

BONUS-TIPP: IMAGE-STREAMING

Zum Abschluss möchte ich Ihnen eine Lerntechnik vorstellen, die für Ihr Leben und auch für die Ausführungen der Übungen in diesem Buch von grossem Nutzen sein kann. Diese Technik stammt von Win Wenger, der sich seit über 25 Jahren mit den effizientesten Lerntechniken weltweit beschäftigt. Er ist vermutlich der einzige Experte, der für sich in Anspruch nehmen kann, eine Lern- und Kreativitätsmethode entwickelt zu haben, die langfristig und dauerhaft den IQ steigert – ein Phänomen, das viele Testpsychologen überhaupt nicht erfreut. Wengers Methode, die er als Image-Streaming bezeichnet, ist an Einfachheit nicht zu überbieten und funktioniert wie folgt:

Stellen Sie sich eine Frage, die Sie interessiert. Dann schliessen Sie die Augen und beschreiben jemand anders Ihre inneren Bilder und Ideen (sollten Sie allein sein, können Sie Ihre Einfälle mit einem Diktiergerät aufnehmen).

Es gibt nur drei Bedingungen. Die Bilder müssen laut beschrieben werden, alle Sinne müssen zum Einsatz kommen und Sie müssen im Präsens berichten.

Studien haben nachgewiesen, dass 75 Einheiten Image-Streaming à 20 Minuten (Also 1'500 Minuten bez. 25 Stunden) zu einer dauerhaften Steigerung des Intelligenzquotienten um 20 Punkte führten.

Image-Streaming hat nicht nur einen Trainingseffekt auf unseren IQ, sondern bringt auch ein grosses Ideen- und Innovationspotential, das Sie sich zu Nutzen machen können.

Folgende Themen bieten sich für Image-Streaming an:

- 1. Mein Bilderbuchjahr eines starken Lebens in fünf Jahren**
- 2. Meine Bilderbuchwoche in fünf Jahren**
- 3. Mein Bilderbuchtag in fünf Jahren**
- 4. Wie ich im Leben sein möchte**
- 5. Was ich im Leben tun möchte**
- 6. Was ich im Leben haben möchte**
- 7. Wie ich meine Talente zu Stärken ausbaue**
- 8. Wofür ich in meinem Leben dankbar bin**
- 9. Welche neuen Erfahrungen ich sammeln möchte**
- 10. Idealzustand des Ziels, an dem ich gerade arbeite**