

---

# WEITERBILDUNG NEBEN JOB UND FAMILIE? SO SCHAFFST DU ALLES!

Freundschaftliche Tipps von  
einer, die es geschafft hat

Martina Roters

© Martina Roters 2009

Dies ist kein „Gratis“-E-Book. Sein Inhalt ist urheberrechtlich geschützt.

(1) Wer in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ohne Einwilligung des Berechtigten ein Werk oder eine Bearbeitung oder Umgestaltung eines Werkes vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergibt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft. § 106 UrhG.

## Vorwort

---

Dieses E-Book ist aus einem konkreten Anlass entstanden. Ich hatte ein Gespräch mit einer Freundin, die neben einem Vollzeitjob eine Weiterbildung machen wollte.

Da ich diesen Weg schon gegangen bin, war natürlich die Erinnerung an diese Zeit sofort wieder da, und erst recht fielen mir all die Fußangeln ein, die auf diesem Weg lauern.

Und auch, wie viele Bücher und E-Books ich gelesen habe, wie viele Audiokassetten und CDs ich gehört habe, um durchzuhalten.

Natürlich war ich daher Feuer und Flamme, meiner Freundin Tipps zu geben, damit auch sie ihren Traum verwirklichen kann und nicht erst den gleichen mühevollen Lernprozess durchlaufen muss.

Als ich später über das Gespräch nachdachte, fiel mir ein, was ich noch alles vergessen hatte und ich begann, es aufzuschreiben. So kam eins zum andern und es wurde schließlich ein Buch daraus.

Nun gehöre ich normalerweise zu den Menschen, die lange „Sie“ sagen, bevor sie zum „Du“ übergehen.

Dennoch habe ich dieses Buch in der „Du“-Form gelassen.

Stell dir beim Lesen bitte vor, dass alles was Du gleich hören wirst, aus dem Mund einer guten Freundin oder eines guten Freundes kommt:

„Für Dich“ ganz persönlich.



## Ausblick

---

Dieses Buch:

- Verspricht Dir eine „**wundersame Zeitvermehrung**“: Wie Du Lernzeiten findest, wo doch eigentlich „keine Zeit mehr übrig“ ist
- Hilft Dir gegen das Gefühl, von einem Berg von Dingen überwältigt zu werden
- Zeigt Dir, wie Du auch ein **größeres Lernpensum** effizient bewältigen kannst
- Macht Dir klar, was **Selbstsabotage** ist und was Du dagegen tun kannst
- Zeigt, wie Du – ohne falsche Scheu – ein **Unterstützungsnetz** knüpfst
- Kurz, es bringt Dir bei, die Dinge **neu** anzugehen. (Schließlich hast Du ja auch ein großes Ziel!)

Es spricht viel dafür, das Buch von vorn nach hinten zu lesen, daher befindet sich das „**Inhaltsverzeichnis**“ zum späteren Nachschlagen ganz hinten im Buch!

## Begrüßung

---

Gratuliere! Du hast Dir selbst gerade ein großes Geschenk gemacht: den ersten und wichtigsten Schritt in eine wunderbare Zukunft!

Woher ich das weiß?

Du hast den festen Entschluss gefasst, mehr aus Dir zu machen. Dir ist zumute, als wolltest Du zum Gipfelkreuz eines Bergs aufsteigen. Das ist ein tolles Gefühl, und ein bisschen „Bammel“ gehört einfach auch dazu.

Vermutlich hast Du das Buch besorgt, weil ein bisschen Unterstützung bei einem ehrgeizigen Ziel ja nicht schaden kann. Unterstützung kommt, versprochen!

Stell Dir einfach vor, auf dem Weg zum Gipfel - also zu Deinem Fortbildungsziel - bist Du der Besitzer eines hypermodernen Bergsteiger-Navis, und Du hast es gerade eingeschaltet. Also entspann Dich ein bisschen, es wird schon schiefgehn!

Wenn Du das Buch gar nicht selbst gekauft hast, sondern es Dir geschenkt wurde, dann freu Dich doppelt!

Zum einen über die nette Geste und zum andern, weil es jemand gibt, dem Dein Erfolg sehr am Herzen liegt, und das ist für Dich ein Riesenvorteil.

Andere, bedauernswerte Einzelkämpfer müssen sich allein zum Ziel durchkämpfen oder haben sogar „Gegenwind“.

Und auch von ihnen schaffen es bewundernswerter-weise viele.

Wie auch immer. Du hast ein kleines **Wunder-Navi**  
In der Hand. Los geht's! Drück den Startknopf:

# Ausrüstung

---

Was blinkt da auf dem Navi-Display?

## Ausrüstung vollständig ?

Ausrüstung? Würdest Du ohne Kletterschuhe, Sicherheitsausrüstung, Rucksack, Proviant usw. zu einer Bergtour aufbrechen?

Ok, blöde Frage.

Also klick auf die Option **Packliste !**

Hier steht, welche Dinge Du Dir besorgen solltest, weil sie auf dem Weg zu Deinem Ziel notwendig bzw. nützlich sind.

- **Notizheft** (am besten so 10x15 cm, denn Du solltest es bequem mit Dir rumtragen können),
- **Stift, Textmarker, Post-It-Blöckchen**

Optional:

- **PC** oder noch besser **Laptop**
- **MP3-Player** (bitte ein Modell mit Resume-Funktion, das beim Wiedereinschalten an derselben Stelle wieder einsetzt), ausreichend Akkus,
- ein **Mindmap-Programm** (z. B. Freemind)
- ein **Smartphone oder PDA**, um unterwegs PDF-Dateien zu studieren.
- **Motivationszitate** (gibt's im Anhang!) zum Verteilen in Wohnung und Kleidung
- Ein kostenloses Konto bei [Memotome.com](http://Memotome.com)

## Und jetzt ein Sprung zum *Inhaltsverzeichnis*

Ausblick .....	3
Begrüßung .....	4
Ausrüstung .....	5
Zielprogrammierung .....	6
Dein Ziel formulieren! .....	7
Ziel permanent neu ins Unterbewusstsein einprogrammieren!.....	10
Dein Ziel täglich konsequent verfolgen!.....	11
Einen detaillierten Plan machen! .....	12
„Hilfe, ich habe das Lernen verlernt!.....	17
Wissenschaftliche Hinweise zur Erhöhung der Lerneffizienz .....	21
Testen gegen Vergessen .....	22
Grad so gar keinen Bock auf Lernen?.....	25
Die Löwenübung .....	25
Sei nett zu deinem Gehirn: .....	26
Lern-Tempo ver-X-fachen? Durch Schnell-Lesen! ...	32
Sie können dir das Leben schwer machen: Die Traumverderber.....	34
Eine echte Pest: Selbstsabotage .....	36
Die noch raffinierte Variante der Selbstsabotage: A versteckt sich hinter B .....	39
Warum Warum-Fragen keine guten Fragen sind ...	41
Die richtigen Worte .....	42
Wunderbare Zeitvermehrung .....	43
Zwischenbemerkung für alle Eltern.....	46
Lebe anders!.....	47
Aufstehtrick.....	50
Der Turbo-Trick .....	51
Wie „Nein“ zum Freund wird“ .....	52
Schenk dir eine soziale Hängematte .....	53
Und dein Partner? .....	56
Das Feuer nicht ausgehen lassen: Motivation.....	58
Der Befreiungstag .....	61
Des Teufels Geheimnis .....	66

Das Ringen des Schmetterlings.....	67
Anhang 1: 11 Rettungsanker, wenn dich der Frust packt. ....	69
Anhang 2: Motivationszitate .....	71
Anhang 3: Die Geheimwaffe.....	77
Inhaltsverzeichnis .....	78

Wenn Sie jetzt das Buch gern lesen möchten,  
klicken Sie hier:

[www.soschaffstdualles.de/Das-E-Book.html](http://www.soschaffstdualles.de/Das-E-Book.html)