

Was kommt?

- Die 5 schlimmsten Fehler beim Lesen und Lernen
- 10 Schritte für schnellste Aufnahme von neuem Wissen
- Schnell-Leseübung um Ihr Lesetempo zu verdoppeln
- Die 7 wichtigsten Erfolgsfaktoren für schnelles Lesen und Lernen
- Kurze Vorstellung eines Trainingprogramms für alle, die es ernst meinen
- Die 3 entscheidenden Bereiche für wirkliche Verhaltensänderung (schnelles Lesen auf Autopilot)



00:03:18

Windows aktivieren

00:58:20



DEU

12:12

07.01.2018

Die 5 schlimmsten Fehler beim lesen

Fehler 1: Alles lesen wollen und vorne anfangen.

Als ob eine Ameise versucht, einen ganzen Elefanten zu essen.

Was der Normale Leser macht, nenne ich «**Hoffnungslesen**» (Ich weiss nicht genau was ich will, aber ich fange mal vorne an, und hoffe, das dann mal was interessantes kommt).

Geschichte, früher nicht schlimm, ohne Lesestrategien durchs Leben zu gehen. Heute alle völlig überfordert an der Informationsflut.

Fakten:

Digitale Datenmenge seit 2007 ver-10-facht und noch extremer.

Sie wollen alles lesen, was Sie glauben, Sie müssten? Dann wären Sie 20 Stunden am Tag damit beschäftigt.

Niemand kann heute mehr alles lesen

Das hat Folgen, die kaum jemand bewusst sind.

Lesen wie im 19-Jahrhundert glaube ich, ist heute gefährlich. Alte Lesegewohnheiten lästig, aber auch Risiko. Wir verpassen wichtige Neuigkeiten.

Beispiel Fachbuch: 80% nicht relevant, nicht interessant, nicht zielführend, oder sie kennen sie schon; und 20% möglicherweise nichtig.

Problem: Innere Überzeugung wie: «Ich muss alles Wissen»; oder «Ich muss das doch alles lesen, weil das ist doch ein Experte». Wir versuchen, alles zu lesen, fangen vorne an, und dann passiert was ganz spannendes.

Wir wollen ein Buch aus einem bestimmten Grund lesen. Wir fangen am Anfang ab, aber dort steht es nicht. Wird langweilig, und dann ist die Selbstdisziplin alle.

Das schadet Ihrer Reputation und Ihrer Karriere.

Fehler 2: Das Sie sich keine Leseabsichten machen vor dem lesen.

Das Sie sich fragen: «Warum will ich dieses Buch lesen?», Was habe ich davon, und vor allem, wie kann ich das erworbene Wissen einsetzen.

Erst die Antworten auf diese Fragen geben Ihnen eine Art «Leuchtturm», der es Ihnen ermöglicht, das wichtige vom unwichtigen zu trennen.

So lange Sie nicht wissen wollen, wo Sie hinwollen, können Sie gar nicht entscheiden, was wichtig ist in dem Buch und was unwichtig ist.

Nur mit der Antwort auf die Frage: Wo will ich hin, was will ich mit dem Wissen machen, können Sie sinnvoll, an dieser riesigen Menge an Informationen.

So können Sie Desinteresse an einem Thema in höchste Motivation umwandeln.

Wie sehr die richtige Motivation alleine dazu führt, dass sich das gelesene sofort einprägt.

Fehler 3: Der grösste Mythos zum Thema lesen: Lesen ist gleich die Aufnahme von neuem Wissen.

Ich dachte früher auch immer, es müsse doch reichen, etwas einmal zu lesen, und war dann sauer auf mein Gedächtnis, wenn etwas nicht geklappt hat.

Seminare, Genie, Neurowissenschaftler, Kontakt zu Deutschland führendem Gehirnforscher. Erst dadurch habe ich gelernt, dass das gar nicht funktionieren kann.

Grund: Einmal lesen ist eine viel zu geringe Verarbeitungstiefe. Die Informationen haben nicht genug Energie/Power.

Selbst wenn Sie nur die 20% relevanten Informationen lesen, haben sie nach 2 Tagen 95% davon wieder vergessen.

Untersuchungen zeigen, dass direkt nach dem lesen eines längeren oder kürzeren Artikel der Durchschnittliche Leser direkt danach noch die Hälfte drauf hat, wenn überhaupt.

Also die meisten Menschen haben keine Ahnung, wie man gelesenes ins Langzeitgedächtnis kriegt. Und glauben, einmal lesen müsste doch reichen.

Fehler 4: Sie lesen zu lange. Arbeitsgedächtnis nur 3-5 Minuten.

Wie Badewanne wo mit Wasser aufgefüllt ist, die ist nach 3-5 Minuten voll und dann läuft das Wasser raus.

Es gibt mehrere Arten von Gedächtnissen. Das Langzeitgedächtnis ist unendlich Aufnahmefähig.

Aber Arbeitsgedächtnis ungefähr nach 5 Minuten voll. Danach schmeisst es die zuerst aufgenommenen Informationen wieder raus. Damit Platz gemacht wird für neue Informationen.

Nach lesen von ein paar Kapitel eines Fachbuches können Sie sich am Schluss noch an die letzten 5 Minuten gut erinnern, und der Rest ist weg. Wenn Sie einfach durchlesen, dann verlieren Sie das meiste wieder aus dem Gedächtnis, und deshalb ist das nicht Sinnvoll.

Fehler 5: Keine oder falsche Notizen.

Der einfachste Weg, dem Gedächtnis zu helfen, sind Notizen. Einfarbige Listen sind schon mal besser als nichts. Nützen aber auch nicht sonderlich viel. Dem Gehirn hilft es erheblich besser, wenn die Notizen «**Farbig**» sind und «**Grafisch**». Kaum jemand macht Gehin-Gerechte Notizen. Das ist nicht schwierig zu machen.

Bonus-Fehler: Sie lesen ein Wort pro Blickpunkt.

Der Lesevorgang ist kein Fliessender. Ihre Augen gleiten nicht wirklich über die Zeilen, sondern die springen. Es gibt dann unterschiedlich viele Sprungpunkte pro Zeile. Die meisten Menschen haben so viele Sprungpunkte, wie Worte in der Zeile sind. Verweildauer auf Sprunpunkt immer so 1/4 oder 1/3 Sekunde.

Wenn Sie statt 1 Wort gleich 2 Wörter gleichzeitig, dann ist klar, was passiert, sie würden Ihr Lesetempo verdoppeln logischerweise.

Fazit: Ich glaube, es macht keinen Sinn, im 21. Jahrhundert, mit Lesemethoden zu arbeiten, die ihren Ursprung zumindest aus dem 19. Jahrhundert unter Kaiser Franz II. haben:



Wenn Sie diese 6 Fehler nicht machen, dann haben Sie 6 der wichtigsten 10 Punkten erreicht. Mit Centered Learning kann jeder jeden Inhalt aufnehmen, mit 1-2 Ausnahmen vielleicht. Centered Learning führt dazu, dass Sie 5 Mal schneller neues Wissen aufnehmen, und im Langzeitgedächtnis abspeichern.

Mehr Erfolg durch SpeedReading und Lernen mit System.

Centered Learning Premium Video Training

Die 10 grundlegenden Schritte, um schnell neue Informationen aufzunehmen

1. Entspannung
2. Finde deine wirkliche Motivation
3. Verschaffe dir einen Überblick
4. Folge dem Centering Prozess
5. Schneller lesen durch SpeedReading
6. Entwickle dein erstes CL Map
7. Daraus ein zweites CL Map
8. Visualisiere dein CL Map
9. Rede über dein neues Wissen
10. Absichern durch clevere Wiederholung

© 2003-2012 Tim Freudenthal
Centered Learning Deutschland
www.centered-learning.de

Windows aktivieren
Wechseln Sie zu den Einstellungen.

1. Entspannung

Es beginnt mit Stress. Und davon haben wir alle einen Grundpegel, in der Regel. Unsere Intelligenz in der Regel negativ beeinflusst, weil das eine sehr natürliche und normale Funktion ist, aber die ist für einen anderen Zweck gedacht. Nämlich das überleben zu sichern. Und unter Stress bereitet sich mein Körper auf das Überleben vor. Da steigt der Blutdruck, das Blut geht in die Extremitäten. In die Gliedmassen. Und die neurologische Energie geht aus dem präfrontalem Kortex, also dort wo das denken statt findet zurück ins Stammhirn. Das ist auch Sinnvoll, weil wir dann schnell reagieren müssen, und wehren oder weglaufen. Aber was in diesem Zustand nicht möglich ist, ist vernünftiges Denken. Anders gesagt: Stress macht dumm.

Entspannung: Hinsetzen, in den Bauch atmen, und versuchen, zur Ruhe zu kommen.

2. Finde deine wirkliche Motivation

Finden Sie heraus: «Warum wollen Sie dieses Buch überhaupt lesen». Was ist das Ziel, was Sie mit den Informationen, die Sie in diesem Buch vermuten, erreichen wollen? Was erhoffen Sie sich, ist in dem Buch drin, dass Ihnen helfen kann, irgendwo hin zu kommen.

Das ist ein ganz, ganz wichtiger Schritt. Weil die Gründe beeinflussen unsere Emotionen, und die entscheiden letztlich darüber, ob Sie das machen, oder nicht. Ob Sie das Buch lesen und vorankommen.

3. Überblick verschaffen

Wenn Sie wissen, wo Sie hinwollen, dann geht's darum zu wissen, wo steht das was Sie brauchen in dem Material was da vor Ihnen liegt. Sie müssen Sie einen Überblick verschaffen, das geht gar nicht anders.

4. Folge dem Centerin-Prozess

Wenn ich das dann hinter mir habe, dann kommt der nächste Schritt. Der geht dann etwas spezifischer rein in das Material.

Sie schauen sich eine Überschrift nach der anderen an. Und beobachten dann Ihre eigene emotionale Reaktion darauf. Und wenn Sie das Gefühl haben, das ist langweilig, oder Sie haben immer Widerstand vielleicht, dann gehen Sie einfach zum nächsten. Und machen das so lange, bis Sie eine Kapitel-Überschrift finden, die Sie begeistert, wo Sie denken, ja, das will ich jetzt mal genauer herausfinden. Da springt mein Forschergeist an.

Und dann stellen Sie sich einfach vor, der Autor sitzt vor Ihnen, und Sie stellen diesem Menschen eine Frage. Und die Frage schreiben Sie dann auf.

Und dann kommt Schritt Nummer 5

5. Schnell lesen durch Speed-Reading

Nämlich das lesen. Das ist das, wo ein normaler Mensch sofort damit anfängt. Aber wir brauchen den ganzen Vorbau. Um uns richtig zu positionieren, um an die richtige Stelle zu kommen. Dafür zu sorgen, dass wir vor allem in der richtigen Stimmung sind.

Speed-Reading gehört einfach dazu, weil es so viel Zeit spart.

6. Entwickle dein erstes CL-Map

Und daraus ergibt sich parallel das erste, wir nennen das «CL-Map». Das heisst die erste Form des aufzuschreiben und Notizen zu machen. Aber eben nicht als Liste, sondern so ein bisschen wie Sie das hier sehen. In der Mitte kommt das Thema, und die Aspekte des Themas kommen in Kreisförmigen Farben drum herum. Das erste CL-Map ist in der Regel nicht optimal, also häufig nicht, weil man nicht weiss, was noch kommt, man sammelt ja.

7. Daraus ein zweites CL-Map

Deshalb machen wir aus dem ersten CL-Map auch noch ein zweites CL-Map. Und das entspricht dann schon sehr viel stärker dem eigenen Verständnis des Themas.

8. Visualisiere dein CL Map

Und dann kommt Schritt Nummer 8. Und das ist das Sie versuchen, oder wir versuchen, aus den Inhalten, die Sie sich da notiert haben, sich ein paar Bilder zu entwickeln. Wenn - Das sind ganz alte Techniken, das haben schon vor 3000 Jahren die alten Römer und Griechen so gemacht, weil das einfach super funktioniert. Wenn es Ihnen gelingt, das visuelle Zentrum mit ins Boot zu holen, dann sind einfach schlachartig sehr viel mehr Gehirnzellenverbände an der Abspeicherung der Informationen beteiligt. Und das führt dazu, dass man die Information später sehr viel einfacher wieder findet.

Was passiert, wenn dieser Begriff, oder das Thema, das da gerade beschrieben wird, ausgeführt wird, wie sieht das aus? Und das mit den Inhalten zu verknüpfen.

9. Rede über dein neues Wissen

Und dann kommt Schritt Nummer 9. Und das ist auch wichtig. Nämlich das, was Sie sich da auf diesem Wege erarbeitet haben, jemandem zu erzählen. Entweder Ihrem Partner, oder Ihrem Lern Body, oder einem Freund. Und wenn die alle keine Lust mehr haben, dann dem Hund. Wichtig ist aber, dass Sie sprechen drüber. Dann hört es das Gehirn das nochmals auf eine ganz andere Art. Und es speichert es auf einer ganz anderen Ebene neu ab.

10. Absichern durch cleveres Wiederholen

Und dann kommt der letzte Punkt. Etwas das normale Menschen als Lernmethode ansehen, nämlich «Wiederholen». Aber wir haben, wenn wir es so machen, das Wissen schon drauf, jetzt geht's bei uns nur darum, dass es nochmals abgesichert wird. Weil das Wissen möchte ökonomisch arbeiten. Und wenn Sie das Wissen, dass Sie sich da erarbeitet haben, nicht einsetzen, dann denkt ihr Gehirn, dass das offenbar nicht wichtig ist, denn Sie benutzen es ja gar nicht. Und verstaut das Wissen, ich sage jetzt mal im übertragenen Sinne, auf den hinteren Regalen. Und das wiederum führt dazu, das man sie schwerer wieder findet. Die sind nicht weg, aber eben schlecht auffindbar. Und darum ist es wichtig, es immer mal wieder aufzufrischen.

Der Standard-Rhythmus ist am nächsten Tag, nächste Woche, nächsten Monat. Und das führt dazu, dass es sicher im Langzeitgedächtnis ist.

Speed-Reading-Übung von Hand

Erste Wort Rechts vom Mittelfinger, und oberhalb vom Zeigefinger-Knöchel. Und jetzt schieben Sie die Hand in aller ruhe von links nach rechts über die Zeile, dann über die nächste Zeile, und das alles so schön langsam, dass Sie alles schön in Ruhe lesen können, was da steht. Wenn Sie das so machen würden als Übung, dann würde das überhaupt nichts bringen.

Deswegen, der Trainingeffekt entsteht in dem Moment, wenn Sie etwas machen, was Sie jetzt vielleicht etwas verwirren wird. Oder Widerstand erzeugen wird möglicherweise. Sie müssen jetzt das Tempo verdoppeln. Sie müssen Ihre Hand deutlich schneller über die Zeilen bewegen, so, dass Sie nicht mehr verstehen können, was hier steht. Wenn Sie die Worte noch verstehen, bringt die Übung gar nichts. Sie müssen die Übung so machen, das Sie die Worte noch wahrnehmen können, aber nicht mehr verstehen. Das ist eine reine Trainingsübung. Und das führt dann dazu, dass wenn Sie später wieder normal lesen, dass dieses normale Lesen bei vollem Verständnis schneller geht.

Die Übung hat nichts damit zu tun, dass Sie schneller den Text lesen jetzt, sondern dass Sie die Augen trainieren, das sie später beim normalen lesen schneller sind.

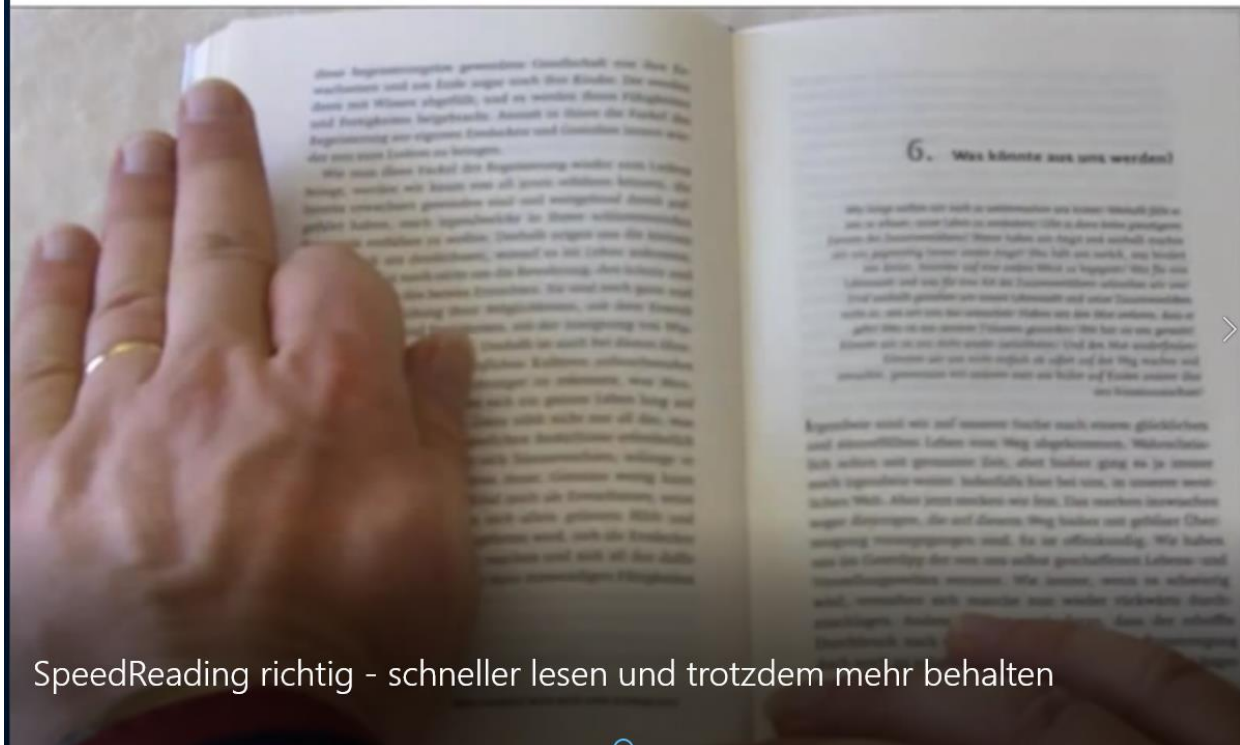
Ablauf: Sie entspannen sich kurz vorher. Und machen dann 3 Minuten dieses Training. Kontrollieren das mit einer Stopuhr oder mit einem Handy. Machen das höchstes 2 Mal am Tag. Nicht häufiger. Und wenn es geht, mal 2 Wochen am Stück. Nach 1-2 Wochen messen, was sich mit Ihrem Lesetempo getan hat. Sie werden feststellen, dass das schneller geht.

Kurz noch: Es ist eine ungewohnte Haltung. Aber daran gewöhnt man sich schnell. Man bekommt Routine und Gewöhnt sich daran. Wichtig ist auch, dass Sie die Hand zwischendurch entspannen.

Die Belohnung ist enorm. Sie werden feststellen, dass Sie Ihr Lesetempo steigern, bei gleichem oder höherem Verständnis und höherer Konzentration.

Diese Übung habe ich schon mit über 1000 Leuten ausprobiert und weiss aus Erfahrung, dass sie funktioniert. Normalerweise kommt eine Steigerung des Lesetempos von 108 Prozent dabei raus, im Schnitt.

Das ist die Handhaltung, die Sie brauchen....



SpeedReading richtig - schneller lesen und trotzdem mehr behalten

3 Weitere physische Gründe, warum wir langsamer lesen, als wir können

1. Unsere Augenmuskeln, die den Augapfel hin und her bewegen überhaupt nicht trainiert sind. Die machen das ja nie, deshalb müssen wir unsere Augenmuskeln trainieren.

2. Wir sind normalerweise viel zu stark fokussiert auf ein Wort.

3. Wir hören in der Regel, was wir da lesen. Diese Subvokalisation, wie man das in der Wissenschaft nennt, ist nicht sinnvoll, weil das unser Lesetempo mit dem Sprechtempo verknüpft. Und das ist erheblich langsamer als unser potentielles Lesetempo. Das liegt in der Regeln bei 150 Worte pro Minute. Schneller kann man eigentlich nicht sprechen. Aber lesen kann man erheblich schneller.

So und wenn Sie jetzt diese Speed-Reading-Übung mit diesen 10 Schritten, wo ich Ihnen gezeigt habe, verbinden, dann bin ich sehr sicher, dass Ihnen das ein für alle Male den Stress mit der Informations-Flut nimmt. Und in Zukunft dazu führt, dass Sie sich viel mehr Inhalte merken können, als Sie sich jetzt vielleicht vorstellen können. Und was das

bedeutet, ist ja ganz klar. Sie werden besser informiert sein. Mehr Wissen, zum Beispiel auch bessere Prüfungsergebnisse erreichen. Oder wenn Sie im Berufsalltag sind, bessere Entscheidungen treffen. Ihren Punkt in Diskussionen besser vertreten können. Oder auch qualifiziertere Präsentationen halten können. Und logischerweise fördert das Ihre Karriere. Das weiß man ziemlich gut. Leute mit höherem Einkommen sind in der Regel auch bessere Leser und können schneller Informationen verarbeiten.

Centered Learning ist kein Hexenwerk, das ist nicht schwierig.

Als erstes müssen Sie herausfinden, was Sie eigentlich wollen, wo Sie hinwollen, und weshalb. Den Inhalt mit Ihrem Innern verbinden und ein Ziel formulieren. Das ist die Grundlage, das ist deshalb so wichtig, weil es Ihre Emotionen beeinflusst. Und die Entscheidung, ob Sie sich mit dem Thema erfolgreich beschäftigen oder nicht. Und diese Emotionen entscheiden Ihre Motivation. Und das ist der entscheidende Punkt.

So der nächste Schritt ist, was für Informationen brauchen Sie, um dort hinzukommen, und wo sind diese Informationen im Material/Buch. Und die dann gezielt und schnell lesen, und direkt weiterverarbeiten, dass sie dann auch im Gedächtnis bleiben. Und dann gegebenenfalls anwenden, das ist eigentlich der wichtigste Punkt. Und wenn das nicht möglich ist, die dann wiederholen.

Die 7 Erfolgsfaktoren, die Sie unbedingt brauchen, um schneller Lesen und Lernen zu lernen.

1. Jemand dem Sie vertrauen (Coach, Mentor)

Jemand finden, dem Sie vertrauen, der Sie einfach durch den Prozess durchführt, der Sie praktisch unterstützt dabei und Ihnen den Weg zeigt. Also es hat ein Grund, warum alle erfolgreichen Leute, von denen ich bisher gehört habe, alle einen Coach haben. Weil das funktioniert einfach am besten. Von jemandem anders zu lernen, ist ein sehr erfolgreicher und schneller Weg. (Coach, Mentor).

2. Unterschiedliche Eingangs-, Sinneskanäle

Das Wissen auf unterschiedliche Arten in den Kopf kriegen. Nicht nur lesen, sondern auch auf eine andere Art sich damit beschäftigen. Das tun. Das nochmals hören. Mit anderen darüber sprechen.

Das ist ein ganz entscheidender Punkt. Denn wenn man nur ein Sinneskanal ständig benutzt, dann ist er irgendwann ermüdet, und funktioniert nicht mehr gut.

3. Klaren Ablauf/Rahmen

Ganz wichtig, dass das ganze einen Rahmen hat. Also wir sind auf der einen Seite ganz stark engagiert mit dem ganzen Rechtshirnigen (das ist auch etwas überholt das Modell), rechtshirniger Bereich: Visualisieren, Emotionen, Phantasie und Kreativität. Und all diese Dinge. Aber ich glaube ganz fest daran, dass das Gehirn auch eine zweite Seite hat und Struktur braucht. Also einen klaren Rahmen. Einen klaren Ablauf.

4. Andere zur Unterstützung.

Dann brauchen Sie andere zur Unterstützung. Lernen ist ein sozialer Akt. Das ist immer schon so gewesen. Und die Idee, das man sich zurückzieht, in sein stilles Kämmerlein mit einem Buch, und das dann ganz alleine studiert und lernt, die ist historisch gesehen sehr

kurz in unserer Entwicklung. Es ist eigentlich nicht das, auf was das Gehirn eingerichtet ist, und auch nicht das, was das Gehirn wirklich will. Das funktioniert irgendwie, aber was sehr viel besser funktioniert, ist lernen mit anderen zusammen. Und deshalb ist es wichtig, sich zum Beispiel ein Lern Buddy zu suchen.

5. Sofortige, fühlbare und häufige Erfolge

Ganz entscheidend. Das ist deshalb wichtig, weil es motiviert. Und Motivation ist der Nuklius, aus dem der Erfolg kommt.

Ich höre oft die Frage: «Wie kann ich mich besser motivieren, die Sachen zu lernen und zu lesen?», «Ich bin so faul und lasse mich immer ablenken». Das liegt daran, dass die Motivation fehlt. Und Motivation kriegen wir hin durch sofortige, häufige und vor allem fühlbare Erfolge.

6. Geführter LernPROZESS

Dann ist es sehr wichtig, dass das ganze ein geführter Lernprozess ist. Also lernen funktioniert ja nicht auf einen grossen Rutsch. Sondern Lernen basiert ja immer auf etwas, das aufbaut, auf etwas das vorher schon da war. Also Vorwissen, Anschlusswissen ist die Voraussetzung für das was dann kommt. Und das muss sich mit dem Verbinden mit dem, was schon da ist.

7. Erfahrungslernen, Praxis

Das ist vielleicht das wichtigste, das Erfahrungslernen, also die Praxis. Sie müssen dafür sorgen, dass das, was Sie da gelernt haben, so schnell wie möglich in die Praxis gesetzt wird, dass Sie es tun. Etwas damit machen. Weil dass die ganze Sache dann wirklich gut abspeichert.

Die schlechte Nachricht

Dieses theoretische Wissen wird die Art, wie Sie lesen und lernen mit hoher Wahrscheinlichkeit überhaupt nicht beeinflussen...

Das liegt daran, dass es hier um Verhaltensänderungen geht!

Es geht ja nicht darum, etwas zu Wissen, und dann bleibt es dabei, sondern es geht darum, etwas anders zu machen.

Und um schneller, stressfreier und effektiver zu lesen und zu lernen, müssen Sie sich anders VERHALTEN.

Die 3 wichtigsten Hintergrundbereiche, die Sie immer beachten müssen, damit Veränderung erfolgreich wird... Die zeige ich Ihnen am Ende dieses Webinars.

Aber jetzt zeige ich Ihnen eine Lösung, die funktioniert und tatsächlich zu Verhaltensänderungen führt...

Mit der Sie diese Erkenntnisse über schnelles Lesen und Lernen umsetzen können in neue Gewohnheiten...

Im Alltag, im Studium, im Beruf, in der Weiterbildung etc. So dass Sie es machen, dass Sie es tun, dass sich wirklich etwas verändert.

Das ist jetzt für alle, die wirklich viel Lesestoff haben und es ernst meinen.

- Das was ich Ihnen jetzt vorstelle, wird dafür sorgen, dass Ihre ungelesenen Bücherstapel verschwinden.
- Das Sie doppelt so schnell lesen wie bisher.
- Das Sie langfristig mehr behalten werden von dem Lesestoff.

Und wenn Sie wirklich wollen, kaufen Sie sich das «Centered Learning Premium Video Training». Es geht 4 Wochen, ist aufgeteilt in 8 Module. Ich glaube, dass das die Lösung ist, weil es die Verwandlung unserer Life-Work-Shops ins Internet ist. Das heisst, wir haben jetzt zum ersten Mal ein Tool, was nicht nur die Informationen, wie das funktioniert weitergibt, sondern die dafür nötigen Verhaltensweisen verankert in Ihrem Gehirn. Ohne das Sie irgendwo hinfahren müssen zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sondern es ist alles im Internet. Das tollste Lernsystem nützt ja nichts, wenn Sie es nicht wirklich anwenden. Ich bin voll Begeistert von diesem Training, und wenn Sie es ausprobiert haben, sind Sie genau so begeistert. Das ganze ist ein Online-Training, mit Zugang zum Mitgliederbereich und allen Videos und allem, was Sie brauchen. Dazu gehört Speed-Reading, das halbiert Ihre Lesezeit. Dann ganz wichtig. Wie macht man vernünftig notizen. Eben farbig und visuell. Und da hilft dann sofort, den Lesestoff besser abzuspeichern und sich besser zu merken.

Ich zeige Ihnen in diesem Premium Video Training: Wie Sie sich sehr schnell motivieren können. Also aus jeder Situation, aus Desinteresse, Motivation erzeugen. Und den Widerstand gegen bestimmte Teile, wo Sie lernen müssen, aufzulösen.

Dann trainieren wir Gedächtnis-Tricks. Die haben sich seit Jahrtausenden bewährt. Ist Abgesichert. Probieren wir auf den Workshops auch immer aus. Ich weiss, das das klappt. Und jeder Gedächtniskünstler auf der Welt macht das auch so, und Sie können das nach diesem Kurs genauso.

Dann gehen wir Entspannungübung durch. Das ist sehr wichtig, das Ihr Gehirn in einem entspannten Zustand ist. Man nennt das «Entspannte Aufmerksamkeit». Um eben in der Lage zu sein, neues Wissen zu speichern.

Und dann vermittele ich Ihnen auch das nötige Theorie Wissen. Das wird nicht so furchtbar viel verändern, aber das macht eine Offenheit, die Dinge auch anzuwenden, wenn man verstanden hat, warum sie funktionieren.

Und das wichtigste ist dieses 10-Stufige System. Das werden Sie verinnerlichen, so das Sie das auch wirklich tun. Ich weiss aus Erfahrung, dass das funktioniert. Das liegt u.a. daran, wie es aufgebaut ist, das ganze Training. Einerseits haben Sie jemand, dem Sie vertrauen können, der Sie durch das Training begleitet. Also im Prinzip führe ich Sie virtuell durch den ganzen Prozess.

Dann gibt es verschiedene Medien. Der eine will lieber die Videos nur kucken. Der andere will den Text nur lesen. Dafür ist gesorgt, das jeder das nach seinen Präferenzen machen kann.

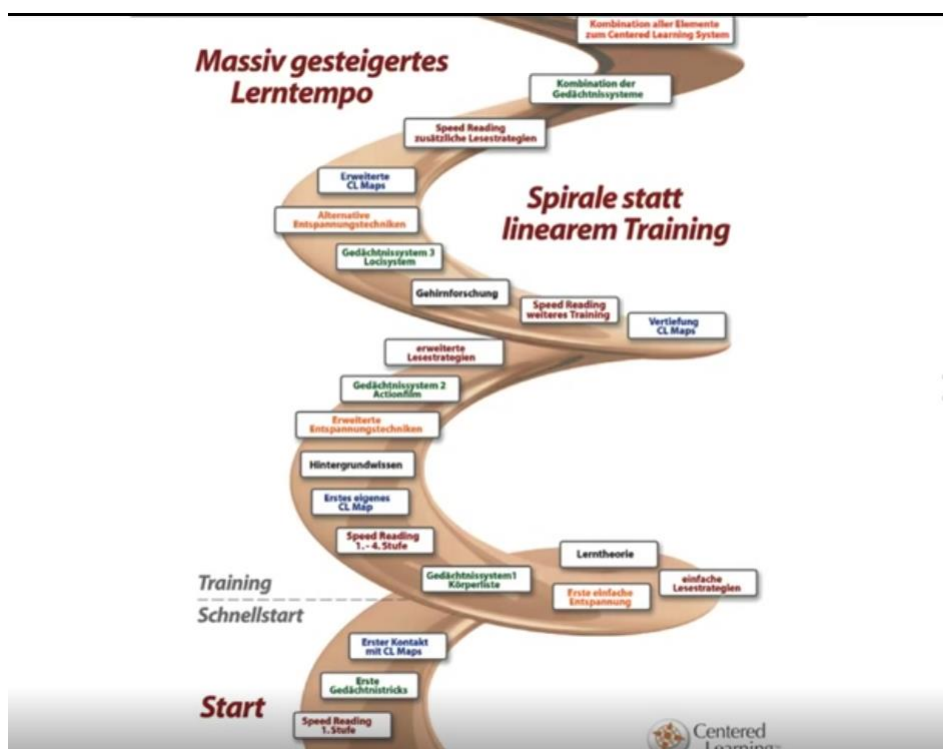
Dann gibt es einen klaren Ablauf und Rahmen. Das heisst, es beginnt an dem Tag, wo Sie sich anmelden, und es endet nach einem Monat. Und der Trainingsplan, der dabei herauskommt, der ist auch speziell für Sie genau so, das alles mit den echten Daten passiert.

Die Videos gehen nicht wieder weg. Also falls Sie mal 1 Woche krank werden, machen Sie alt später weiter. Die Videos gehen nicht wieder weg. Es bleibt Ihnen alles erhalten auf Ewig.

Dann ist es ganz wichtig, dass Sie andere Menschen zur Unterstützung haben. Darum haben wir in jedem Video auch die Kommentarfunktion, wo Leute Fragen stellen können und sich austauschen können. Sie werden dann ihre Erfolge dann immer miteinander Teilen, das hilft Ihnen für Ihren eigenen Erfolg.

Ganz wichtig ist, dass Sie ziemlich schnell das Gefühl kriegen, es funktioniert. Deshalb haben wir die sog. Schnell-Start-Säschens am Anfang. Wir wissen, dass Emotionen letztlich darüber entscheiden ob Sie das machen oder nicht. Und diese Schnell-Start-Säschens enthalten nur Übungen, die funktionieren. Und deswegen bringen uns die ins Handeln, und das ist ein ganz entscheidender Punkt um loszulegen.

**Nächster Punkt ist auch sehr wichtig:
Das ganze ist aufgebaut nach der Spiraltrainingsmethode.**



Das heisst, die 6 Themen laufen in jedem Modul durch, kommen jedes Mal vor. Aber jedesmal ein bisschen schwieriger. Das heisst, ich führe Sie durch den Prozess. Und am Ende haben Sie es wirklich drauf, weil Sie Stück für Stück immer weiter gefordert wurden. Und in einem Bereich gehalten, wo Sie nicht überfordert sind, aber auch nicht unterfordert.

Und der letzte Punkt ist vielleicht der wichtigste, nämlich das Praxis-Lernen oder Erfahrungs-Lernen. Sie werden diese Techniken wirklich so lange üben, bis sie Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen sind. Das ist ja der entscheidende Punkt letztlich. Das ganze Funktioniert ja nur dann, wenn Sie das ganze tun und können, und nicht nur wissen, wie es geht.

Man kommt nicht vom Workshop heim und ist dann alleine. Hier ist lernen, Praxis und praktische Anwendung ganz eng miteinander verzahnt. Es läuft eigentlich parallel. Und Sie können es für Ihr aktuelles Lernprojekt einsetzen. Das ist der entscheidende Punkt. Das

heisst, Sie haben parallel zu dem Training schon etwas davon, weil Sie ihr aktuelles Lern- oder Leseprojekt verbessern.

Sie bekommen auch ein Geschenk von mir, wenn Sie das «Premium Video Training» buchen:

1. Bonus 1: Eine Frage und Antwort Telecoaching-Seminar mit mir. Das heisst, ich stehe Ihnen Stundenlang zur Verfügung. Sie können mir alle Fragen stellen. Normalerweise mache ich kein Coaching mehr, aber hier kriegen Sie mich dann tatsächlich zu fassen.
2. Bonus 2: Neuro-CD («Schnell und sicher zu neuem Wissen durch Tiefenentspannung»), kleines Dankeschön, das Sie soweit gefolgt sind. Da ist einerseits eine Entspannungstechnologie drauf; Und ein Text von Dr. Jens Tomas. Der so tief sitzende Werte anspricht oder aufweichen kann, die das lernen eher schwierig machen. Viele Leute halten diese CD für eine sehr, sehr wichtige Grundlage, um das System einzusetzen und anzuwenden.
3. Bonus 3: Video zum Thema VIM-System. Wir nennen das «**V**erbinden, **I**nformieren, **M**otivieren», da geht es im Prinzip darum, das wir das ganze Spiel mal umdrehen, und kucken, was ist jetzt eigentlich zu beachten, worauf kommts an, wenn Sie Wissen weiter geben wollen. Im Prinzip ist da alles drin, was ich gelernt habe über das Thema «Kommunikation, Wissensvermittlung, Coaching». Und nicht so sehr aus Büchern, sondern aus Praxis, als Praxiswissen. Das ist das, was ich über die Jahre wirklich gelernt habe, was wirklich funktioniert.
4. Bonus 4: Bargeld. Denn das Premium Video Training kostet normalerweise 570.- Euro. Ich gebe es Ihnen für 3x98, also knapp 300 Euro.

Ganz zum Schluss. Sie müssen die Katze nicht im Sack kaufen. Wenn Sie nach 14 Tagen das Gefühl haben, Sie wollen es doch nicht, bekommen Sie Ihr Geld zurück.

Will abnehmen, fit werden, gehe jetzt joggen jeden Tag...

Abnehmen funktioniert mit Joggen ganz gut. Erster und zweiter Tag klappt prima. Am dritten Tag regnet es, das macht dann nicht so Spass. Dann am nächsten Abend eine Fete/Party, jemand hat Geburtstag, am Morgen haben Sie einen dicken Kopf. Das macht dann gar kein Spass, und nach kurzer Zeit schläft das ganze ein. Lange Rede, kurzer Sinn. Nach 3 Wochen ist das ganze vergessen.

Übrig bleibt ein schlechtes Gewissen.

Geändert hat sich nicht viel. Das kennt ja eigentlich jeder. Und Ihnen fallen sicher noch eigene Beispiele ein, aber ich habe lange nicht verstanden, woran das liegt. Also mir geht das ja ganz genau so. Ich habe es in unterschiedlichen Lebensbereichen versucht, und festgestellt, es hat überhaupt nichts gebracht. Alles ist beim alten geblieben.

Lange nicht verstanden warum???

Und erst durch meine Therepeuten-Ausbildung, wo ich mich sehr viel mit Psychologie beschäftigen musste

Und durch die über 100 Workshops, denn dort habe ich es ja erlebt: Was muss ich tun, um den Leuten zu helfen, ihr Verhalten zu ändern.

Und durch die Beschäftigung mit der modernen Gehirnforschung. Und erst seit die das auch wirklich gut belegt hat, welche Faktoren sind nötig, damit sich Menschen ändern können? Erst dadurch habe ich begriffen, woran das liegt.

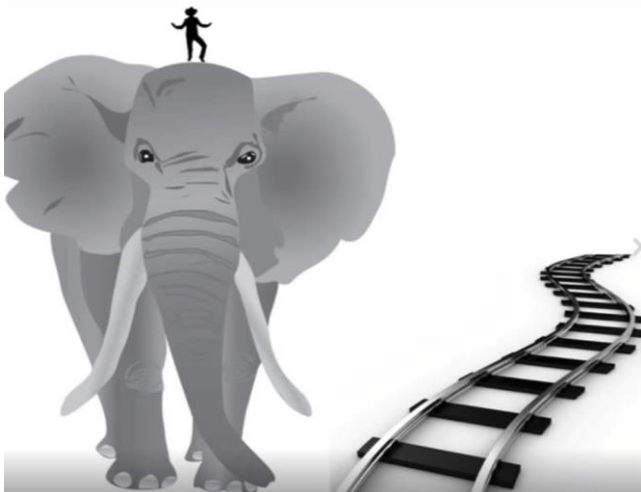
Warum gute Vorsätze häufig nicht umsetzbar sind. Und warum das nicht klappt, ist eigentlich ganz einfach zu erklären. Aber das wird normalerweise gnadenlos unterschätzt.

Und das hat damit zu tun, dass Ihre Emotionen nicht eingebunden sind und Sie nicht unterstützen bei Ihrem Vorhaben, sondern Ihr Vorhaben torpedieren.

Einer der bedeuteten Deutschen Gehirnforscher. Prof. Dr. Hüter, hat mal gesagt: Wenn Sie sich mental, rational etwas vornehmen. Sich was überlegen, und sich sagen, ich möchte diese Verhaltensweise ändern, und das dabei belassen. Dann ist das so, als ob eine Fliege auf einem ICE versucht, die Fahrtrichtung des Zuges zu ändern.

Er die haben ein wunderbares Bild entwickelt, wie Veränderung wirklich klappen kann. Und die 3 Bereiche, die nach Erkenntnissen der Wissenschaft wirklich absolut notwendig sind, damit jede Form von Verhaltensveränderung wirklich klappt.

- Sind einmal der Elefant
- Der Reiter
- Und der Weg.



Anders ausgedrückt.

Unsere Emotionen stehen für den Elefanten.

Unser Mentale Wille, die rationale Entscheidung steht für den Reiter

Und der Weg ist im Prinzip der Prozess, in dem das ganze funktioniert.

Nehmen wir das Beispiel Joggen nochmal. Wenn Sie sich einfach nur **vornehmen**, das zu machen, dann reicht das nicht. Sie müssen in irgendeiner Form Ihre **Emotionen** mit ins Boot holen. Weil Joggen am Anfang kein Spass macht, sich ein MP4 oder ein MP3-Player mitnehmen. Sich gute Musik anhören, damit Sie einfach in eine andere Stimmung kommen. Und dann den **Prozess** mit beeinflussen, indem Sie sich zum Beispiel ein Laufkumpel organisieren, der dann gerade vor der Tür steht, wenn Sie gerade keine Lust haben. Oder dann machen Sie es alt trotzdem.

Oder wenn man es auf das Beispiel **lernen** anwendet. Der erste Schritt ist zu erkennen, bessere Lese- und Lerntechniken bringen mich in meinem Leben voran. Was ja auch der

Fall ist. Und dann beim Lernen, wie das geht, müssen Sie eben von vornherein sofort Erfolge verspüren. Mit den neuen Übungen, mit dem neuen Weg, sonst funktioniert das nicht. Und dann auch letztlich ein klaren Ablauf haben. Oder sich ein sog. Lern Buddy organisieren, mit jemandem, mit dem Sie das zusammen machen.

Und wenn Sie vor allem den Elefanten, also Ihre Emotionen, und den Weg, also den Prozess, nicht wirklich sinnvoll beeinflussen, und mitgestalten, dann bleibt nur «Selbstdisziplin».

Und die moderne Gehirnvorschung zeigt: Selbstdisziplin ist eine endliche Ressource. Die ist irgendwann verbraucht und steht Ihnen nicht mehr zur Verfügung.

Prof. Roth hat mal gesagt:

«Das Beibehalten von Gewohnheiten empfindet das Gehirn als Belohnung». Das heisst, da haben Sie Ihre emotionale Belohnung, und das ist der Grund, warum man wieder zu diesem Verhalten zurückgeht. Wenn man nicht irgend etwas ernsthaftes daran tut.

Also wenn wir das mal anwenden auf Lesen und Lernen. Wenn Sie Bücher gelesen haben zu «Speed Reading» oder zu «Gedächtnistraining» und nach ein paar Monaten festgestellt haben, es hat überhaupt nichts gebracht, dann liegt das eben genau daran. Ein Buch kann den Veränderungsprozess zwar initiieren, aber nicht umsetzen. Weil die ganzen anderen Faktoren, wie der Elefant und der Weg haben eben gefehlt. Und selbst wenn Sie sich mental, rational genau vornehmen, und genau wissen was Sie wollen, weshalb. Das reicht nicht aus. Sie brauchen eben auch ein Prozess, der dieses Wissen umwandelt in neue Verhaltensweisen. Und die dann vor allen Dingen sicher verankert, in Bereichen Ihres Gehirns, in die Sie mit rationalen Bereichen überhaupt nicht ran kommen. Aber wenn Sie es richtig machen, dann läuft das eben in Zukunft anders.

Stellen wir uns eine Sekunde vor, wie sich das anfühlt, wenn Sie alles gelesen hätten, was wichtig war, und alles im Kopf hätten, was wichtig ist. Und das ohne Stress, ohne schlechtes Gewissen irgendetwas Verpasst zu haben. Und das andere ist dann, das die anderen Leute dann verblüfft sind, wieviel ich weiss.

Und alles nur, weil Sie automatisch anwenden, wie man sinnvollerweise liest und lernt. Und Ihr Gehirn auch vernünftig einsetzen, so wie es auch gedacht ist.

