



SPEED LEARNING Selbstlernkurs

LESEPROBE



Mehr Wissen • Mehr Zeit • Weniger Stress

Warum dieses E-Book kein Buch ist ...

Einer der größten Irrtümer unserer Zeit ist die Idee, dass einmaliges Lesen Menschen verändert.

Das mag provokant klingen, aber die Praxis zeigt es immer wieder – einfach nur durch Lesen lernen wir nicht wirklich neue Verhaltensweisen – oder anders ausgedrückt, Dinge anders zu machen als bisher. Veränderung ist ein manchmal etwas mühevoller Prozess und lesen alleine erreicht in der Regel nicht die Schichten des Gehirns, die unser Verhalten steuern.

Der normale Leseprozess reicht ja noch nicht einmal aus, um dauerhaft und sicher neue Informationen aufzunehmen – direkt nach dem Lesevorgang erinnert sich der Durchschnittsleser noch an 50 Prozent der aufgenommenen Informationen. Wartet man weitere 48 Stunden, sind noch 10 % übrig.

(Das ist vielleicht auch ein Grund dafür, dass Sie diese Zeilen hier lesen ;-)

Wenn wir nun eine neue Fähigkeit erlernen wollen (also zum Beispiel effektiver Informationen zu speichern), dann ändert neues Theoriewissen (über zum Beispiel eine neue Art zu lernen) an unseren alten Gewohnheiten erstmal wenig ...

Es kann Problembewusstsein schaffen, aber es wird in den allermeisten Fällen nicht dazu führen, dass wir unser Verhalten ändern. Mal Hand aufs Herz – wie viele Bücher aus dem Bereich Lebensberatung haben Sie schon gelesen oder zu Hause im Schrank stehen und wo hat sich dadurch wirklich spürbar etwas in Ihrem Leben verändert?

Es gibt einen fundamentalen Unterschied zwischen Wissen und Können – beides hat nicht unbedingt viel miteinander zu tun und wird auch von völlig verschiedenen Arealen im Gehirn verarbeitet. Führt das Wissen um die Schädlichkeit von Zucker dazu, dass die Menschen keine Schokolade mehr essen? Meist nicht. Gehen Sie jeden Tag eine Runde joggen, weil Sie wissen, dass Bewegung als Ausgleich zu einem Bürojob absolut notwendig für Ihre langfristige Gesundheit ist?

Ich sage nicht, dass es diese Fälle nicht gibt, aber sie sind die Ausnahme und meist führen auch noch andere Faktoren zu den Veränderungen.

Und in diesem Fall geht es darum, ANDERS ZU LERNEN, als Sie es in der Schule (nicht) gelernt haben und das bedeutet, dass sie Ihr Verhalten, die Art und Weise, WIE Sie lernen, dass Sie die verändern müssen, um Nutzen aus diesem Selbstlernkurs zu ziehen.

Und das wird eben nicht passieren, wenn Sie sich zwei Abende hinsetzen und diese Texte lesen.

Schade eigentlich, ich wünschte mir auch, dass es so einfach wäre, aber leider ist die menschliche Psyche so nicht „gebaut“. Unser Verhalten wird sehr viel stärker von unbewussten Gefühlen beeinflusst, als die meisten Menschen wissen oder wahrhaben wollen und darum müssen Sie Ihrem Gehirn und Ihrem Unbewussten langsam, wiederholt und geduldig zeigen, dass die neue Art des Lernens erstens sicher ist, zweitens Spaß macht und drittens auch zu besseren Ergebnissen führt.

Das geht nur über die Praxis, also durchs TUN. Darum ist dieses Buch kein Buch zum Durchlesen, sondern ein in 14 Tagesschritte aufgeteilter Kurs. 14 realistische kleine Häppchen mit neuen Methoden, eine für jeden Tag. Damit Sie genug Zeit haben, die vorgeschlagenen Übungen und Aufgaben auch tatsächlich umzusetzen und zu üben. Eben ein Selbstlernkurs und kein Buch.

Ich bin sicher, wenn Sie sich die Zeit nehmen und einigermaßen diszipliniert die nächsten zwei bis drei Wochen eine Stunde pro Tag investieren, dann wird sich Ihr Lerntempo spürbar erhöhen, Sie werden mehr Spaß haben an der Aufnahme von neuen Informationen und mehr Zeit für die anderen schönen Dinge des Lebens gewinnen. Aber, wie gesagt, das funktioniert nur, wenn Sie die neuen Methoden auch praktisch üben und anwenden – einfach nur mehr Informationen über Lerntheorie in Ihrem vorderen Stirnlappen zu speichern, wird Ihr Problem nicht lösen.

Ich hoffe, ich habe Sie jetzt nicht verschreckt, aber es gibt ja auch gute Nachrichten.

Die erste ist: Centered Learning kommt aus der Praxis und nicht aus der Theorie – und darum bin ich sicher, dass Sie mit diesem Selbstlernkurs großen Erfolg haben können.

Warum?

Weil alles, was ich im Laufe der Zeit darüber gelernt habe, wie man dieses System besser weitergeben kann, in diesen Kurs mit eingeflossen ist. Ich unterrichtete Centered Learning jetzt schon jahrelang – erst kamen die Live-Workshops, dann das Individualcoaching per Telefon (genannt „Mentorprogramm“), dann dieser Kurs als Online-Seminar im Internet – und dann haben wir diesen Selbstlernkurs veröffentlicht.

Das heißt – ich hatte jahrelang Erfahrung mit wirklichen, lebenden Teilnehmern in der Vermittlung dieses Systems und weiß deswegen ziemlich genau, wo die Stolpersteine und Schwierigkeiten für die meisten Menschen liegen (spätestens ab dem 500sten Teilnehmer fangen die Fragen auch an sich zu wiederholen ;-).

Und dieser Berg an Erfahrungen war natürlich die Grundlage für diesen Kurs, so dass Sie sicher sein können, dass alles, was ich Ihnen hier zeigen werde, für einen normal begabten Menschen auch wirklich funktioniert.

Die zweite gute Nachricht ist ...

Wir bieten Ihnen auch nach den 14 Tagen des Kurses noch praktische Unterstützung an, um die Techniken weiter zu vertiefen und zu üben. Im letzten Tag finden Sie ein Tool, mit dem sich die neue Art des Lernens dann endgültig in Ihr Leben integrieren kann. Es heißt „60 Tage Integrationsprogramm“ und hat sich schon hundertfach bewährt.

Wenn Sie also dieses Buch nicht wie ein Buch behandeln, sondern eher wie einen unterhaltsamen Arbeitsplan für die nächsten zwei Wochen, dann kann sich Ihr Leben tatsächlich auf wundersame Weise zum Positiven verändern ... weil Sie dann nicht nur WISSEN, sondern auch KÖNNEN!

In diesem Sinne – viel Spaß und Erfolg und herzliche Grüße!

Ihr Tom Freudenthal

Gebrauchsanleitung für diesen Selbstlernkurs

Um diesen Kurs zu benutzen, schlage ich Ihnen vor, sich den Hauptteil des Kurses (also das, was Sie gerade lesen) auszudrucken und den Anhang entweder gleich mit – oder Sie drucken sich die Zusatzdateien jeden Tag einzeln aus.

Im Grunde hat dieser Kurs drei Teile:

1. Die Beschreibungen der Übungen und der verschiedenen Hintergründe zu den einzelnen Themen für jeden der 14 Tage – also dieses Hauptdokument.
2. Zusatzinformationen zu den einzelnen Tagen – also die MindMaps, Bilder usw. im Anhang.
3. Das-60 Tage-Integrationsprogramm für die Zeit nach dem Kurs. Sie bekommen 60 tägliche Übungen zur wirklichen Integration der Techniken nach einem bestimmten Rotationsprinzip.

Wenn Sie also das Meiste aus diesem Kurs herausholen wollen, dann lesen Sie sich in den nächsten zwei Wochen täglich den Text „Ihres Tages“ durch, holen sich die entsprechenden Unterlagen aus dem Anhang dazu, nehmen sich eine Stunde Zeit und machen in Ruhe die Aufgaben, die dort beschrieben sind.

Diese Kombination aus 14-tägigem Selbstlernkurs, visuellen Darstellungen und einer 60-tägigen Nachbetreuung ist meines Wissens der effektivste Weg „schneller Lernen zu lernen“, den es im Moment auf dem deutschen Markt gibt (abgesehen von unseren Live-Seminaren natürlich ;-).

Ach und noch was ...wie oben erwähnt, nützt einmaliges Lesen nicht viel – lesen Sie die Informationen in diesem Kurs mehrmals, wenn es geht, mindestens zehnmal, besser 17-mal.

Versuchen Sie immer eine Absicht zu finden beim Lesen, stellen Sie sich selbst Fragen zum Text, führen wirklich alle Übungen durch und machen sich Notizen zum Text. Am besten in Form von MindMaps – was das ist, erfahren Sie detailliert in diesem Kurs ;-). Und – wenn Sie können, tauschen Sie sich mit anderen über dieses Material aus – reden Sie drüber – mit Freund oder Freundin, Ehepartner, Kollegen – wem auch immer, Hauptsache, Sie sprechen drüber. Das wird Ihnen helfen, die Information wirklich aufzunehmen und zu integrieren!

Wenn Sie diesem Weg folgen, dann bin ich sehr sicher, dass Sie in Zukunft mindestens doppelt so schnell lesen werden und Ihr Lerntempo sich um den Faktor 5 gesteigert haben wird!

Inhaltsverzeichnis

Tag 1: Speed-Learning – eine kurze Einführung

Heute erfahren Sie, was dieser Kurs alles für Sie bereithält, welche **Faktoren** zu **schnellerem Lernen** führen, erleben, wie **perfekt Ihr Gedächtnis** in Wirklichkeit funktioniert, testen Ihre **inneren Glaubenssätze** zum Thema und lernen einen präzisen „**Schritt für Schritt**“-Lernweg kennen.

Tag 2: Schneller lesen!

Sie erfahren, **warum** wir meist deutlich **langsamer lesen** als wir könnten, wir machen einen **Lesetest**, um herauszufinden, wie schnell Sie momentan lesen können und ich zeige Ihnen die Übung, die dieses Problem löst – anders ausgedrückt – **Ihr Lesetempo enorm steigern** wird. In unseren Live-Seminaren auf durchschnittlich 180 % in zweieinhalb Tagen. Diese Resultate werden wir hier wahrscheinlich so schnell nicht erreichen, aber Sie werden trotzdem erstaunt sein.

Tag 3: Langsames Lernen – die Hintergründe ...

Sie finden Genaueres darüber heraus, ob Ihre eigene **Schulzeit** Ihren **Lernfähigkeiten** eher **geholfen** oder geschadet hat. Ich zeige Ihnen eine effektive Grundlage für alle Lernmethoden auf der Welt: die Centered-Learning-**Ausgleichsatumung** und Sie lernen eine Geschichte kennen, die Ihnen **wichtiges theoretisches Hintergrundwissen** zur **Funktionsweise des Gehirns** vermittelt.

Tag 4: Eine neue Art des Lesens ...

Sie lernen einen einfachen Weg, den **Stress** bei der Aufnahme von sehr vielen Informationen zu **reduzieren** – einfach nur durch eine andere Art des Lesens, nämlich die **Adlertechnik**.

Tag 5: Wie man die geistige Kraft und Klarheit zum Lernen steigern kann

Ich zeige Ihnen eine Körperübung, die Ihr Energielevel anheben wird und damit zu **mehr Klarheit** und **Wachheit** beim **Lernen** führt. Und wo wir gerade von Energie und Klarheit sprechen, verrate ich Ihnen, wie Sie mit der **richtigen Ernährung Ihr Lerntempo steigern** können. Außerdem wissen Sie am Ende dieses Tages, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können!

Tag 6: Wie man 20.000 Worte pro Minute aufnimmt ...erster Teil

Heute lernen Sie den Hintergrund für eine Methode, mit der Sie sehr viel Stoff in sehr kurzer Zeit in Ihr Gehirn transportieren können, um damit vor allem Ihren **Gefühlshaushalt beim**

Lernen in Ordnung zu bringen.

Tag 7: Wie man 20.000 Worte pro Minute aufnimmt ...zweiter Teil

Ich zeige Ihnen heute, wie es denn nun genau geht, das so genannte „**Mentale Fotografieren**“
...

Tag 8: Das Geheimnis der Genies ...

Am Ende dieser Einheit wissen Sie, ob und um wie viele Worte Sie Ihr Lesetempo steigern konnten und Sie wissen, wie Sie Ihre **Notizen** so **aufschreiben** können, dass Sie **MIT** Ihrem **Gedächtnis arbeiten** und nicht dagegen ...

Tag 9: Das Geheimnis eines guten Gedächtnisses

Heute geht's darum, wie Sie mit Ihren **MindMaps** weitermachen können, um die Informationen endgültig in Ihr **Langzeitgedächtnis** zu transferieren.
Und Sie lernen den **Königsweg** zu einem **guten Gedächtnis** kennen!

Tag 10: Mit der richtigen Motivation lernen und nichts mehr vergessen!

Warum lernen wir eigentlich? Sie kriegen heraus, was Sie eigentlich antreibt beim Lernen und ob diese **Triebkraft Ihr Lerntempo fördert** oder bremst.
Und natürlich die versprochene **Gedächtnistechnik** – die erste in einer Reihe von dreien!

Tag 11: Das Flugzeug im Spülbecken ...

Heute geht es um die **zweite Gedächtnistechnik** – das so genannte Loci-System und Sie lernen eine Methode, mit der sich alle Arten von optischen Informationen gut einprägen lassen – von Grafiken über Darstellungen von Prozessabläufen bis zu Schaubildern: die **akkumulierende Wahrnehmung**.

Tag 12: Explodierende Grassamen und der Schwan auf dem Leuchtturm ...

Sie lernen heute die **dritte und letzte Mnemotechnik** und außerdem, wie man alle bisherigen miteinander kombinieren kann und wie man sich **Zahlen** am besten merkt.

Tag 13: Ein bunter nützlicher Strauß zum Schluss!

Heute, am vorletzten Tag dieses Kurses, gibt's noch mal richtig was zum Mitnehmen ...den **dritten Lesetest**, die Auswertung des **zweiten Fragebogens der Glaubenssätze**, das letzte Element des Centered-Learning-Systems und die versprochene Methode, sich Zahlen zu merken. Ach – und wenn Sie wollen, dann habe ich noch einen Text für Sie, der Ihnen auf Ihrem Weg helfen könnte ...

Tag 14: Ihre Chance, sich durch diesen Selbstlernkurs wirklich zu verändern ...

Sie bekommen heute ein **Buch geschenkt**. Aber das ist natürlich nicht das Lernziel, sondern die Erklärung dafür, dass dieser Selbstlernkurs hier doch noch nicht zu Ende ist, sondern noch 60 Tage mit dem 60-Tage-Integrationsprogramm weitergeht.

Tag 1: Speed-Learning – eine kurze Einführung

Wie Sie am meisten von diesem Selbstlernkurs profitieren können und wo das hier alles hinführt ...



Lernziele



Herzlichen Glückwunsch zu diesem Speed-Learning-Workshop zum Selbststudium in 14 Tagen! Heute erfahren Sie, was dieser Kurs alles für Sie bereithält, welche Faktoren zu schnellerem Lernen führen, erleben, wie perfekt Ihr Gedächtnis in Wirklichkeit funktioniert (sobald Sie es richtig einsetzen), testen Ihre inneren Glaubenssätze zum Thema und lernen einen präzisen, „Schritt für Schritt“-Lernweg kennen.

Bearbeitungsdauer



ca. 60 Minuten

Zusätzliche Dokumente:

- MindMap Centered-Learning-Überblick (bitte jetzt ausdrucken)
- MindMap Centered Learning als Weg (bitte jetzt ausdrucken)
- Fragebogen der Glaubenssätze I (bitte jetzt ausdrucken)
- Titelblatt für Ihren Ordner für dieses Internetseminar (bitte jetzt ausdrucken)

Vorab dies ...



Wenn Sie dieses Lernsystem wirklich anwenden, dann werden Sie Ihr Lerntempo ungefähr um den Faktor 5 steigern – anders ausgedrückt – was Sie früher mit traditionellen Lernmethoden aus der Schule in zwei Stunden gelernt haben, schaffen Sie dann in knapp 25 Minuten.

Allerdings – auch Centered Learning ist keine Wunderpille. Kein Medikament, das nach Einnahme Ihre Lernfähigkeit explodieren lässt. Sondern Centered Learning ist eine intelligente Verbindung von Speed-Learning-Techniken, die sich gegenseitig ergänzen und fördern – aber trotzdem nur wirken, wenn Sie sie auch anwenden. Oder anders ausgedrückt – Sie müssen Sie üben und das kostet Zeit. Wieder gehirngerecht und schnell lernen zu können macht Spaß und lohnt sich, aber erfordert am Anfang auch ein wenig Einsatz. Wenn Sie zum Beispiel Ihren Körper 30 Jahre von Sport verschont haben, gibt es ja auch keine Pille, die Sie über Nacht zum Marathonläufer macht.

Wenn Sie also wirklich was von diesem Internet-Seminar haben wollen, dann müssen Sie ungefähr eine Stunde pro Tag rechnen für die nächsten zwei Wochen ...denn wie sagte Galileo Galilei so schön:

„Ich kann niemanden etwas lehren –
ich kann ihm nur helfen, es in sich zu entwickeln.“



Wenn Ihnen die Ausführlichkeit meiner Erklärungen vielleicht mal zuviel wird, nehmen Sie es bitte nicht persönlich oder fassen es als Beleidigung Ihrer Intelligenz auf ... ich muss in diesem Selbstlernkurs dafür sorgen, dass jeder mitkommt und darum habe ich mich mit mir selber darauf geeinigt, auf dem kleinsten gemeinsamen Nenner zu schreiben. Und da ich das Centered-Learning-System seit Jahren in Live-Seminaren an Teilnehmer weitergebe, weiß ich halt, wo die Stolpersteine liegen. Aber natürlich hat nicht jeder dieselben ... also ... nichts für ungut ☺.



Und noch etwas: Falls Sie sich mit diesem Thema schon ein wenig beschäftigt haben, dann wissen Sie möglicherweise das eine oder andere schon. Jetzt gibt es die Möglichkeit, sich darüber zu ärgern oder sich über die Dinge zu freuen, die Sie noch nicht kannten (und davon wird es sehr viele geben). Ich persönlich habe mich für die zweite Variante entschieden und glauben Sie mir, ich habe schon ein kleines Vermögen für Kurse ausgegeben und konnte das ausgiebig üben. Aber manchmal lohnt sich ein ganzer Kurs allein für eine einzige neue Information.



Hinzu kommt, dass Sie in diesem Seminar ein Gesamtkonzept lernen werden, bei dem ein Element des Systems unterstützend ins andere greift. Dadurch entstehen Synergieeffekte, die man nicht beobachten kann, wenn man sich nur eine der Methoden herauspickt. Hier geht es um einen klar strukturierten „Lernpfad“. Das ist das eigentlich Wichtige. Deshalb macht dieser Kurs für Sie auch dann Sinn, wenn Sie schon mal von MindMaps gehört haben zum Beispiel.



Mir ist wichtig, dass Sie sich beim Lesen, Lernen und Behalten gut fühlen – denn das ist der Schlüssel zum Erfolg. Manchmal ist dieser Schlüssel aber nicht so einfach zu finden oder er ist am Anfang ein wenig klein oder passt aus anderen Gründen noch nicht so ganz. Oder anders ausgedrückt – es könnte sein, dass Sie hier und da etwas Widerstand verspüren.

Das ist normal und kein Grund zur Aufregung.

Das Gehirn möchte oft gerne alles beim Alten belassen, weil sich das so schön sicher und gewohnt anfühlt.

Aber warum sind Sie hier? Weil Ihre bisherigen Methoden Sie dahin geführt haben, wo Sie jetzt sind und offenbar sind Sie damit nicht zufrieden, sonst würden Sie ja nicht Zeit, Energie und Geld investieren, um diesen Kurs zu machen.

Sie wollen sich also verändern. Richtig? Darum geht's hier nämlich – nicht um noch mehr Informationen, sondern um positive Veränderungen in Ihrem Leben.

Darum liegt es in der Natur der Dinge, dass ich Ihnen Methoden und Techniken beibringe, die sich vielleicht manchmal ein wenig seltsam anfühlen. Und wenn Menschen aus ihrer Komfortzone herausgeführt werden, neigt das Gehirn dazu, Sätze zu sagen wie „das soll was nützen?“, „vielleicht bei anderen, aber nicht bei mir“ oder „das funktioniert doch nie“ oder „dieser Kurs ist doch bescheuert“ oder oder. Die Psyche wehrt sich oft gegen Veränderung, obwohl unser bewusster Geist sie eigentlich will.

Die Lösung heißt:

weitermachen.

Einfach weitermachen im Vertrauen darauf, dass es irgendwann funktionieren wird. Auch wenn es sich anfangs vielleicht noch nicht so optimal anfühlt, sondern unsicher und orientierungslos. Nach ca. 30 Wiederholungen sind die neuen Nervenbahnen in Ihrem Gehirn dick und stabil genug, um eine Gewohnheit aus der neuen Verhaltensweise zu machen und sich vertraut mit dem Vorgang zu fühlen. Und dann sind Sie über den Berg! Und ich kann Ihnen versichern: Alles, was Sie hier lernen werden, ist zigfach in der Praxis erprobt – dies ist keine Literaturarbeit, sondern Sie lernen hier, womit schon Hunderte von Seminarteilnehmern Erfolg hatten. Was zählt, sind die Resultate und nicht die schönen Theorien.



Und übrigens – falls Sie in diesen Kursunterlagen Tippfehler finden – die sind mit Absicht drin. Wir haben herausgefunden, dass es Menschen gibt, die mit großem Eifer Fehler suchen und wir möchten so viele Teilnehmer wie möglich zufriedenstellen ;-))



Und noch ein Letztes: Ich weiß, Sie haben viel zu tun. Klar.

Ihr Leben war auch schon vor diesem Speedlearning-Kurs gut ausgefüllt.

Aber weil es hier eben nicht um das Durchlesen von ein paar unterhaltsamen Informationen geht, sondern um Veränderung von Gewohnheiten, nützt es gar nichts, wenn Sie auf dem Zaun sitzen bleiben und sich denken, das kann ich ja auch später noch mal probieren.

Weil „später“ vielleicht nie kommt ...

Ich möchte Sie also dazu anregen (und zwar ganz eindringlich), bei der Planung der nächsten 14 Tage auf irgendetwas zu verzichten, um tatsächlich die Stunde am Tag zur Verfügung zu haben, die Sie brauchen werden, um wirklich von diesem Kurs zu profitieren.

Ich habe halt diesen seltsamen Ehrgeiz, dass meine Teilnehmer nach dem Workshop, Online-Seminar, Coaching oder Selbstlernkurs wirklich Dinge ANDERS MACHEN und nicht nur mehr Wissen angehäuft haben.

Darum ...bitte, tun Sie sich den Gefallen ...Sie werden sich freuen am Ende, ich garantiere Ihnen, es wird sich lohnen!



Und noch ein Allerletztes – die Erfahrungen mit diesem Selbstlernkurs zeigen, dass es wirklich sehr viel Stoff ist. Und dass man vielleicht sogar mal mehr als eine Stunde pro Tag braucht und da kann auch schon mal ein wenig Stress entstehen.

Mein Vorschlag ist deshalb folgender:

Machen Sie mit Disziplin eine Lektion pro Tag – aber lassen Sie die Wochenenden frei, um vielleicht ein paar Dinge noch einmal zu wiederholen oder einfach Pause zu machen. Das macht Sie wieder frisch für einen effektiven Neustart am Montag.



In diesem Sinne – viel Erfolg und auf gute Zusammenarbeit!

Was macht Lernen schnell?

- Bevor wir in die konkreten Methoden einsteigen, würde ich Ihnen gerne ein paar grundsätzliche Dinge weitergeben, die sich aus der Lerntheorie ergeben, die ich aber auch durch die Erfahrungen mit unseren Live-Seminaren gelernt habe.

Aus welchen Schritten besteht Lernen eigentlich?

Betrachten wir den Lernvorgang mal ganz grundsätzlich, dann besteht er immer aus drei Teilen:

der Informations**aufnahme**,

der Informations**verarbeitung** und

der Informations**wiedergabe**.

Oder in anderen Worten – das neue Wissen muss erstmal irgendwie im Gehirn landen, dann müssen aus Fremdinformationen Eigeninformationen werden und am Ende müssen diese Informationen wieder zurück in die Welt. Denn schließlich hatten wir ja einen Grund, all dieses neue Wissen zu speichern – entweder um es anzuwenden, einen Vortrag darüber zu halten, für ein Meeting vorbereitet zu sein oder eine Prüfung zu bestehen.

Das wirkliche Geheimnis schnellen Lernens besteht also aus einer cleveren Kombination von Techniken, die alle diese Bereiche abdeckt!

Gedächtnistraining alleine bringt Sie nicht weiter – Speed-Reading ist auch nur die halbe Lösung und wenn Sie Ihre Notizen so aufschreiben, wie Sie es in der Schule gelernt haben, dann nützt Ihnen beides herzlich wenig.

Das heißt, Sie brauchen die Komplettlösung; ein Lernsystem, das Ihnen beibringt

- **schneller zu lesen** – das ist natürlich schon wichtig,
- sich neue **Informationen** so zu **merken**, dass sie schneller und länger im Gedächtnis bleiben,
- **zielgerichtet** die wichtigen **Informationen** in Ihren Büchern zu **finden**,
- das **Lernen** so zu strukturieren, dass es **Spaß** macht und nicht in Stress und Druck ausartet,
- Ihre **Notizen** so aufzuschreiben, dass sie sich **besser merken** lassen
- und – das ist die Grundlage für alles – sich schnell und **wirksam zu entspannen**, um Lernstress in Lernspaß umzuwandeln.

Leider haben die meisten Menschen genau dies in ihrer Schulzeit nicht gelernt, sondern sich mangels besseren Wissens „nicht gehirngerechte“ Methoden angewöhnt. Zum Beispiel Texte immer und immer wieder durchzulesen, bis der Inhalt dann irgendwann

mal im Gedächtnis hängen bleibt (meist nach mindestens 30 Wiederholungen). Das ist langweilig, macht keinen Spaß, ist sehr ineffektiv und führt dazu, dass Lernen für die meisten Menschen keine angenehmen Gefühle mehr auslöst.

Ein erstes Beispiel, wie Lernen besser funktionieren kann ...

Sind Sie bereit für einen kleinen Test?

Versuchen Sie sich nach einmaligem Lesen folgende Geschichte zu merken (bitte NICHT weiterlesen, bevor Sie diese Story innerlich wiederholt haben!!):

- „Ein Zweibein sitzt auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Kommt ein Vierbein vorbei und stiehlt dem Zweibein das Einbein. Darauf wird das Zweibein böse, nimmt das Dreibein und haut das Vierbein mit dem Einbein.“

Wenn Sie diese Geschichte von Vera F. Birckenbihl fehlerfrei wiederholen können, dann sind Sie entweder schon ein Genie (dann brauchen Sie Centered Learning nicht) oder Sie kennen die Lösung. Wenn Sie sich die Geschichte nicht merken konnten, dann ist das völlig normal – ich habe fast noch nie jemanden getroffen, dem das gelungen ist. Denn kaum einer kennt eines der wichtigsten Geheimnisse für ein gutes Gedächtnis – aber ich verrate es Ihnen jetzt:

Denken Sie in Bildern!

Wenn Sie das in diesem Workshop gelernt haben, dann können Sie sich mühelos alles merken, was Sie wollen! Glauben Sie nicht?

Stellen Sie sich vor Ihrem inneren geistigen Auge Folgendes vor (wirklich, ich meine damit, SEHEN Sie innerlich, was ich Ihnen jetzt zeige):

- Das Einbein ist ein Hühnchenschenkel.
- Das Zweibein ist ein Mann.
- Das Dreibein ist ein Hocker.
- Das Vierbein ist ein Hund.

Jetzt noch mal (und stellen Sie sich genau vor, was in der Geschichte passiert!):

- „Ein Zweibein sitzt auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Kommt ein Vierbein vorbei und stiehlt dem Zweibein das Einbein. Darauf wird das Zweibein böse, nimmt das Dreibein und haut das Vierbein“.

Jetzt Augen zu und noch mal innerlich wiederholen. Sehen Sie?

Also wohin führt das hier?

Natürlich zu einem besseren Gedächtnis. Aber Centered Learning ist vor allem deshalb so effektiv, weil es den Menschen als Ganzes sieht und sich nicht nur auf eine bestimmte Technik spezialisiert. Am Ende dieses Kurses werden Sie sich Ihren Spaß am

Lernen zurückerobert haben und feststellen, dass Sie deutlich mehr Ihres geistigen Potenzials nutzen als vorher.

Sie werden darum in den nächsten 14 Trainingsstufen einen Überblick erhalten über die wichtigsten Themen und Methoden von Centered Learning – und wir werden einige heilige Kühe schlachten, die sich um das Thema lernen ranken.



Aufgabe 1:
Schauen Sie sich die Grafik an mit dem Titel „Centered Learning“

In den meisten Kursen wird das Wissen Stück für Stück preisgegeben, meiner Ansicht nach können Sie schneller lernen, wenn Sie gleich von vornherein einen Überblick haben und erkennen, was auf Sie zukommt.

Darum hier die wichtigen Themenbereiche, die zum Lernen dazugehören:

- ein gewisses Maß an Theorie,
- Entspannung,
- Steigerung der „Lernenergie“,
- eine neue Art des Lesens – schneller und effektiver,
- Aktivierung des neuen Wissens,
- gehirngerechtes Abspeichern durch Bilder,
- Absichern durch zusätzliche Techniken,
- ein klarer Weg und Ablauf für jede Art des Lernens.

Sie werden also im weiteren Verlauf dieses Workshops sehr viele unterschiedliche Techniken und Methoden kennenlernen – und vielleicht fragen Sie sich an einer bestimmten Stelle, wie Sie das alles schaffen sollen und vor allem in welcher Reihenfolge.

Um Ihnen für diesen Fall die Orientierung zu erleichtern, hier eine kleine Übersicht, auf die Sie immer wieder zurückkommen können in den nächsten 14 Tagen.

Centered Learning besteht aus zwei „Sorten“ von Techniken/Methoden/Übungen.

Einmal den Trainingsübungen, die die Grundfähigkeiten zu beschleunigtem Lernen fördern. Sie sind nicht Bestandteil des Lernweges von Centered Learning, sondern entwickeln und fördern im Hintergrund die Fähigkeiten, die sie für die eigentlichen Lerntechniken brauchen.

Dann gibt es auf der anderen Seite Techniken, die Sie brauchen, um sich „im Ernstfall“ ein neues Wissensgebiet zu erobern und ganz konkret dem Lernweg von Centered Learning zu folgen.

Dazu gehören die Konzentrationsübung, die akkumulierende Wahrnehmung, die Wirbelsäulenwellen, die Schnellessübung usw.

Die üben Sie unabhängig vom Lernen, wann immer es passt.

Dann gibt es Techniken, die mit dem eigentlichen Lernen zu tun haben – also die Ausgleichsatemung, die Überblickstechnik, das Mentale Fotografieren usw.

Und da gibt es eine klare Abfolge der Schritte, die immer zum Lernen dazugehören – hier eine kleine Übersicht.

Techniken, die Sie brauchen, um grundsätzlich geistig fitter zu werden

Techniken und Methoden, die Sie brauchen, um sich schnell und sicher ein neues Thema zu erobern

Akkumulierende Wahrnehmung	Ausgleichsatemung (Entspannung als Einstieg zu beschleunigtem Lernen)
Wirbelsäulenwellen	Überblickstechnik (vorbereitende Strukturen im Gehirn schaffen)
Ernährungsoptimierung	Fragen entwickeln (Leseabsicht festlegen, die richtigen Gefühle als Richtschnur fürs Lernen nehmen)
Schnellessübung	Mentales Fotografieren (vorbereitende Aufnahme der Informationen ins Unterbewusstsein)
Konzentrationsindex	Aktivierung (bewusstes Verarbeiten der Informationen mit MindMaps)
Lernrhythmen	Visualisierungstechniken (Verwandlung abstrakter Informationen in Bilder, Gefühle, Sinneseindrücke – Transformation von Fremd- in Eigeninformationen)
Wahrnehmungsübungen	Vorträge (letzter Schritt der Integration des neuen Wissens durchs Verbalisieren)

Und wenn sich das jetzt ein wenig überwältigend anfühlt – im Grunde ist es ganz einfach und kein Grund zur Sorge. Manchmal haben wir vor Dingen Angst, die eigentlich gar nicht so bedrohlich sind ...



 Übung

Aufgabe 2:
Schauen Sie sich die Grafik an mit dem Titel „Centered Learning als Weg“

Statt sich die Informationen 30-mal durchzulesen, bis sie endlich „kleben“ bleiben, ist es viel effektiver, sich mit dem neuen Lernstoff auf unterschiedliche Art zu beschäftigen. Erstens ist das nicht so langweilig, zweitens macht es mehr Spaß und drittens sind die Ergebnisse besser.

Hier noch einmal die konkreten Schritte, die (vorausgesetzt, Sie halten sie ein) Ihre Lerngeschwindigkeit um den Faktor 5 erhöhen werden.

- Tiefenentspannung und Mentales Fotografieren als Grundlage für alles Weitere
- Überblick über den Lernstoff gewinnen
- Fragen an das Buch stellen und in eine lernförderliche Gefühlswelt eintauchen
- Zweiter Durchgang Mentales Fotografieren
- Eintauchen in den Lernstoff, um Antworten auf Ihre brennendsten Fragen zu finden
- Diese in Form von MindMaps neu strukturieren und gehirngerecht aufarbeiten
- Wenn nötig, Informationen in Bilder umwandeln
- Vorträge über das neu erworbene Wissen halten



Aufgabe 3:
Beantworten Sie die Fragen in der Datei „Fragebogen der Glaubenssätze I“

Nach neueren Forschungsergebnissen findet jeder Lernvorgang unter Beteiligung von Gefühlen statt – wir haben also nicht die Wahl, neue Informationen mit oder ohne Emotionen zu speichern, sondern lediglich, ob mit negativen oder positiven.

Der Ausdruck dieser Gefühle in Bezug auf unser Lernverhalten sind innere Glaubenssätze, die unsere Beziehung zum Lernen stark beeinflussen. Wenn wir zum Beispiel fest glauben, dass wir unmusikalisch sind, weil wir mit unserem ersten Musiklehrer nicht klar gekommen sind, dann ist dies ein innerer Glaubenssatz, der unsere musikalischen Fähigkeiten als Erwachsener stark negativ beeinflussen wird.

Das Gleiche passiert auch mit mehr oder weniger bewussten Meinungen in Sachen Lernen generell. Sie werden zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen.

Dieser Selbstlernkurs wird mit hoher Wahrscheinlichkeit Ihre inneren, negativen Glaubenssätze über Ihre Lernfähigkeiten positiv beeinflussen – aber um das zu dokumentieren, müssen wir erst einmal herausbekommen, wo Sie heute eigentlich stehen.

Darum füllen Sie bitte diesen Fragebogen aus – ganz wichtig dabei ist, nicht lange nachzudenken, sondern dem ersten Impuls zu folgen und eine entsprechende Zahl einzutragen. Wir werden den gleichen Test am Ende des Kurses noch einmal machen und die Differenz der beiden Endsummen wird Ihren Fortschritt auf dem Weg zu einem natürlichen und effektiven Lernvermögen dokumentieren.

Also – den Fragebogen unbedingt aufheben und die Zahlen am Ende addieren und festhalten!

Eine letzte Bitte ...

Damit Sie so viel wie möglich von diesem Selbstlernkurs mitnehmen, schlage ich Ihnen vor, sich einen Ordner anzulegen, das Deckblatt Centered Learning einzuheften und von nun an alle Texte und MindMaps dieses Kurses jeden Tag auszudrucken und dem Ordner hinzuzufügen. Ich werde immer mal wieder auf Dinge Bezug nehmen, die schon mal dran waren und dann ist es sehr praktisch, wenn Sie alles beisammen haben ... 😊

Sie können natürlich auch alles auf einmal ausdrucken, aber ein Ordner ist in jedem Fall eine gute Sache ...

Und dann noch was ganz Wichtiges:

Mir ist wirklich wichtig, dass Sie so viel wie möglich von diesem Kurs profitieren und darum möchte ich Sie anregen, sich den „Actionplan“ im Anhang griffbereit zu halten – und wann immer Ihnen eine Idee kommt, wie Sie eine bestimmte Technik oder Methode praktisch in Ihrem Leben oder für Ihre Ziele einsetzen könnten, sich das sofort zu notieren.

Am besten drucken Sie sich den Plan jetzt mal eben schnell aus und hängen ihn sich über den Schreibtisch 😊.

Was gibt es Spannenderes als das Erforschen dieser Welt?



Und was kommt morgen?

Morgen machen wir einen Lesetest, ich zeige Ihnen eine einfache Übung, die Ihr Lesetempo in sehr kurzer Zeit enorm steigern wird und Sie werden erfahren, warum wir langsamer lesen als wir eigentlich könnten.

Tag 10: Mit der richtigen Motivation lernen und nichts mehr vergessen ...

Lernziele



Warum lernen wir eigentlich? Sie kriegen heraus, was Sie eigentlich antreibt beim Lernen und ob diese Triebkraft Ihr Lerntempo fördert oder bremst.

Und natürlich die versprochene Gedächtnistechnik – die erste in einer Reihe von dreien!

Bearbeitungsdauer



ca. 60 Minuten

Zusätzliche Dokumente:

- PDF-Datei „Lernkonzert Motivation“ (bitte jetzt ausdrucken)
- MindMap Centered Learning Visualisieren (bitte jetzt ausdrucken)
- Ihr MindMap zu den Attributen der Solstory (bitte bereitlegen)

Warum tun wir, was wir tun ...

Ich habe wieder ein Lernkonzert für Sie, dieses Mal zum Thema Motivation.

Mein Vorschlag: Machen Sie's wie beim letzten Text, dem über Bertas Reise – erinnern Sie sich? Da ging es um die Gehirnwellen.

Thema ist neu, Vorgang der gleiche: Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, wo Sie ungestört sind und leise Musik hören können. Nehmen Sie sich den Text „Lernkonzert Motivation“ zur Hand, den Sie eben ausgedruckt haben.

Wie letztes Mal suchen Sie sich Entspannungsmusik, am besten von Johann Sebastian Bach einen langsamen Satz, schließen für einen Moment die Augen und entspannen sich. Wenn Sie spüren, dass Sie entspannter sind als vorher, schlagen Sie die Augen wieder auf und lesen sich in Ruhe die Story durch.

Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie sich zwischendurch mal vor, was Sie da gerade lesen und versuchen zu fühlen, was mit den Akteuren passiert ... Danach habe ich noch eine Folge-Aufgabe für Sie, aber jetzt genießen Sie erstmal die Geschichte ...

Lernkonzert Motivationen ...

Wieder zurück? Gut.

Jetzt legen Sie sich wieder Ihre Filzstifte bereit und ein leeres Blatt Papier quer – wir machen wieder ein MindMap.



Aufgabe 1: Der Turbogang beim Lernen

Was in die Wolke kommt, ist ja sonnenklar – Motivationen natürlich.

Und es gibt drei „Ballonaspekte“, nämlich die drei Arten der Motivation.

Jede bekommt eine andere Farbe und einen Verbindungsstrich zur Wolke. Soweit alles ganz einfach.

Aber jetzt kommen Sie –

Ich möchte, dass Sie sich folgende Fragen überlegen und dann jeweils zu jedem Ballon das entsprechende Detail hinzufügen:

- Welcher Teil der Geschichte oder welche Person ist mit der jeweiligen Motivationsart verbunden?
- Finden Sie ein konkretes Beispiel aus Ihrem eigenen Leben –
wo haben Sie etwas gelernt, um Unangenehmes zu vermeiden,
wann, um damit ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen und
wann haben Sie etwas getan oder gelernt, einfach nur, weil das Thema Sie interessiert hat und Sie Spaß am Lernen hatten?
- Dann – überlegen Sie: Der Motivationsfaktor, der Grund, der Sie in den drei Fällen aus Ihrem Leben motiviert hat – liegt der zeitlich vor der Aktion? (Also zum Beispiel bei der Meidemotivation – bezieht er sich auf etwas, was vorher passiert ist oder nicht?)
Für alle drei Motivationsarten bitte hinschreiben.
- Auf der anderen Seite – die Belohnung für die Aktion – liegt die jeweils in der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft?
- Welche der drei Motivationsarten funktinioniert am schlechtesten – welche am besten?
- In welcher befinden Sie sich meist, wenn Sie lernen?

Der beste Weg, sich dieses spannende Thema zu erobern, ist natürlich, es selber herauszufinden und darum schlage ich vor, dass Sie diesen Ausdruck vom Tag 10 jetzt beiseite legen, Ihr MindMap gestalten und dann wieder zurückkommen ...

Willkommen zurück – lassen Sie uns doch kurz mal über Ihre Ergebnisse „sprechen“ ...

Die Praxis beweist es jeden Tag – und die Gehirnforschung auch:

Die Meidemotivation funktioniert natürlich am schlechtesten. Sie ist mit Angst verbunden und Angst führt zu Stress und das blockiert die Lernfähigkeit.

Das heißt, wann immer Sie Druck verspüren, lernen sie langsamer als nötig.

Vermeiden, wann immer es geht!

Die extrinsische Motivation nenne ich auch manchmal die „Um-Zu-Motivation“ – funktioniert schon besser, weil Sie schon mal etwas mit Ihren eigenen Zielen zu tun hat. Zum Beispiel, eine Prüfung zu bestehen.

Aber optimal ist sie nicht – wissen Sie, warum? Weil die „Belohnung“ für Ihr Verhalten, in diesem Fall also das Lernen, in der Zukunft liegt.

Wenn Sie zum Beispiel sagen – ich will das Physikum schaffen, weil ich Arzt werden möchte, aber Mathematik nervt mich ungeheuer – was glauben Sie, wie gut Sie Mathe lernen? Nicht so flott natürlich.

Denn eine Belohnung, die erst in fünf Jahren zu merken ist, motiviert nicht so sehr.

Wenn Sie dagegen im Hier und Jetzt sind und Spaß am „Tun“ haben – völlig ohne auf ein Ziel zu achten – dann sieht die Sache schon ganz anders aus!

Das ist der Grund, warum Kinder 300 Informationsbits pro Tag lernen und wir nur noch 20!

Verstehen Sie, was ich meine? Das ist der optimale Lernzustand:

- offen,
- entspannt,
- wach,
- mit Spaß verbunden
- und maximalem Sinn für Ihr Leben jetzt und hier.

Darum geht das Lernen auch so schnell in diesem Zustand – manche Menschen nennen ihn auch den „Flow“ – die meisten Künstler, die selbstvergessen kreativ Kunst schaffen, sind zum Beispiel genau da.

Und wenn Ihnen zu diesem Königsweg des Lernens nichts einfallen wollte, dann denken Sie doch mal an Ihr Hobby, was immer das auch ist.

Wenn Sie mal ehrlich sind, dann wissen Sie doch über Ihr Hobby jede Menge, ohne dass es sich wahrscheinlich jemals wie traditionelles Lernen angefühlt hat (nämlich angestrengt und mühsam).

Die Frage, die Sie jetzt wahrscheinlich bewegt, könnte sein:

Alles schön und gut, aber wie komme ich da hin, wenn ich diesen Kram lernen muss und mich das Thema nun mal nicht interessiert?

Dazu zwei ganz praktische Antworten:

1. Wenn Sie kein Kind mehr sind, MÜSSEN Sie überhaupt nichts mehr lernen. Sie sind groß und erwachsen und haben sich völlig selbstständig entschieden zu lernen, was Sie lernen. Richtig?

Alles andere ist Opferrolle und da wollen wir so schnell wie möglich wieder raus, denn die aktiviert unangenehme, alte Lernerfahrungen aus der Schule und die bringen uns in den Widerstand = Stress und den können wir nicht gebrauchen beim Lernen.

Also – übernehmen Sie die volle Verantwortung für die Entscheidung zu lernen, was Sie gerade lernen. Klingt simpel, ist aber wirklich wichtig.

Sie lernen weder für Ihren Prof noch für irgendeine andere Autorität da draußen, sondern ausschließlich für sich selbst. Niemand zwingt Sie und Sie können theoretisch jederzeit wieder damit aufhören. Und wenn Sie glauben, das stimmt nicht, dann heißt das in Wirklichkeit, Sie entscheiden sich dafür, diesen Weg zu gehen, weil Sie sich verändern wollen.

Sehr gut.

Sie werden merken, wenn Sie in dieser Frage aus der Opferrolle herauskommen, fühlt sich das Thema schlagartig ganz anders an!

2. Stellen Sie sich so farbig, intensiv und genau vor,

WIE GENAU SIE DIE INFORMATIONEN ANWENDEN WERDEN IN IHREM LEBEN UND WIE SICH DAS ANFÜHLT!

Beispiel: Ein Klient von mir aus dem Einzelcoaching konnte sich einfach nicht überwinden, den Muskelaufbau des menschlichen Körpers zu lernen, obwohl er die Zusatzprüfung zum Bewegungstherapeuten vor der Nase hatte.

Dadurch kam folgender Dialog zustande:

„Warum willst Du denn die Prüfung machen?“

„Weil ich Bewegungstherapeut werden will.“

„Hat denn der Muskelaufbau damit was zu tun?“

„Ja, klar, ich muss ja wissen, wie die Muskeln aufgebaut sind, um zu erkennen, wie ich therapieren muss.“

„Aha, dieses Wissen hilft Dir also, Deinen Patienten zu helfen?“

„Ja, sicher.“

„Kannst Du Dir mal ganz genau vorstellen, wie Du in Deiner Praxis bist und ein Patient kommt zum zweiten Mal nach Deiner Behandlung durch die Tür und hat praktisch keine Schmerzen mehr und ist so richtig dankbar?“

„Hmh ... (macht die Augen zu, braucht ein paar Sekunden) ... ja, das kann ich mir vorstellen ...“

„Gut, und jetzt – wie fühlt sich das genau an?“

„Irgendwie glücklich und leicht und zuversichtlich und happy.“

„Wo im Körper fühlst Du dieses Glücksgefühl denn?“

„Ich glaube in der Brust ...“

„Heißt das also, dass das Lernen des Muskelaufbaus zu diesem Glücksgefühl in Deiner Praxis führt?“

„Hmh ... ja, irgendwie schon ...“

Sie sehen, wenn man sich ein wenig anstrengt, findet man immer eine Verbindung zwischen dem Lernstoff und dem eigenen Leben. Es kommt nur darauf an, diese Verbindung zu finden und sich das Ziel wirklich genau und detailreich auszumalen, so dass Sie es wirklich FÜHLEN können!

Mit diesen zwei Methoden kriegen Sie wahrscheinlich alle „Lern-Nüsse“ geknackt, die Ihnen Schwierigkeiten machen.

Manchmal nicht so einfach, aber mit ein wenig Übung wird es klappen, garantiert!

Jetzt endlich zum Thema Gedächtnis!

Warum, wieso, weshalb man sein Gehirn so benutzen kann, dass das Gedächtnis mitspielt, dazu gab's ja gestern jede Menge Informationen.

Jetzt möchte ich Sie zu einem Experiment einladen, was diese Theorien in die Praxis umsetzt.

Können Sie sich vorstellen, die zehn letzten Präsidenten der USA in wenigen Minuten dauerhaft zu lernen?

Nein? Na dann los!

(Dies ist übrigens eine Idee des Schweizer Gedächtnistrainers Gregor Staub, um hier die Quelle zu nennen.)



Aufgabe 2: Zehn Präsidenten in drei Minuten!

Ich schicke Sie jetzt wieder auf eine Reise in Ihre innere Vorstellungswelt, also setzen Sie sich bequem hin und schließen die Augen. Zwischendurch müssen Sie sie für den nächsten Punkt kurz mal wieder aufmachen, aber innerlich sehen geht einfacher mit geschlossenen Augen.

Also lesen Sie sich das erste Bild durch, schließen die Augen, stellen sich`s vor, lesen den nächsten Punkt und so weiter ... bis Sie alle Bilder durchhaben.

Es geht los:

- Sie sitzen in einer großen Felshöhle und Ihre Schuhe haben große dicke Eisenplatten als Sohlen, mit denen Sie jetzt kräftig auf den Felsboden hauen. Lauschen Sie dem Klang ...
Das ist Mister **Eisenhower**.

- Auf Ihren Knien steht ein kleines Männchen, guckt Sie frech von unten an und fragt: „Kenn i di?“
Das ist Mister **Kennedy**.

- Auf Ihrem Oberschenkel dreht sich eine CD, so schnell, dass es ganz warm wird. Gleichzeitig hören Sie Musik und der Sänger ist der Sohn von John (Lennon).
Das ist Mister **Johnson**.

- In Wirklichkeit sitzen Sie gar nicht auf Ihrem Stuhl, sondern auf dem Schoß einer wunderhübschen Nixe mit grünen Schuppen und langen blonden Haaren. Fühlen Sie das ganz genau unter Ihrem Po?
Das ist Mister **Nixon**.

- Denken Sie sich ein Ford-Modell aus, das Sie sich vorstellen können. Ich nehme immer das erste Auto der Welt, das Ford-T-Modell. Dieser Ford fährt jetzt immer im Kreis in Ihrem Bauchnabel umher (huch, das kitzelt!).
Das ist Mister **Ford**.

- An Ihrer Brust krallt sich gerade ein Kater fest – autsch, das tut weh!
Das ist Mister **Carter**.

- Auf Ihrer Schulter steht ein kleines Männchen mit einem Regenschirm, weil es wie aus Eimern gießt.
Das ist Mister **Reagan**.

- Um Ihren Hals windet sich ein dicker, großer, grüner Busch.
Das ist Mister **Bush Senior**.

- Jetzt wird's speziell: Mit Ihrem Mund küssen Sie Monika Lewinsky, die Dame, die Herrn Clinton zu Fall gebracht hat.
Das ist Mister **Clinton**.

- Und zu guter Letzt haben Sie oben auf Ihrem Kopf einen kleinen Federbusch wie die Römer früher auf ihren Helmen.
Das ist Mister **Bush Junior**.

Jetzt gehen Sie das Ganze in Ruhe noch mal von unten bis oben durch und erinnern sich. Wenn Ihnen auf Anhieb nicht jeder einfällt, dann **KEINEN STRESS MACHEN!**

Acht wären schon prima – und wenn Sie alle schaffen, auch gut. Kein Leistungsdruck. Der verschlechtert die Ergebnisse.

Nun mal kurz reflektiert, was ist hier eigentlich passiert und – warum können Sie jetzt die zehn Präsidenten?

Naja, einiges wissen Sie ja schon – Sie haben abstrakte Namen in handfeste Bilder umgesetzt, und das klappt ja immer gut.

Aber vor allem haben Sie diese Bilder mit einer bekannten Struktur verbunden, nämlich Ihrem Körper!

Sie müssen ja nicht darüber nachdenken, ob erst die Füße kommen oder erst der Bauch, das weiß man einfach.

Sie haben also was Unbekanntes mit etwas Bekanntem gekoppelt und dadurch die Reihenfolge gelernt. Und dafür gesorgt, dass Sie keinen aus Versehen auslassen, denn zwischen Po und Brust ist ja noch der Bauch und da war doch auch noch was.

Dieses Prinzip nennen wir ab jetzt Körperliste!

Und damit habe ich jetzt die letzte Übung für heute für Sie:



Aufgabe 3: Die Einkaufsliste

Na gut, die vorletzte: Schreiben Sie mal eben schnell eine Liste mit Dingen, die Sie einkaufen könnten.

Und zwar zehn Begriffe, so schnell wie Sie können.

Hier geht es um spontane Assoziationen und nicht um richtig und falsch, also nicht lange nachdenken! Einfach aufschreiben, was Ihnen einfällt ... Butter, Kinokarte, Zahnbürste, Ferrari ...

Als ich diese Übung mit meinen amerikanischen Klienten zum ersten Mal gemacht habe, hat mich eine Dame sofort gefragt: „Und wer zahlt?“

„Ein reicher Millionär, der Ihnen seine Kreditkarte geschenkt hat“ – also keine Angst vor Diamanten oder Ferieninseln – wir sind hier in unserer eigenen Fantasiewelt und da ist alles erlaubt!

Ok? Dann los!

Es lebe die Fantasie!



Aufgabe 4: Die Einkäufe auf den Körper kleben ...

Jetzt kommt's: Verbinden Sie Ihre Einkäufe mit Ihrem Körper!

Bisschen ungewohnt am Anfang, aber ich helfe Ihnen.

Zuerst schauen Sie bitte noch mal auf Ihr MindMap mit den Merkmalen der Solstory, weil – die müssen Sie jetzt anwenden.

D. h. Ihre Bilder sollten verrückt, unmöglich und alles das sein, was Sie auf Ihrem MindMap finden!

Wie das hier zum Beispiel:

Der Hund im Kühlschrank ... gehört da eigentlich nicht hinein ...



Noch ein paar Beispiele:

Nehmen wir an, Sie haben Bananen auf Ihrer Liste und sind bei den Füßen.

Also machen Sie sie ganz klein und stecken sich jeweils eine zwischen die Zehen.

Oder Sie wollen einen Hähnchenschenkel zum Mittagessen kaufen und sind gerade am Bauch.

Na, der guckt dann wie bei Max und Moritz aus dem Bauchnabel!

Sehen Sie die Richtung?

Wenn Ihnen soviel geistige Freiheit am Anfang etwas unheimlich ist – kein Wunder, den meisten von uns hat man verrücktes Denken gründlich ausgetrieben und durch einen inneren Zensor ersetzt, der alles und jedes sofort bewertet – und wenn es nicht vernünftig ist, dann als dumm, kindisch und blödsinnig abqualifiziert.

Aber Sie glauben gar nicht, wie es einem im Alltags- und Berufsleben helfen kann, wenn man sich Zeiten gönnt, in denen man völlig frei „Blödsinn“ denken darf. In der Welt der Manager, und nicht nur da, nennt man das „brainstorming“.

Extrem hilfreich, um auf gute Ideen zu kommen.

Muss man nur ein wenig üben und für die meisten Menschen braucht es ein wenig Praxis, um die Tore der Fantasie wieder zu öffnen.

Zum Beispiel verrückte Bilder für die Körperliste zu finden.

Denn diese Methode zum Beispiel funktioniert zwar sofort, aber nur, wenn man nicht drei Stunden braucht, um sich ein lustiges Bild für die Schulter auszudenken. Dann wendet man sie nämlich nie an. Also geht es darum, Ihre Fantasie und Kreativität zu beflügeln und das geht am besten durch jede Menge Übung.

Und je verrückter Ihre Ideen, desto besser! Denn eigentlich mag Ihr Gehirn verrückte Dinge lieber als normale und wird es Ihnen mit einem guten Gedächtnis danken.



In unseren Live-Seminaren haben wir am Samstagabend damit immer einen Mordsspaß.

Und ab jetzt: NIE WIEDER EINKAUFLISTEN SCHREIBEN!

Nutzen Sie Ihr Alltagsleben (ohne Zusatzaufwand und Zeitverlust) und üben diese Technik, ohne dass es um was wirklich Wichtiges geht – wie eine Prüfung zum Beispiel, die schiefgehen könnte.

Sie können ja zur Sicherheit die Liste in der Tasche haben, aber versuchen Sie erst die Körperliste!

Und was kommt morgen?

Erstmal kommt heute noch mal die Frage nach der Schnelleseübung – schon gemacht? Wie läuft sie? Falls es Fragen gibt, einfach in den Klassenraum gehen und sich melden, dafür ist er da!

Dann, wie versprochen, die Anregung – nehmen Sie sich doch eben noch zehn Minuten und malen schnell ein MindMap mit den Punkten, die Sie heute am spannendsten fanden und warum ... ok?

Und morgen ... üben wir das zweite der drei Gedächtnissysteme.

„Da das menschliche Gehirn seine Aufmerksamkeit nicht auf alles richten kann ... werden uninteressante, langweilige oder gefühlsmäßig flache Lerneinheiten schlicht nicht behalten.“

Launa Ellison

7 weitere Wege zu mehr Wissen - schnell, effektiv und stressfrei...

1. SpeedLearningService – transformiert Detailinformationen zu Wissen in Ihrem Kopf

20 Jahre wissenschaftliche Forschung des „National Learning Laboratory“ haben zu einer weltweit einmalig wirkungsvollen Technologie geführt: 1000 neue Begriffe in 16 Stunden sind kein Problem mehr. Besteht aus der kostenlosen SpeedLearningMachine (Software) und der Mitgliedsseite. Kommt aus den USA, und Centered Learning hat die deutschen Rechte erhalten.

Näheres: www.speedlearningservice.de

2. SpeedReadingTrainer – der einfachste Weg zu schnellem Lesen

Software, die am Bildschirm Ihr Lesetempo beschleunigt – macht Spaß, ist einfach und praktisch – UND funktioniert noch sehr viel besser als die Handmethode aus dem Selbstlernkurs oder dem Seminar!

Näheres: www.Kundenrabatt.SpeedReadingSoftware.de

3. Unser Premium-Video-Training - das komplette Centered-Learning System online oder auf DVD

70 Videos zu SpeedReading, Visuellen Notizen, Lernmotivation, Gedächtnistraining, Entspannungstechniken und Lerntheorie vermitteln das gesamte Centered Learning System in einem Monat....

Näheres: www.centered-learning.de/produkte/premiumtraining/

4. SpeedLearning als Intensiv-Wochenend-Workshop – der Königsweg zu...

geistiger Fitness und schneller Wissensaufnahme in 2 ½ Tagen. Entspannt und in guter Stimmung die effektivsten Lern- und Lesetechniken trainieren. Durchschnittliche Lesetemposteigerung an dem Wochenende: 82%.

Näheres: www.Seminare.SchnellerWissenSpeichern.de

5. Centered Learning Neuro-Lern-CD – besser Lernen „im Schlaf“

Hilfe bei Lesestress, Lernblockaden und schlechtem Gedächtnis durch Tiefenentspannung.

Näheres: www.Kundenrabatt.Neurocd.de

6. Centered Learning Inhouse-Schulungen – produktivere Mitarbeiter für Ihre Firma

Nutzen Sie SpeedLearning für ihre Mitarbeiter und profitieren Sie von höherer Motivation am Arbeitsplatz, Reduktion von Fehlern, gesteigerter Arbeitseffizienz und höherer Zufriedenheit. Oder - wenn Sie ein Ausbildungsinstitut haben, von besseren Prüfungsergebnissen Ihrer Schüler.

Näheres auf individuelle Anfrage: tom.freudenthal@centered-learning.de

7. Centered Learning Trainer-Ausbildung – machen Sie Ihr Interesse zum Beruf

Bringt Ihre Lernfähigkeiten auf ein noch höheres Niveau und Sie lernen die Methodik/Didaktik, die hinter Centered Learning steckt und die Workshops so erfolgreich macht. Nutzen Sie die Ausbildung entweder um Ihre eigenen Trainings zu optimieren oder werden Sie Partner bei uns im Trainer-Netzwerk und bauen sich eine neue berufliche Zukunft auf. Preis auf Anfrage.

Näheres: www.trainerausbildung.centered-learning.de

Nähere Informationen auch unter

www.centered-learning.de

tom.freudenthal@centered-learning.de

Telefon: +49 (0)211 936 783 51

Centered Learning Germany GmbH

Rittergut Haus Morp
Düsseldorfer Str. 16
D-40699 Düsseldorf-Erkrath

Tel.: +49 (0)211 936 783 51

E-Mail: info@centered-learning.de

www.centered-learning.de

www.speedreadingsoftware.de



CENTERED LEARNING GERMANY GmbH

© 2013 Tom Freudenthal