt sich nur dann erzielen, wenn eine große Zahl von Dritten deinen Fortschritt überwacht und deinen Lernprozess durch konstruktives Feedback kontinuierlich verbessert.



Schritt 2 – Richtige Zieldefinition & Nachverfolgung

Nachfolgend möchte ich auf einige Best-Practices hinsichtlich der täglichen Zielsetzung und Nachverfolgung innerhalb eines Journals eingehen.

- Ein Musterbeispiel für tägliche Produktivität ist **Julia**, die seit dem Sommersemester 2013 ein Mitglied im Einserkandidat-Mastermind ist und binnen kurzer Zeit eben jene besagte **Produktivitätsexplosion** hingelegt hat!

Julias Journaleinträge zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich morgens früh ihre Tagesziele genau definiert und diese im Laufe des Tages wie eine Art Checkliste

Das Journal-Prinzip

durcharbeitet. Anbei ein Beispiel, dass ich einfach blind aus ihrem Journal herausgegriffen habe:

Re: Julias Journal - 07. Juli 2013, 08:56:17

Guten Morgen!

Heute bin ich wieder früher dran. 😊 Die täglichen Übungen habe ich schon fertig und muss mich nur noch anziehen und frühstücken, bevor es losgeht. Einer aus meiner Gruppe hat sich nach der Aufforderung von gestern echt angestrengt und eine Funktion in C++ programmiert. Mal sehen, was dabei herausgekommen ist. Wenigstens einer, der noch was für den Erfolg der Gruppe tut. 😊

Meine Ziele für heute:

1. Tägliche Übungen (5 Tibeter)
2. Mathe Battle Tag #51, d.h. möglichst viele Aufgaben rechnen.
3. Projekt Angewandte Programmierung weitermachen
4. GdTI Mindmap erstellen
5. Mathe Blatt 2 (WS) zu Ende machen von gestern.
6. GET B Blatt H anfangen (für Test).
7. GET B Theorie für Test wiederholen
8. Klavierübungen
9. Geigenübungen
10. EK-Strategie Modul VI zusammenfassen

Na dann mal auf in den Kampf! 😊 Euch allen einen tollen und vor allem erfolgreichen Tag! 😊 Genießt die Sonne!

Bis heute Abend!

Julia

Ganz konsequent lässt sie abends ihren Tag Revue passieren:

Re: Julias Journal - 07. Juli 2013, 22:18:12

So, dann will ich mal meine Ziele von heute durchgehen.

Das Journal-Prinzip

tägl. Übungen - **check**

Mathe Battle - **check**

PAP - **check**

Tja, was soll ich dazu sagen... Ich bin immer noch nicht fertig. Meine Funktionen habe ich mittlerweile alle am Laufen. Habe noch 7 von 23 Funktionen auf meiner **To-Do-Liste**. Generell habe ich wieder viel zu lange dran gesessen. Hatte heute damit um 2 Uhr aufgehört, aber dann wollte mein Papa sich das auch noch mal abends angucken. Also bin ich mit ihm noch einzelne Stellen durchgegangen, was insgesamt 1 1/2 Stunden gedauert hat. Zum Glück konnten wir wenigstens noch eine Funktion ans Laufen bringen. :)

GdTI Mindmap erstellen - **check**

Mathe Blatt 2 - **check**

GET B Blatt H anfangen - **fail**

Gar nicht mehr begonnen wegen PAP.

GET B Theorie - **wird gleich noch erledigt**

Bin noch relativ munter, weil ich heute zwischendurch eine Stunde geschlafen habe.

Klavier spielen - **check**

Geige spielen - **fail**

Musste sich auch wegen PAP hinten anstellen und da mir jetzt noch GET B wichtiger ist, wird das auf morgen verschoben.

EK-Strategie zusammenfassen - **fail**

Verschoben auf morgen.

Der Tag war schon erfolgreich, aber das ist jetzt nicht unbedingt aus den Zielen ersichtlich. Trotzdem bin ich stolz darauf, dass ich in PAP weitergekommen bin. :)

Bis morgen! Euch eine gute Nacht! :)

Julia

Das Journal-Prinzip

Das von mir zufällig ausgewählte Beispiel aus Julias Journal ist – wie du sehen kannst – noch weit von „Perfektion“ entfernt. An diesem speziellen Tag hat sie es leider nicht geschafft, all das umzusetzen, was sie sich vorgenommen hat.

Sie hat sich jedoch in meinen Augen sehr viel vorgenommen und einen Großteil davon auch erledigt. Im Unterschied zu Durchschnittsstudenten verfolgt sie täglich nach, welche Fortschritte sie macht – und vor allem auch, welche sie **NICHT** macht!

Viele Menschen schaffen es nicht, sich weiterzuentwickeln, weil sie nicht dazu in der Lage sind, sich selbst einzugestehen, dass sie Fehler machen oder untätig sind. Das Unternehmen *Nike* bringt es in dessen Werbung auf den Punkt: *Yesterday you said „tomorrow“!*

Es ist leicht, Dinge permanent vor sich herzuschieben, solange man sich ihrer nicht täglich bewusst ist. Julia führt jedoch täglich ein Logbuch darüber, was sie nicht geschafft hat und schmiedet bereits neue Pläne, wie sie die aufgelaufenen Herausforderungen in den kommenden Tagen doch noch meistert. Nichts bleibt unerledigt. **Stell dir vor, du tust so etwas JEDEN TAG!**

Mittlerweile ist Julia übrigens bei uns dafür bekannt, JEDEN Tag ihre Liste vollständig abhaken zu können. Wenn auch du deine kurz-, mittel- und vor allem langfristigen Ziele strukturiert nachverfolgen würdest, so gewänne dein Lernprozess im Studium eine ganz andere Qualität...



- **MUSS-SOLL-KANN-Prinzip:**

Ein weiterer Best-Practice, den wir zusammen im Mastermind des **Einserkandidat-Campus'** erarbeitet haben, ist die Klassifizierung bzw. Priorisierung der täglichen Ziele anhand deren Notwendigkeit. Dafür werden Ziele mithilfe eines kleinen **Ampelsystems** geclustert und anschließend mit dem Prinzip von „**Zuckerbrot und Peitsche**“ verbunden.

MUSS-Ziele sind Pflicht und müssen wie der Name schon sagt unbedingt an diesem Tag erledigt werden. Sie stellen das Mindestpensum dar, das innerhalb eines Zeitabschnitts abgearbeitet werden muss.

Werden die Pflichtziele nicht erreicht, so sollte dies mit einer persönlichen Strafe verbunden sein. So hatte ich beispielsweise zu Zeiten meines Bachelorstudiums mit meinem Mitbewohner den Deal laufen, dass derjenige, der sein Mindestpensum an einem Tag nicht erzielt, vom anderen mit einer Fliegenklatsche ins Gesicht geschlagen wird – und zwar nicht gerade zimperlich. *Slap Bet* nennt man das heutzutage wohl. Natürlich kannst du dir selbst aussuchen, auf welche Art und Weise du dich selbst am besten bestrafen kannst. Wichtig ist, dass du dies jedoch auch durchziehst. Nur dann kannst du dich mithilfe der dir innewohnenden „**Weg-von**“-**Motivation** erfolgreich selbst konditionieren, jeden Tag ein Mindestmaß an Leistung abzurufen.

SOLL-Ziele hingegen sind solche Aufgaben, die langsam aber sicher in irgendeiner Form von dir angegangen werden sollten. Nennen wir die Dinge beim Namen: wer ein Mindestpensum leistet, der wird im Studium alle Prüfungen zumindest einmal bestehen. Wer darüber hinaus auch noch das übliche Soll erfüllt, der wird langfristig zum oberen Drittel seines Jahrgangs gehören. Nur diejenigen, die kontinuierlich dazu bereit sind, auch die Extrameile zu gehen, werden sich an die Spitze ihrer Kommilitoninnen und Kommilitonen setzen und konstant Bestleistungen im Studium erbringen.

Ein typisches Soll-Ziel stellt beispielsweise die langfristige Vorbereitung auf eine Prüfung durch den Besuch des Tutoriums und dessen aktive Nachverfolgung durch das nachträgliche Nacharbeiten der darin besprochenen Übungen dar. Für das Erfüllen von Soll-Aufgaben ist keine eigene Belohnung vorgesehen, da du in dir selbst das Gefühl verankern musst, dass es normal ist, täglich an der Erfüllung deines Soll-Pensums zu arbeiten.

KANN-ZIELE sind optionale Aufgaben mit eindeutigem „*Nice to have*“-Charakter. Wie bereits angesprochen sind sie es, deren dauerhafte Erledigung den Unterschied zwischen denjenigen machen, die ab und an eine Spitzenleistung erbringen und denjenigen, die bei einer Note im 1,x-Bereich nicht einmal mehr mit der Wimper zucken.

Ich will an dieser Stelle eines klar stellen: die dauerhafte Erledigung sämtlicher Aufgaben und Ziele ist langfristig nicht mit einer Veränderung des Zeitaufwandes für das Studium verbunden!

Das hat einen ganz einfachen Grund: derjenige, der es nicht gewohnt ist, überhaupt etwas zu tun, wird für dieselbe Aufgabe ein Vielfaches der Zeit benötigen, wie jemand, der bereits eine gewisse **Routine** hat. Das bedeutet, dass du durch das regelmäßige Führen deines Journals nach und nach zuerst die Pflichtaufgaben, dann das Soll-Pensum und schließlich auch das „Sahnehäubchen“ - die Kann-Ziele - erledigen wirst – und das alles in einem ähnlichen Zeitraum.

Hinzu kommt, dass durch den Aufbau dieser Routine nach und nach deine Planung und Organisation im Studium immer präziser wird, da du einen sehr scharfen Blick dafür entwickeln wirst, wie lange du für einzelne Aufgaben und Herausforderungen wirklich brauchst. Auch dieser Effekt sorgt dafür, dass scheinbare Mehrarbeit effektiv zu weniger Lernaufwand und vor allem deutlich weniger Stress führt.

Ich persönlich verstehe unter Kann-Zielen solche Maßnahmen, die einmal mit viel Aufwand entwickelt und realisiert werden müssen, von da an dir jedoch automatisch

einen deutlichen und vor allem langfristigen Mehrwert bringen. Ich spreche hier vor allem von **passiven Lernkonzepten**, die ich bereits an der einen oder anderen Stelle angerissen habe und in der **Einserkandidat-Strategie** intensiv bespreche.

Wer beispielsweise einen Nachmittag investiert und daheim am Rechner seine Zusammenfassungen des Vorlesungsstoffes mithilfe eines Mikrofons einspricht und daraus Lern-MP3s schneidet, der profitiert fortan massiv davon, wann immer er in den kommenden Wochen im Bus, in der Straßenbahn, im Zug, beim Joggen, im Wartezimmer oder beim Einkauf im Supermarkt sich die Kopfhörer in die Ohren steckt. Am Ende sind es Dinge wie diese, die den Unterschied machen.

Gehe die Extrameile!



- **Die Kästchen-Methode – Ein simpler Motivationstrick!**

Aus meiner letzten Umfrage geht hervor, dass viele unter den angehenden Einserkandidaten das Gefühl haben, sich nicht selbst motivieren zu können.

Ja, ich kenne das auch!

Es gibt Tage, an denen man einfach überhaupt nichts erledigt bekommt, obwohl man sich fest vorgenommen hat, zumindest einen Teil der Dinge anzugehen, die man auf der Agenda hat. An solchen Tagen wäre es schön, zumindest das eigene Gewissen zu beruhigen, um abends mit dem Gefühl einschlafen zu können, wenigstens etwas Sinnvolles getan zu haben.

Bei mir betrifft das verschiedene Aktivitäten, die ich als "produktiv" bezeichnen würde, weil sie auf eine permanente Weiterentwicklung meiner Persönlichkeit ausgelegt sind. Konkret handelt es sich dabei zum Beispiel um die Bereiche *Studium*, *Musik*, *Sport* oder auch um die Arbeit rund um das *ganze Einserkandidat-Projekt*.

Wie schaffe ich es nun also, mir keine großen Gedanken darüber machen zu müssen, wann und wie ich etwas tue, aber gleichzeitig sicherzustellen, dass ich meinen Tag trotzdem nicht ganz ungenutzt lasse?

Ich wurde vor geraumer Zeit mit einer simplen Motivationstechnik vertraut gemacht, die sich im Allgemeinen als äußerst effektiv hinsichtlich der Nachverfolgung von produktivem Verhalten erwiesen hat und sich wunderbar mit dem Journal-Prinzip verbinden lässt.

Sie ist einfach, kostengünstig und sogar innerhalb einer Minute umsetzbar!

Das Journal-Prinzip

✓ Die "Simple Kästchen-Methode":

Nimm dir ein kariertes DIN A4-Blatt aus deinem College-Block und überschreibe das Blatt mit einer Überschrift deiner Wahl, z.B. "**Produktivitäts-Check**".

Umrande auf dem Blatt waagrecht nebeneinander 7 Kästchen und schreibe daneben die aktuelle Kalenderwoche. Über die Kästchen schreibst du die Kürzel der Wochentage. Nun erweiterst du die Liste für die kommenden Wochen um ein weiteres waagrechtes Kästchen. Das Resultat habe ich bereits einmal in **Excel** für dich nachgestellt:

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
24	X	X				X	
25	X		X		X	X	
26		X	X	X	X		
27	X	X	X		X	X	
28	X	X	X	X	X	X	X

Hänge dieses Blatt nun an deinem **Nachttischschränkchen** auf (z.B. neben die Lampe oder deinen Wecker) und lege einen Stift dazu. Alternativ kannst du die Liste auch neben deinen Badezimmerspiegel hängen - die Hauptsache ist, dass du kurz vor dem Schlafengehen gezwungen wirst, einen Blick darauf zu werfen.

Wenn du am Abend überzeugt bist, an diesem Tag wirklich produktiv gewesen zu sein, dann markiere das dazugehörige Kästchen. Wenn nicht, dann lasse es frei.

Über die Wochen erhältst du so einen Überblick, ob du grundsätzlich aktiv und vor allem produktiv bist. Wichtig dabei ist jedoch vor allem deine Ehrlichkeit gegenüber dir selbst!

Mit der Zeit wirst du ein regelrechtes Verlangen danach entwickeln, abends dein Kreuzchen zu machen. Diese Methode ist deshalb so wirksam, weil du so in der Lage bist, direktes Feedback darüber zu erhalten, ob du etwas Sinnvolles tust oder nicht.

Das Journal-Prinzip

In ihrer Grundfassung ist diese Methode also sehr gut dafür geeignet, erst einmal die Gewohnheit zu etablieren, die eigene Produktivität nachzuverfolgen. Wer einige Wochen damit arbeitet, der wird rasche Erfolge verbuchen können!

Sobald du dir erst einmal angewöhnt hast, überhaupt regelmäßig etwas zu tun, besteht der nächste Schritt darin, nachzuverfolgen und zu beobachten, was du tust. Um dies sicherzustellen besteht die Möglichkeit, die Kästchen-Methode noch zu erweitern.

✓ Die "Fortgeschrittene Kästchen-Methode":

Erweitere die Wochenansicht um die **Themenfelder**, in denen du dich wirklich weiterentwickeln willst. Mache dir Gedanken, an wie vielen Tagen der Woche du effektiv auf einem bestimmten Feld aktiv bzw. produktiv werden willst oder kannst. Diese Tagesanzahl notierst du dir als **Sollwert**.

KW 7	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	SOLL	IST	Ziel
Sport		x		x		x		3	3	✓
Gitarre üben		x		x				3	2	
Arbeiten	x	x	x					3	3	✓
Lernen		x	x	x	x	x	x	5	6	✓
Einerkandidat	x			x	x		x	4	4	✓

Verfahre ansonsten analog zur oben beschriebenen simpleren Form der Kästchen-Methode. Am Ende der Woche stellst du durch einen Vergleich der jeweiligen Soll- und Istwerte fest, ob du deine Agenda für diese Woche erfüllt hast. Hake ab, ob du dein Ziel erreicht hast oder nicht.

Auch hier tritt bereits nach kurzer Zeit derselbe motivierende Effekt ein. Es bietet sich an, dass du deine persönliche Liste wie in meinem Beispiel in Excel oder einem ähnlichen Programm erstellst. Auf diese Art und Weise kannst du bei Bedarf deine Liste jederzeit sauber erweitern und mehrere Wochen auf einem Blatt **ausdrucken**. Die Übersicht eines Monats pro Seite hat sich bewährt!

Schritt 3 – Lass' dich überwachen!

Wenn ich bisher eines aus meiner eigenen Erfahrung und den unzähligen E-Mails mit angehenden Einserkandidaten gelernt habe, dann das: **wir können uns selbst nicht vertrauen!**

Auf einer kognitiven Ebene ist jedem Einzelnen von uns irgendwie klar, dass wir hart an uns arbeiten müssen, um unsere Ziele zu erreichen. Solange wir intrinsisch motiviert sind, stellt das auch kein Problem dar. Wenn uns jedoch eine Aufgabe keinen Spaß macht, dann neigen wir dazu, diese vor uns herzuschieben, bis uns ein externer Faktor – meist eine Klausur - schlussendlich doch dazu zwingt, endlich aktiv zu werden. Meistens ist es dann jedoch bereits zu spät, um sich so umfassend vorzubereiten, wie man es eigentlich ursprünglich geplant hat.

Die Lösung ist einfach: erschaffe dir bewusst **externen Druck**, indem du Dritte damit beauftragst, deine Zielverfolgung zu überwachen!

Ein einfaches **Beispiel** dazu, dass du vielleicht schon aus einer meiner **Einserkandidat-Lektionen** kennst:

- Zwei meiner Kommilitonen haben einen echt spannenden Deal am Laufen. Sie haben einen schriftlichen Vertrag aufgesetzt, der jeden der beiden zwingt, zu kontrollieren, ob der jeweils andere all das, was er sich vorgenommen hat, auch durchzieht. Der Wetteinsatz liegt bei stolzen 1000 Euro!

Diese erhält derjenige, der dem anderen Nachlässigkeit und Faulheit nachweisen kann. Hierfür haben sie Ziele nach der **SMART-Methode** gesteckt und online (z.B. bei Google Docs) diverse Checklisten nach der **Kästchen-Methode** angelegt, die der jeweils andere überwacht. Dies ist gewissermaßen ihr persönliches Erfolgsjournal.

Das Journal-Prinzip

Tja, und seitdem hat keiner von ihnen seinen Trainingsrhythmus unterbrochen, **sein** tägliches Lernpensum nicht erfüllt oder sonst eine der definierten Vorgaben verletzt.

Diese kleine Anekdote enthält einen phänomenalen Gedanken, der sich Eins zu Eins übertragen lässt, um deinen individuellen Lernprozess in Schwung zu bringen und das Führen deines Journals zu einem deiner wesentlichen Erfolgsfaktoren im Studium zu erheben.

Es geht darum, die eigene Nachlässigkeit in der Zukunft frühzeitig zu erkennen und durch vorbeugende Maßnahmen bereits im Keim zu ersticken.

Unserem zukünftigen Ich können wir nicht trauen! Es ist fast unmöglich, unserem Unterbewusstsein beizubringen, dass Investitionen im Hier und Jetzt in der Zukunft Früchte tragen werden. Wenn dieser innere Antrieb fehlt, dann muss die Motivation von außen kommen! Das bedeutet, dass du Mittel und Wege finden musst, dir in irgendeiner Form einen externen Tritt ins Hinterteil verpassen zu lassen. Jemand muss dafür sorgen, dass du nicht schlapp machst!

Selbst die besten Sportler der Welt haben immer einen persönlichen Coach. Dieser kann ihnen wahrscheinlich auf ihrem Feld technisch überhaupt nichts mehr beibringen. Aber er sorgt dafür, dass sie beim Training aufkreuzen. Auch wenn sie einmal müde sind. Auch wenn es kalt ist. Auch nach einer durchzechten Nacht. Auch wenn die Freundin gestern Schluss gemacht hat. Du brauchst einen solchen Coach, der dafür sorgt, dass du am Ball bleibst!

In der Schule waren es die Lehrer oder deine Eltern, gegenüber denen du Rechenschaft ablegen musstest. Im Studium interessiert es niemanden mehr, ob du eine Prüfung bestehst oder nicht.

Dasselbe gilt beim Führen eines Journals. Du bist niemandem Rechenschaft schuldig, ob du es tust und vor allem, ob du dabei vor dir selbst ehrlich bist – zumindest solange du dies offline machst und andere nicht an deinem Abenteuer teilhaben lässt. Außerdem habe ich die Erfahrung machen müssen, dass viele Studentinnen und Studenten Probleme haben,

Das Journal-Prinzip

vernünftige Partner (sogenannte „**Journal-Buddies**“) zu finden, mit denen sich ein solches Journal-Tandem nach dem Mastermind-Konzept aufziehen lässt.

Dieses Problem haben wir auf dem **Einserkandidat-Campus** bereits vor einigen Semestern in Form des **Einserkandidat-Masterminds** gelöst. Innerhalb dieses geschlossenen Forums erhält jeder Teilnehmer die Gelegenheit, sein Journal zu führen – unter den wachsamen Augen erfahrener und engagierter Mentoren! Dadurch, dass du dein Lernverhalten für die anderen Campus-Mitglieder offen legst, können diese dich im laufenden Prozess durch korrigierende Hinweise unterstützen und kontinuierlich motivieren. Binnen kurzer Zeit entsteht so ein unglaubliches Gemeinschaftsgefühl. Jeder Teilnehmer unseres Masterminds weiß, dass eine Vielzahl von Gleichgesinnten hinter ihm steht und auf ihn zählt.

Erst das Nutzen einer solchen Plattform bringt dich in den Genuss all der Vorteile, die ich dir eingangs geschildert habe. Dagegen sieht ein einfaches Notizbuch schlicht und einfach alt aus. In den vergangenen zwei Semestern, in denen wir gemeinsam das Einserkandidat-Mastermind aufgebaut haben, konnten 92 Prozent der Teilnehmer ihre Leistungen signifikant steigern. Darunter sind teilweise schier unglaubliche Notensprünge, mit denen wirklich niemand gerechnet hat. Sogar ich selbst habe es in meinem letzten Semester zum ersten Mal geschafft, alles mit einer glatten Eins abzuschließen. Das hat selbst mich umgehauen!

Während ich diese Zeilen schreibe, flattern bei uns im Mastermind langsam aber sicher die Noten der Prüfungen des vergangenen Semesters herein.

Anbei habe ich dir zur Motivation auf den nachfolgenden Seiten ein paar der **Freudenschreie** von Mitgliedern des Einserkandidat-Campus‘ der vergangenen Tage angehängt.

Zitat von: lelle am 19. Juli 2013, 16:51:39

“

Hi Leute,

es gibt was neues:

Spanisch Kurs **1,7**

Studienarbeit **1,3 !!!**

Was für eine erfolgreiche Woche !!!!

7 Monate Arbeit für die Studienarbeit und eine
Präsentation die mit 1,0 bewertet wurde
ergeben unter dem Strich 1,3 in der Endnote!
Einfach nur Wahnsinn

Gruß Dr. Palé Palé

Zitat von: Jenni am 23. Juli 2013, 18:33:26

“

Juchuuuuuu **1,0** in der
Philosophie Prüfung

Morgen gehts motiviert weiter mit Sprachdidaktik um 14 Uhr, wünscht mir ebenso großen Erfolg 😊



Zitat von: Lukas am 19. Juli 2013, 16:32:36

Ich hab mein Ergebnis von Numerik hochgeladen bekommen:

Ich hab eine **Fette Fette Fette 1,0 !!!!!!!!!!!!!!!**

Yes yes yyhooooooooo !!!!!!!!!!!

Schönes Wochenende 😊

Zitat von: Wibke am 17. Juli 2013, 20:08:36

☺

Und endlich sind auch die Klausurnoten vom Technischen Ausbau raus. Ich habe **eine**

fette 2,0 und somit die **zweitbeste Klausur**. Wohoo!!

Zitat von: Wechmark am 18. Juli 2013, 11:46:00

☺

Gerade Ergebnis für Ökologie und Umweltmanagement erhalten

97 % auf die Arbeit. Somit eine **1** 😊

Zitat von: Tommy am 24. Juli 2013, 18:27:21

☺

Und wie gesagt die Mathematiker ticken anders: Montag geschrieben, heute sind schon die Ergebnisse da!!!:

1,3

Das ist schon unglaublich, bei einer Durchfallquote von über 50% und einem Schnitt von über 3,0 😊

Werde zwar natürlich noch zum 2. Versuch gehen, immerhin kann ich mich noch verbessern 😊, aber es ist kein großer Druck mehr da.

All diese Ergebnisse lassen sich direkt auf die Kontinuität und Qualität des dazugehörigen Studienjournals des Teilnehmers zurückführen!

Ich habe die durchschnittliche Notensteigerung jedes einzelnen Mastermind-Teilnehmers in Relation mit der Aktivität in dessen Journal in Verbindung gesetzt – beides korreliert sehr, sehr stark miteinander und das wie du siehst auch über verschiedenste Fachbereiche hinweg. Ich denke es ist nicht vermessen, auch zu behaupten, dass hier eine Kausalität besteht...

Zusammenfassung & Fazit

Beim Journal-Prinzip handelt es sich um eines der mächtigsten Tools im Arsenal eines jeden Einserkandidaten. Die regelmäßige Nachverfolgung der eigenen Ziele sorgt dafür, dass deren Erreichung nicht mehr nur vom bloßen Zufall abhängt, sondern planbar und vor allem auch wahrscheinlich wird.

Seine volle Kraft entfacht das Journal jedoch nur in Verbindung mit dem Mastermind-Konzept. Erst der Rückhalt durch kompetente und hochmotivierte Gleichgesinnte erlaubt es den meisten Menschen, ihr volles Potenzial abzurufen und kontinuierliche Bestleistungen zu erbringen. Ein eingespieltes Team ist in der Lage, dich dann aufzufangen, wenn du mal einen Durchhänger hast, und dich wieder aufzurichten, wenn du mal eine Niederlage einstecken musstest. Doch je gründlicher und genauer du deinen eigenen Fortschritt nachverfolgst, desto weniger Niederlagen wirst du erleiden – und wenn du scheiterst, dann immer noch auf sehr hohem Niveau! ;-)

Eines darfst du nicht vergessen: dieses Konzept ist deshalb so mächtig, weil es verschiedenste Kernprinzipien der Einserkandidat-Philosophie miteinander verbindet: die Beobachtung und daraus resultierende Veränderung des Prozesses, die SMART-Methode,

Das Journal-Prinzip

To-Do- und Checklisten, externer sozialer Druck durch die Peer Group, Input durch Dritte, iteratives Herantasten an den perfekten Lernprozess etc.

Das bedeutet, dass es (mal wieder!) nicht genügt, dass du dir ein paar Kirschen herauspickst und nur mit ein oder zwei Ideen aus diesem E-Book experimentierst. Nein, wie auch die **Einserkandidat-Lektionen** musst du das **Journal-Prinzip** als ein System mehrerer perfekt ineinandergreifender Konzepte verstehen, die ihre Wirkung nur im Zusammenspiel entfalten. Ja, es ist möglich, deinen eigenen Lernprozess durch das Führen eines Studienjournals nach und nach zu verbessern. Im Rahmen eines eingespielten Masterminds, wie wir es beispielsweise auf dem **Einserkandidat-Campus** etabliert haben, potenziert sich jedoch dieser Effekt – und mit ihm deine Noten!

Ich wünsche dir viel Spaß beim Experimentieren mit dieser Idee und freue mich schon auf dein Feedback!

– Andy –

P.S: Falls du Fragen, Wünsche oder Anregungen hast, dann kannst du mich – wie immer – unter andy@einserkandidat.de erreichen ;)

Copyright © 2013 · **Einserkandidat.de**

Autor & Ansprechpartner: Andreas Baulig, B.Sc.

E-Mail: kontakt@einserkandidat.de

Tel: +49 (0)261 / 28752328

Neuendorfer Straße 21 · 56070 Koblenz

Alle verwendeten Illustrationen & Bilder sind entweder lizenziert oder lizenzfrei.

Weitere Informationen finden Sie auch unter <http://www.einserkandidat.de>