

8 GRATIS LERNTIPPS

Wie Sie effizienter Lernen!

Lernen ist eine Kunst, die dem Interessierten das Tor zur Welt eröffnet, hingegen dem Faulen jede Chance verwehrt.

Lernen kann so einfach sein, so viel Freude bereiten und doch plagen sich viele Menschen wenn es darum geht, neues Wissen aufzunehmen. Es scheint, dass viele Menschen nie erfahren haben wie man sich das Lernen erleichtern kann. Hier unsere 8 GRATIS LERNTIPPS um Ihnen das Lernen zu erleichtern.

1. Treffen Sie eine Entscheidung

Glauben Sie nicht, dass Lernen funktioniert wenn Sie keine Freude daran haben, wenn Sie glauben „zu müssen“. Jegliche Abneigung verhindert eine Konzentration auf das Wesentliche und so wird das Lernen mühselig und kraftraubend. Treffen Sie eine klare Entscheidung für das Lernen und Ihre gesamte Physiologie - basierend auf psychologische Vorgänge - bereitet sich auf die Wissensaufnahme vor.

Ein kurzes Beispiel:

Sie legen sich am Abend - so wie an vielen anderen Abenden auch - vor den Fernseher und schwups sind sie auch schon eingeschlafen. Warum? Eine einfache Konditionierung. Ihr Körper hat sich diesem Vorgang angepasst und sobald Sie diese Position einnehmen, läuft auch schon Ihr „Programm“.

Weiteres Beispiel, Sie gehen zum Zahnarzt und bereits im Wartezimmer fühlen Sie sich unwohl und bekommen ev. sogar feuchte Hände. Wieder eine Konditionierung. Das Wissen um das bevorstehende Ereignis löst psychologische als auch physiologische Reaktionen aus. Darum gleich zu Punkt 2.

2. Nehmen Sie eine gute Sitzposition ein

Lernen im Liegen, im „Lümmeln“, buckelig oder ganz schief? Glauben Sie wirklich dass dies eine Körperhaltung ist die Konzentration und Aufmerksamkeit fördert? Nein, tut sie definitiv nicht. Also nehmen Sie eine ordentliche Aufrechte Haltung ein, sorgen Sie für gutes blendfreies Licht und frische Luft. Lassen Sie die Beine parallel zueinander und vermeiden Sie, diese zu überkreuzen. Nach 30-45 Minuten stehen Sie mal kurz auf, strecken Sie sich durch, trinken Sie ein Glas Wasser. Blicken Sie kurz aus dem Fenster und versuchen Sie sich an dem was Sie sehen zu erfreuen. Gehen Sie zurück zu Ihrem Lernplatz und nehmen Sie wieder eine gute Körperhaltung ein.

3. Lesen + Makern + Kleben

Schnappen Sie sich Ihren Lernstoff und verbünden Sie sich mit ihm. Beginnen Sie sich mit diesem zu verbinden. Dazu nicht nur den Lerninhalt lesen sondern auch mit einem Textmarker die wichtigen Passagen markieren. Vergessen Sie, dass Bücher schön bleiben müssen. Dieses Buch ist dazu da um Ihnen Ihren Weg aufzubereiten. Also ran an das Buch. Wenn es schon nicht sein soll, weil der Lerntext nur ausgeliehen ist (Bibliothek, Leih-Schulbücher, etc.) dann bedienen Sie sich Post-ist. Diese gibt's in allen möglichen Farben und Größen. Schaffen Sie sich gleich eine Ordnung und teilen Sie die Farben für Ihr Vorhaben ein.

4. **Gehen Sie gerne spazieren?**

Wenn Sie Ihren Lernstoff integriert haben, dann wäre mal eine kleine „Gehpause“ sehr ratsam. Schenken Sie Ihrem Gehirn die Zeit, Erlerntes zu sortieren. Ein kleiner Spaziergang kann da Wunder wirken. Lassen Sie dabei einfach Ihren Gedanken freien Lauf. Nutzen Sie die Schönheit der Natur und widmen Sie sich dem Eins-Sein mit dieser.

5. **Mind-Maps**

Ihr Gehirn kann Zahlen, Daten und Fakten natürlich verarbeiten und Sie können es so lange üben, bis Sie verlernt haben in Bildern zu denken und Sie keine Chance mehr haben die Metaebene - also die Übersicht - zu nutzen. Also nutzen Sie die Chance das Erlernte in Mind-Maps fest zu halten. Das geht ganz einfach. Schreiben Sie das Hauptthema in die Mitte eines Blattes. Machen Sie z.B. ein „Wolkerl“ rundherum und dann machen Sie einzelne Striche von diesem Hauptthema weg. Auf jedem dieser Striche kommt ein Unterthema. Weitere Verzweigungen zu diesem Unterthema liefern dann Infos die bis ins Detail gehen können. Wenn Sie im Internet googeln unter „Mind-Maps“ werden Sie viele gute Beispiele finden. Der Vorteil am Mind-Map ist die visuelle Aufbereitung. Jede Mind-Map sollten Sie mit anderen Formen und Farben erstellen. Ihr Gehirn liebt diese Vorgehensweise und Sie werden sich deutlich leichter daran erinnern.

6. **Aufnehmen - auf CD/MP3**

Wenn Sie Ihren Lerntext markiert bzw. in Mindmaps erfasst haben, dann nehmen Sie nun ein Aufnahmegerät (meist können das die Mobiltelefone schon sehr gut bzw. der PC/das Notebook) und nehmen die Lerninhalte auf. Achten Sie auf eine gute Aufnahmequalität, sprechen Sie klar und verständlich. Es stört nicht, wenn Sie dabei blättern. Während Sie ev. nach einem Text suchen überbrücken Sie die Lücke bei der Aufnahme durch Affirmationen die Ihr Verhalten optimieren (z.B. Lernen bereitet mir Freude, ich lerne gerne, Lernen macht mir immer öfter Spaß, etc.). So bleiben keine Lücken in der Aufnahme und Ihr Verhalten wird dadurch langfristig gesehen optimiert. Diese Aufnahmen lassen Sie dann dauerhaft in Ihrer Umgebung laufen, jedoch ganz ganz leise. Nur so laut aufdrehen, dass nur mit genauer Konzentration gehört wird, was Sie aufgenommen haben. Damit kann Ihr Unterbewusstsein das Erlernte immer wieder wiederholen, eine Stimulation ganz nebenbei.

7. **Lassen Sie mal PC und TV weg**

Wenn Sie fleißig gelernt haben dann wäre es sehr vorteilhaft, wenn Sie danach den Abend einfach genießen. Spazieren gehen, ein gutes Buch lesen oder sich einfach mit Freunden treffen. Das tut gut und fördert zugleich Ihr soziales Verhalten.

Wenn Sie jedoch dann Zeiten vor dem PC (Computerspiele, X-Box, etc.) oder TV verbringen, dann beginnen Sie das Erlernte auszulöschen. Die Form der Darbietung dieser Multimedialen Inhalte nehmen Ihre Hirnkapazitäten so sehr in Anspruch, dass das Erlernte schnell wieder gelöscht wird. Da war die ganze Investition umsonst.

Wenn Sie schon unbedingt dem PC oder TV verfallen sind und dies zu Ihrem Lebensinhalt gehört, dann bitte mit Maß und Ziel. Nach dieser Anwendung sollten Sie dann das Erlernte wiederholen. Dazu können Sie nun die Lerninhalte wieder leise im Hintergrund mitlaufen lassen. Auch die ganze Nacht lang. Doch bitte achten Sie in der Nacht darauf, dass die Lerninhalte wirklich äußerst leise abgespielt werden. Wenn Ihr Player Lautstärken von 0-30 darstellen kann, dann wäre wohl 2 schon ausreichend.

8. Nachtruhe

Eine tiefe Nachtruhe schafft Ihnen natürlich eine gute Erholung. Doch nicht nur das. Wenn Sie einen guten Schlaf haben, dann passiert weit mehr. Über den Alpha-Zustand wechseln Sie in der Nacht in weitere tiefere Zustände, da gibt es noch den Theta-Zustand und den Delta-Zustand. Je tiefer diese Gehirnwellen desto höher die Regeneration. Also nutzen Sie ein stressloses Einschlafen. Lassen Sie die Sorgen beiseite, Sie können Sie in der Nacht sowieso nicht lösen. Widmen Sie sich den allerschönsten Gedanken die Sie zustande bringen und fördern Sie so Ihre innere Konstruktivität. Sie werden sehen wie sich Ihr Verhalten auf Dauer ändern wird.

Zusammenfassung

Lernen kann viel Freude bereiten wenn man ein paar wenige Punkte berücksichtigt. Das Thema Lernen ist alt, bekannt und doch so wenig erforscht. Immer mehr Informationen erhalten wir über die Art und Weise wie wir Menschen Wissen implementieren und immer mehr erfahren wir, wie wir uns selbst den Weg des Erfolges durch Unachtsamkeit zerstören.

Wir von **skinlearning** beschreiten einen effektiven Weg das Lernen zu optimieren. Viele Jahre der Erfahrung zeigten uns Möglichkeiten der Optimierung. Wolfgang Reichl, der Gründer von **skinlearning** ist Mentaltrainer und als solcher bekannt und schon im ORF gesehen.

Sein Mentaltrainings-Institut **RE-agieren** beschäftigt sich mit den verschiedensten Möglichkeiten die Mentalen Fähigkeiten der Menschen zu optimieren. Durch diese intensive Beschäftigung wurde er auch auf die Technologie des Ultraschallhörens aufmerksam. Seit 2004 wird diese Technologie von Wolfgang Reichl in den verschiedensten Lebenssituationen eingesetzt. Im Einzeltraining, in Seminaren, bei Besprechungen und natürlich dann, wenn wieder mal viel gelernt werden muss. Wolfgang Reichl verwendet den uSonic jede Nacht, zum Lernen, zur Regeneration und einfach auch nur, weil es gut tut.

Weitere Informationen auf www.skinlearning.at bzw. auch auf www.RE-agieren.at

Ihnen alles Gute,



Wolfgang Reichl