

# TURBO-LERNEN

*In Rekordzeit zum  
Erfolg*



**© Copyright - Alle Rechte vorbehalten.**

Keinesfalls ist es gestattet, dieses Dokument oder Teile davon in elektronischer oder gedruckter Form zu reproduzieren, zu vervielfältigen oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt, und die Speicherung dieses Dokuments ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, so dass jede Haftung, im Sinne von Unachtsamkeit oder anderweitig, durch die Nutzung oder den Missbrauch von Richtlinien, Prozessen oder Anweisungen, die hier enthalten sind, die alleinige und vollständige Verantwortung des Empfängers und Lesers ist. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber für Wiedergutmachung, Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die hierin enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar oder verantwortlich gemacht werden. Alle Urheberrechte, die nicht im Besitz des Herausgebers sind, liegen bei den jeweiligen Autoren.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches nicht ohne die Zustimmung des Autors oder des Urheberrechtsinhabers verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren. Bei Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken gedacht sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und verlässliche vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Die Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Einführung                                                                    | 5         |
| <b>Kapitel 1: Fertigkeiten, Lernen und Aneignung</b>                          | <b>8</b>  |
| Warum Sie eine Fertigkeit lernen sollten.                                     | 9         |
| Warum ist es schwierig, eine Fertigkeit zu erlernen?                          | 9         |
| Wie lange dauert es, eine Fertigkeit zu erlernen?                             | 11        |
| Arten von Fertigkeiten                                                        | 12        |
| Die Top-Fähigkeiten, die Sie entwickeln sollten                               | 15        |
| <br>                                                                          |           |
| <b>Kapitel 2: Intelligente Lerner und effizientes Lernen</b>                  | <b>21</b> |
| Was ist effizientes Lernen?                                                   | 21        |
| Was Sie tun können, um effizienter zu lernen                                  | 22        |
| <br>                                                                          |           |
| <b>Kapitel 3: 10 bemerkenswerte Eigenschaften von erfolgreichen Lernenden</b> | <b>28</b> |
| <br>                                                                          |           |
| <b>Kapitel 4: Lernstile für schnelleres und klügeres Lernen</b>               | <b>33</b> |
| Was sind Lernstile?                                                           | 33        |
| Visueller Lernstil                                                            | 34        |
| Auditiver Lernstil                                                            | 34        |
| Lesen/Schreiben Lernstil                                                      | 35        |
| Kinästhetischer Lernstil                                                      | 36        |
| Tipps für schnelleres und einfacheres Lernen                                  | 36        |

|                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 5: 10 Taktiken zur Steigerung von Gehirnleistung,<br/>Gedächtnis und Motivation für besseres Lernen</b> | <b>39</b> |
| <b>Kapitel 6: 8 leistungsstarke Learn-Hacks: So steigern Sie Ihre<br/>Lernfähigkeit</b>                            | <b>47</b> |
| <b>Kapitel 7: 5 Hacks zur Beschleunigung des Lernprozesses</b>                                                     | <b>53</b> |
| <b>Kapitel 8: 8 Wege, Ihr Gehirn zu trainieren, um schneller zu lernen<br/>und sich mehr zu merken</b>             | <b>57</b> |
| <b>Kapitel 9: Einfache Gehirntrainings-Gewohnheiten zur Steigerung<br/>der Gehirnleistung</b>                      | <b>63</b> |
| <b>Schlussfolgerung</b>                                                                                            | <b>69</b> |

# Einführung

Egal, wie gut wir organisiert sind, die Zeit läuft uns davon, weil das Leben sehr schnell verläuft. Es ist keine Überraschung, dass viele von uns immer an Abkürzungen interessiert sind, weil wir nicht viel Zeit haben, um eine neue Fähigkeit zu erlernen. Da alles so gut gemacht ist, gibt es diese Abkürzungen tatsächlich, und wir können alles, was wir lernen wollen, schneller lernen, wenn wir uns ein paar praktikable Strategien zunutze machen. Damit Sie neue Informationen effektiver nutzen und sich etwas leichter merken können, müssen Sie eine Fähigkeit weiter ausbauen: das Lernen.

Auch wenn Sie es Ihr ganzes Leben lang getan haben und es nichts völlig Neues für Sie ist, können Sie jedes Mal, wenn Sie etwas Neues lernen, erfolgreich sein, wenn Sie eine systematische Reihe von Schritten befolgen. Und Sie haben die Fähigkeit, alles schneller zu lernen, wenn Sie bereits Dinge wie eine Sportart, Kochen, eine neue Sprache, Autofahren oder andere Dinge gelernt haben.

Wenn Sie sich einige der Fähigkeiten ansehen, die Sie früher gelernt haben, werden Sie feststellen, dass Sie nicht neu sind, wenn es darum geht, schneller zu lernen, und wenn Sie es in der Vergangenheit getan haben (auch wenn Sie sich dessen vielleicht nicht bewusst sind, wie schnell Sie die Fähigkeit erlernt haben),

können Sie es jederzeit wieder lernen. Dank der Neurowissenschaften wissen wir jetzt genau, wie wir Informationen behalten können und wie unser Gehirn funktioniert und wie wir lernen. Tatsächlich können wir jetzt unseren Lernprozess beschleunigen, indem wir das Beste aus der Zeit machen. Ja, Zeit ist kostbar und Lernen braucht Zeit, aber wir müssen immer danach streben, zu lernen und zu wachsen, denn es ist ein wichtiger Teil des Lebens, neue Dinge zu lernen.

Heute gibt es bewährte Methoden, mit denen Sie schneller lernen können. Wenn Sie jemand sind, der die Absicht hat, die klügste Person im Raum zu werden, indem Sie erfahren, wie Sie mehr behalten und schneller lernen können, dann hilft Ihnen dieses Buch dabei, Tipps zu entdecken, wie Sie ein schneller und kluger Lerner werden können, ohne Stress zu haben.

# KAPITEL

# 1

## FERTIGKEITEN, LERNEN & ANEIGNUNG



# Kapitel 1: Fertigkeiten, Lernen und Aneignung

Die bekannte Autorin und Motivationspsychologin Heidi Grant Halvorson sagte einmal, dass wir immer klüger werden müssen, weil es nicht ausreicht, klug zu sein, und dass einer der Schlüssel zum Erfolg darin besteht, in dieser schnelllebigen, wettbewerbsorientierten Welt neue Fähigkeiten zu erlernen. In der Tat ist die Beherrschung neuer Fähigkeiten in der heutigen Geschäftswelt eine Notwendigkeit, und die Worte "schnelllebig" und "wettbewerbsorientiert", die die Natur der Welt, in der wir heute leben, beschreiben, unterstreichen die geringe Zeit, die wir haben, um die Dinge zu erledigen, damit wir nicht veralten und weit zurückfallen.

Es gibt einige allgemeine Regeln, die Sie befolgen können, unabhängig von der Tatsache, dass die Fähigkeit, die Sie erlernen möchten, und die Person, die Sie sind, Ihre Lerntechnik bestimmen. Ganz gleich, ob Sie lernen möchten, Daten zu analysieren, soziale Medien besser zu nutzen oder sich im öffentlichen Reden zu verbessern, Sie können Ihre Lernziele erreichen und neue Erkenntnisse darüber gewinnen, wie Sie neue Fähigkeiten erlernen können, wenn Sie die Bedeutung des Erlernens neuer Fähigkeiten

verstehen und einige Tipps erkunden, um besser und schneller zu lernen.

## **Warum Sie eine Fertigkeit lernen sollten**

Erfolgreiche Menschen halten sich an ihr Versprechen, zu lernen. Anstatt vor dem Fernseher dahinzuvegetieren, widmen sie sich in ihrer Freizeit dem Lernen und Bleiben dabei engagiert. Wissen Sie eigentlich, dass diejenigen, die sich am besten neue Fähigkeiten aneignen, auch die sind, die immer wieder Erfolg haben? Wenn Sie das bezweifeln, denken Sie einfach an einige der erfolgreichsten Menschen der Welt. Ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen, ist das Erlernen einer neuen Fähigkeit eine großartige Möglichkeit, Ihre Freizeit im kommenden Jahr sinnvoll zu nutzen. Sie können Ihr Wissen erweitern, Ihr berufliches Netzwerk ausbauen und Ihre beruflichen Aufstiegschancen verbessern, wenn Sie sich dafür einsetzen, etwas Neues zu lernen.

## **Warum ist es schwierig, eine Fertigkeit zu erlernen?**

Das Schöne an Schwierigkeiten ist, dass sie uns helfen, unsere Fähigkeit, uns zu erinnern, zu verstehen und zu lernen, zu verbessern, weil sie die Kodierung und den Abruf von Prozessen erleichtern, und das bestätigt, warum Schwierigkeiten als wünschenswert angesehen

werden. Wenn wir darüber sprechen, warum Menschen Schwierigkeiten haben, eine neue Fähigkeit zu erlernen, dann ist das eigentlich eine ganz normale Sache, denn wenn man sich auf etwas Neues einlässt, ist es, als würde man ein Abenteuer erleben. Natürlich wird es einige Veränderungen und neue Verbindungen zwischen den Neuronen geben, weil ein bestimmter Teil deines Gehirns neu verdrahtet wird.

Klingt komisch oder unbeholfen? Ist es aber nicht. Die einfache Wissenschaft ist, dass man, wenn man die Dinge schwieriger macht und sich selbst herausfordert, sich für eine neue Veränderung öffnet, die einen vielleicht ein wenig erschüttert. Aber haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Menschen heute etwas lernen und in den nächsten paar Stunden nichts mehr wissen? Haben Sie schon einmal versucht, etwas zu meistern, und Sie haben das Gefühl, dass Sie es gut können, bis Sie es tun müssen und merken dann, dass Sie nichts können?

Viele von uns haben das schon einmal erlebt, und einer der Gründe, warum das passiert, ist, dass die Lernbedingungen, die wir benutzt haben, zu einfach waren. Um das zu überwinden, müssen wir einfach daran arbeiten, unser Lernen zu verbessern, indem wir intelligenter üben. Finden Sie heraus, was für Sie funktioniert, und bleiben Sie dabei. Vielleicht möchten Sie wirksame Methoden anwenden, wie

z. B. "zeitlich versetzte Wiederholung" (Vergrößerung der Intervalle zwischen den Wiederholungen, wenn Sie etwas zum ersten Mal lernen), "Vielfalt und Komplexität" (Überprüfung, ob Ihre Leistung durch Variation des Wetters, der Regeln, der Ablenkungen, der Umgebung, der Übungen oder anderer Elemente beeinflusst werden kann - im Grunde genommen, indem Sie sich selbst absichtlich herausfordern, um Ihre Haltung zu überprüfen) oder "Abrufbarkeit". Bevor Sie jemanden um Hilfe bitten, versuchen Sie, sich diese Sache zu merken.

## Wie lange dauert es, eine Fertigkeit zu erlernen?



Die meisten von uns werden von der Möglichkeit verfolgt, etwas nicht besser zu machen, und dieser Gedanke hält uns oft davon ab, uns auf etwas Neues einzulassen. Wir haben keine andere Wahl, als aufzuhören und etwas anderes zu tun, nur um dieses Gefühl der Angst loszuwerden. Was wir jedoch oft übersehen, ist, dass wir nicht wissen, dass wir von enormen Fortschritten in einer Fähigkeit profitieren können, wenn wir ein wenig Ausdauer an den Tag legen, während wir die üblichen Herausforderungen in den ersten Stunden des Versuchs mit etwas Neuem erleben.

In sehr kurzer Zeit kann man dramatische Fortschritte erzielen, wenn man ausdauernd und intelligent übt. Für das Gehirn ist es ein Leichtes, sich neue Fähigkeiten in kürzester Zeit anzueignen, denn es ist für diese Aufgabe optimiert. Beachten Sie, dass die 10.000 Stunden, die man braucht, um eine Fähigkeit zu beherrschen, nur eine Illusion sind, denn es dauert nur 20 Stunden, um von "nichts wissen" zu "ziemlich gut sein" zu kommen.

## **Arten von Fertigkeiten**

Hard Skills (auch bekannt als technische Fähigkeiten) und Soft Skills sind die beiden wichtigsten Arten von Fähigkeiten. Für eine optimale Leistung und ein Weiterkommen in den meisten Berufen sind beide Fähigkeiten erforderlich, und es wird empfohlen, dass Sie über beide

verfügen. Bei den Hard Skills handelt es sich um die Fähigkeiten, die Sie durch Lebenserfahrung, Ausbildung oder technisches Wissen erwerben. Zum Beispiel:

- Vielleicht können Sie eine neue Sprache fließend sprechen, wenn Sie bereits eine Fremdsprache gelernt haben.
- Wenn Sie einen Buchhaltungskurs besucht haben, wissen Sie vielleicht, wie man Microsoft Excel benutzt.
- Wenn Sie in der Gastronomie oder im Einzelhandel gearbeitet haben, wissen Sie vielleicht, wie man ein Kassensystem benutzt.

Zu den am meisten gefragten Hard Skills gehören:

- Programmiersprachen wie Ruby, Java, Python und Perl
- Speichersysteme und Verwaltung
- Verwaltung von Marketingkampagnen
- Gestaltung der Benutzeroberfläche
- Mobile Entwicklung
- Data Mining
- Statistische Analyse
- SEO/SEM-Marketing
- Sicherheit im Netz
- Adobe-Softwarepaket
- Verwaltung von Datenbanken
- Zweisprachig oder mehrsprachig

Wenn Sie hingegen noch auf der Suche nach einem Arbeitsplatz sind, werden Sie feststellen, dass Soft Skills sehr wichtig für Ihre Karriere sind, denn sie sind die Eigenschaften und persönlichen Gewohnheiten, die Ihre Interaktion und Arbeitsbeziehung mit anderen und Ihre Arbeitsweise bestimmen.

Zu den am meisten gefragten Soft Skills gehören:

- Einfühlungsvermögen
- Bereitschaft zu lernen
- Organisation
- Anpassungsfähigkeit
- Kritisches Denken
- Problemlösung
- Kreativität
- Teamarbeit
- Aufgeschlossenheit
- Wirksame Kommunikation
- Verlässlichkeit
- Integrität

## Top-Fähigkeiten, die Sie entwickeln sollten

Zunächst einmal ist keine Fähigkeit nutzlos, und was auch immer Sie in die Hände bekommen, stellen Sie sicher, dass Sie daran arbeiten, sie pflegen, hegen und weiterentwickeln. Wenn Sie jedoch einen Job suchen, sind dies einige der Fähigkeiten, nach denen Personalverantwortliche immer suchen.

**1. Geschäftssinn oder kaufmännisches Bewusstsein.** Von jemandem, der in der Wirtschaft tätig ist, wird erwartet, dass er etwas auf den Tisch bringt. Sie sollten in der Lage sein, einen Einblick zu geben, wie Ihr potenzielles Unternehmen auf seinem Markt konkurrieren kann und welche Veränderungen es vornehmen kann, um höhere Umsätze zu erzielen. Sie sollten wissen, wie ein Unternehmen tickt und wissen, wie ein Unternehmen oder eine Branche funktioniert.

**2. Kommunikation.** Da wir alle soziale Wesen sind und kein Mensch allein existieren kann, ohne mit anderen zu interagieren, sind Kommunikationsfähigkeiten eine Priorität. Manche Menschen wissen nicht, wie sie mit anderen Menschen in Beziehung treten oder sich sogar klar und deutlich ausdrücken können, und deshalb ist Kommunikation eine Fähigkeit. Man sollte in der Lage sein, zuzuhören und seine Botschaft konzentriert, prägnant und klar an das Publikum weiterzugeben. Kommunikation ist für den Erfolg in jedem

Beruf entscheidend, denn sie hilft Ihnen, Informationen effizient und effektiv zu präsentieren und zu empfangen, und umfasst Schreiben, Beobachten, aktives Zuhören und deutliches Sprechen.

**3. Teamarbeit.** Dies kann auch eine zwischenmenschliche Fähigkeit sein. Können Sie mit anderen zusammenarbeiten? Die Organisation oder das Unternehmen ist eine Gruppe von Menschen. Jedes Unternehmen, jeder Betrieb und jede Organisation hat eine Reihe von Zielen, die positive Arbeitsbeziehungen erfordern. Lernen Sie also, ein Teamplayer zu sein.

**4. Verhandlung und Überzeugung.** Wie überzeugend können Sie sein? In der Geschäftswelt, in der es manchmal etwas "rauh" zugeht, ist Verhandlungsgeschick und Überzeugungskraft eine Top-Fähigkeit, die Ihnen immer helfen wird, zu verkaufen und Ihre Ziele zu erreichen.

**5. Problemlösung.** Kein Unternehmen möchte eine Belastung haben. Wenn Sie ein Problemlöser sind, dann sind Sie ein Gewinn, denn der Vorstand wird Sie schnell anrufen und um Ihre Vorschläge oder Meinungen bitten, wenn eine Krise droht, die dringend gelöst werden muss. Die Fähigkeit, Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und sie mit einem logischen und analytischen Ansatz zu lösen, ist eine wichtige Fähigkeit.

**6. Führungsqualitäten.** Man muss nicht an der Spitze stehen, um führen zu können. Selbst wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz die niedrigste Position innehaben oder der Jüngste in Ihrer Familie sind, haben Sie die Möglichkeit, eine Führungsrolle zu übernehmen, denn Führung ist nicht an eine bestimmte Position oder eine bestimmte Gruppe von Menschen gebunden. Führung beginnt damit, mit gutem Beispiel voranzugehen, Fristen zu setzen, Aufgaben zuzuweisen und zu delegieren, das zu tun, was zum richtigen Zeitpunkt getan werden muss, Teams zu motivieren und sogar mehr zu tun, als man von Ihnen erwartet.

**7. Organisation.** Sie müssen organisiert sein, denn das zeigt Ihrem Arbeitgeber, ob Sie Fristen einhalten, sich konzentrieren und Dinge zu Ende bringen können. Sie müssen lernen, Ihre Zeit gut einzuteilen, effizient und produktiv zu arbeiten und Prioritäten zu setzen.

**8. Durchhaltevermögen und Motivation.** Im Leben werden Sie mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert werden. Manche werden Sie sehr hart rütteln, andere werden Sie nur ein wenig abschütteln. Aber das Schöne an diesen Herausforderungen ist, dass sie uns helfen, besser und weiser zu werden. Wie Sie mit diesen Herausforderungen umgehen, hängt jedoch davon ab, wie sehr Sie durchhalten und sich motivieren können, nicht aufzugeben. Gehören

Sie zu den Menschen, die aufgeben, wenn es schwierig wird, oder sind Sie jemand, der versucht, fröhlich zu sein und sogar ein Lächeln aufzusetzen, wenn Sie Schwierigkeiten haben? Es kann hart sein, glauben Sie mir, ich weiß das. Aber solange wir noch leben, gibt es Hoffnung und wir können nicht aufgeben. Nie!

**9. Fähigkeit, unter Druck zu arbeiten.** Viele fühlen sich zerrissen, wenn sie unter Druck stehen. Ihre Fähigkeit, sich nicht zu sehr gestresst oder überfordert zu fühlen und in einer Krise Ruhe zu bewahren, ist eine erstklassige Fähigkeit.

**10. Selbstvertrauen.** Sie müssen Vertrauen in sich selbst, in das Unternehmen, für das Sie arbeiten, und in Ihre Kollegen ausstrahlen. Wahres Vertrauen ist die Abwesenheit von Stolz und Arroganz, und deshalb ist Vertrauen eine Fähigkeit, denn nicht jeder kann selbstbewusst sein, ohne eingebildet oder arrogant zu sein.

Es gibt noch eine ganze Reihe anderer Fähigkeiten, die Ihrer Karriere zugutekommen können, darunter:

- Grundlegende Kodierung
- Datenanalyse und Statistik
- Digitale Kompetenz
- Fremdsprache
- Projektleitung
- Öffentliches Reden
- Soziale Medien und digitales Marketing
- Schnelles Lesen
- Video- und Audioproduktion
- Web-Entwicklung
- Anpassungsfähigkeit
- Kreatives Denken
- Lesen
- Photoshop
- Produktivität
- Selbstverwaltung

# KAPITEL 2

## INTELLIGENTE LERNER & EFFIZIENTES LERNEN



## **Kapitel 2: Intelligente Lerner und effizientes Lernen**

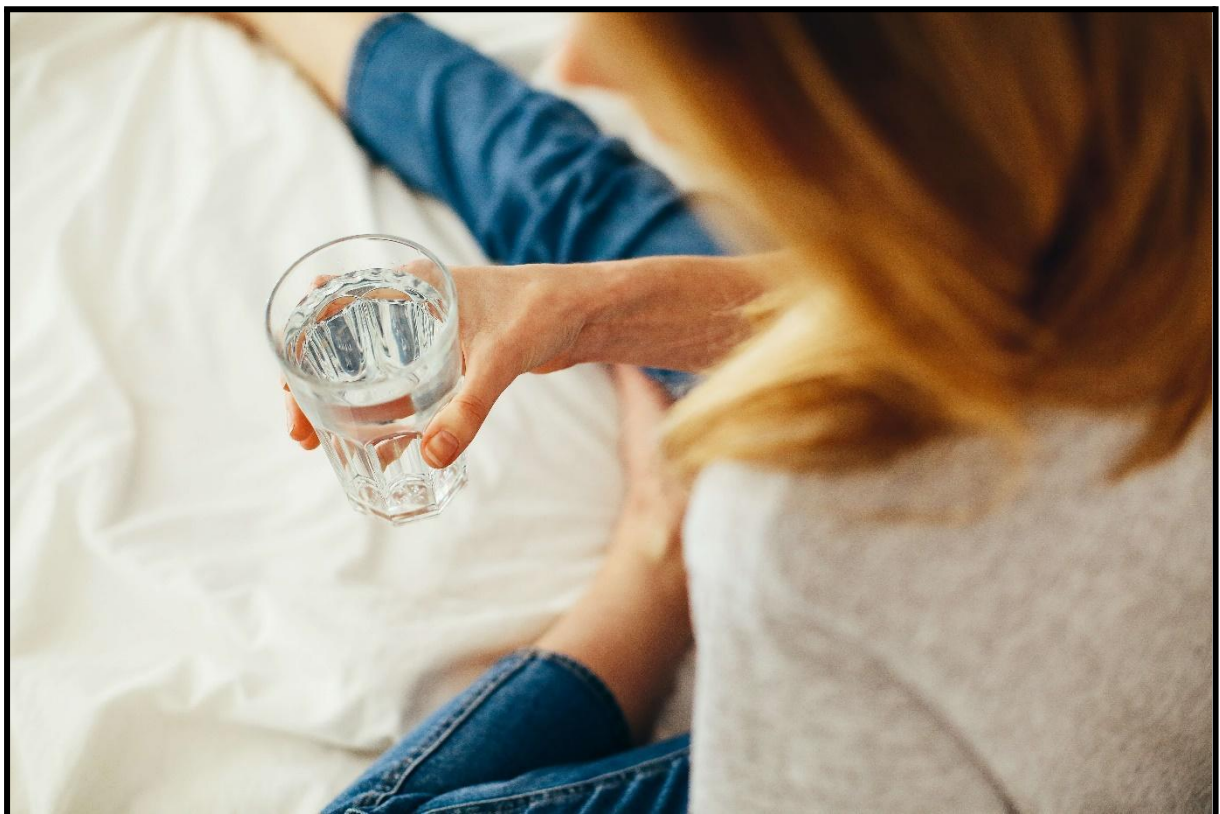
Wahrscheinlich haben Sie schon einmal von dem Wort "intelligente Lerner" gehört. Dieser Begriff wird zwar von vielen Menschen unterschiedlich verwendet und erklärt, aber intelligente Lerner sind einfach diejenigen, die durch bestimmte Gewohnheiten eine intelligentere und effizientere Lernatmosphäre schaffen. Die Lerngemeinschaft wächst schnell und intelligente Lerner glauben, dass es immer Wege gibt, besser zu lernen.

### **Was ist effizientes Lernen?**

Zunächst einmal gibt es eine Vielzahl von Techniken, die unter dem Oberbegriff "effizientes Lernen" zusammengefasst werden. Der einfache Punkt ist, dass Sie sich an die Technik halten sollten, die Ihnen hilft, Informationen leichter zu behalten und den Lernprozess für Sie zu vereinfachen, denn keine Methode des effizienten Lernens ist einer anderen überlegen. Sie sollten jedoch wissen, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, wenn es darum geht, herauszufinden, welche Methode für Sie die beste ist. Daher ist es am besten, wenn Sie verschiedene Methoden ausprobieren, damit Sie sich selbst ein Bild davon machen können, welche Tricks und Tipps für Sie geeignet sind. Effizientes Lernen konzentriert sich,

einfach ausgedrückt, in erster Linie auf das Behalten, Erinnern und Verstehen eines Diskurses, eines Stoffes oder eines Themas und umfasst dieses auch.

## **Was Sie tun können, um effizienter zu lernen**



**1. Essen Sie bestimmte Lebensmittel und vermeiden Sie andere.** Zu den Lebensmitteln, die Sie vermeiden sollten, gehören Weißbrot, Fruchtsaft und Margarine. Kekse, Donuts und viele andere stark verarbeitete oder mit raffiniertem Zucker versetzte Lebensmittel sollten gemieden werden, da sie das Lernen hemmen - so die Forschung. Apropos gute Lebensmittel: Es wird empfohlen, mehr

Heidelbeeren, Avocados, Sellerie, Spinat, Brokkoli, Walnüsse, Lachs und Sardinen zu essen. Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren und Folsäure sind gute Gehirnnahrung, und einige dieser Lebensmittel können dazu beitragen, Gehirnverletzungen zu verringern und auch die Konzentration zu verbessern und ein besseres Gedächtnis zu fördern. Wann immer Sie vorhaben zu lernen, achten Sie darauf, dass Sie zu dieser Zeit die richtigen Lebensmittel zu sich nehmen.

**2. Trinken Sie Wasser.** Eine Studie hat ergeben, dass unsere kognitiven Fähigkeiten um 10 Prozent abnehmen, wenn wir durstig sind. Die Lernfähigkeit kann schon durch eine leichte Dehydrierung beeinträchtigt werden, und wenn Sie dehydriert sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihr Gehirn nicht richtig funktioniert, denn unser Gehirn besteht zu 73 % aus Wasser. Trinken Sie also ausreichend Wasser und versuchen Sie, über den Tag hinweg hydriert zu bleiben.

**3. Schlafen.** Ein einfaches 6-minütiges Nickerchen kann helfen, das Gedächtnis zu verbessern - dies geht aus einer deutschen Studie hervor. Im Grunde bedeutet dies, dass ein langer Schlaf nicht unbedingt notwendig ist, um sich zu entspannen und besser zu lernen. Die Gehirnfunktion kann im Allgemeinen durch Schlaf verbessert werden, also sorgen Sie dafür, dass Sie genug Schlaf bekommen.

**4. Gemeinsames Lernen.** Gemeinsames Lernen hat das Potenzial, Ihnen langfristige Vorteile zu verschaffen, ein tieferes Verständnis des Themas, mehr Engagement und eine Verbesserung der Zusammenarbeit und der Kommunikationsfähigkeiten. Wenn Sie in der richtigen Gruppe lernen, werden Sie von einer Reihe von Vorteilen profitieren. Es gibt jedoch auch Menschen, die von Natur aus lieber allein lernen, und für diese Menschen ist es wichtig, ihr selbstständiges Lernen zu verbessern.

**5. Stress abbauen.** Stress macht es Ihnen schwer, zu lernen und sich an das Gelernte zu erinnern, unabhängig davon, wer Sie sind. Wenn Sie gestresst sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihnen während der Prüfung eine Antwort entfallen wird. Deshalb müssen Sie daran arbeiten, Stress abzubauen, indem Sie alle möglichen Techniken anwenden. Mit Techniken wie Meditation, Atemübungen und körperlicher Betätigung können Sie ruhig bleiben und Stress abbauen.

**6. Hören Sie Musik.** Beruhigende und wohltuende Musik hat sich als sehr effektiv für das Lernen erwiesen. Eine Studie hat bestätigt, dass Musik die Aufnahmefähigkeit der Schüler erhöht und ein nützliches Instrument zur Verbesserung des Lernens ist.

**7. Vermeiden Sie Multitasking.** Wenn Sie Multitasking betreiben, belasten Sie Ihr Gehirn, indem Sie von einer Aufgabe zu einer anderen springen, die völlig anders ist. Multitasking kann die Fähigkeit deines Gehirns beeinträchtigen, Informationen richtig zu verarbeiten und neue Informationen zu speichern. Beim Multitasking sind Sie ständig abgelenkt. Während andere Personen vielleicht mehrere Dinge gleichzeitig tun wollen, sollten Sie sich in einer Lernumgebung befinden, in der Sie nur eine Sache auf einmal tun können.

**8. Unterrichte jemand anderen (oder denke darüber nach).** "Während wir lehren, lernen wir." Dies ist ein altes Sprichwort, das sehr gut funktioniert. Wenn Sie nicht lehren können, denken Sie einfach daran, jemandem zu helfen, und Sie können den gleichen Nutzen daraus ziehen.

**9. Probieren Sie verschiedene Lerntechniken aus.** Es gibt verschiedene Formen des Lernens, nicht nur Techniken an sich, die Sie immer wieder ausprobieren können. So kann das Erlernen verschiedener Strategien oder das Ausprobieren verschiedener Methoden eine sehr effiziente Lerntechnik sein. Versuchen Sie zum Beispiel, mit anderen zusammenzuarbeiten und eine Lerngruppe zu bilden, wenn Sie meistens allein lernen. Hören Sie sich zum Lernen

Podcasts oder Vorträge an, wenn Sie normalerweise mit visuellen Hilfsmitteln oder einem Buch lernen.

# KAPITEL 3

## 10 BEMERKENSWERTE EIGENSCHAFTEN VON ERFOLGREICHEN LERNENDEN



## Kapitel 3: 10 bemerkenswerte Eigenschaften von erfolgreichen Lernenden

**1. Ausdauer.** Eines der Dinge, die uns daran hindern, Großes zu erreichen, ist der Mangel an Ausdauer. Um ein Ziel zu erreichen, muss man die nötige Menge an Arbeit investieren, aber leider schaffen das nur sehr wenige Menschen. Das ist der Grund, warum all die großartigen Ideen und Ambitionen im Leben vieler Menschen einfach nur im Sande verlaufen. Verstehen Sie, dass Lernen ein kontinuierlicher Prozess ist und dass Sie nicht nur einen einzigen Tag nutzen können, um alles zu lernen und zu wissen. Selbst wenn Sie die Grundlagen beherrschen, lernen Sie weiter und machen Sie es immer besser. Seien Sie nicht wie die Leute, die sich nicht für den Prozess interessieren, sondern nur das Endprodukt sehen wollen. Seien Sie interessiert an beidem.

**2. Geduld.** Erfolgreiche Lernende sind Meister der Geduld und der Ausdauer, denn diese beiden Eigenschaften sind Geschwister. Man kann nicht ausdauernd sein, wenn man nicht geduldig ist, und wenn man nicht ausdauernd ist, ist das ein Zeichen dafür, dass man nicht geduldig genug ist. Auf dem Weg zu Ihrem Ziel sind Ausdauer und Geduld die beiden Elemente, die Ihnen helfen werden, Ihr Boot durch die Hürden und Winde, die Sie wahrscheinlich erleben werden, zu rudern.

**3. Konzeptuelles Lernen.** Es kommt nicht auf die Endnote an, sondern auf Ihr Verständnis des Konzepts. Das Verstehen und Erfassen von Konzepten sind die Grundüberzeugungen erfolgreicher Lernender, und Sie sollten sich mehr auf den Aufbau und die Stärkung Ihrer Konzepte konzentrieren.

**4. Ein gutes Gedächtnis.** Nach dem Aufbau eines starken Konzepts gibt es einige Dinge, die Sie sich einprägen müssen. Sie müssen mehr Zeit auf den Aufbau eines starken Gedächtnisses verwenden, weil für einige Dinge ein maximales Auswendiglernen und ein minimales Konzept erforderlich ist - Sprache ist ein Beispiel dafür.

**5. Führende Fähigkeiten.** Erfolgreiche Lernende genießen die Möglichkeit, ihren sozialen Status zu verbessern und mit dem Wissen, das sie besitzen, zu mehr Wohlstand zu gelangen. Mit diesem Wissen werden sie bewundert, respektiert und als gelehrte Person anerkannt. In gesellschaftlichen Zusammenkünften sind sie sehr wichtig, und es wird ihnen viel Anerkennung zuteil. Ihre Aura hat eine magnetische Wirkung und sie werden von Natur aus zu einer Führungspersönlichkeit, die durch die Summe all dieser Faktoren entsteht.

**6. Das Wertvolle vom Unnützen unterscheiden.** Erfolgreiche Lernende verstehen, dass sie nicht alles, was auf sie zukommt, zu

hundert Prozent erledigen können. Sie verstehen das 80-20-Prinzip - das Pareto-Prinzip. Das daraus gewonnene Bewusstsein hat ihnen geholfen, zu erkennen, was wirklich ihre Aufmerksamkeit erfordert und was nicht.

**7. Mutige Einstellung.** Um erfolgreich zu lernen, braucht man eine mutige Einstellung. Auch wenn Sie das vielleicht etwas seltsam finden, so bleibt doch die einfache Tatsache bestehen, dass es Mut erfordert, etwas zu lernen. Jemand, der zum Beispiel ein Fach oder eine Fertigkeit erlernen möchte, weiß, dass es ein gewisses Maß an Anstrengung erfordert und dass man Zeit für das Lernen aufwenden muss, und obwohl er weiß, wie mühsam es sein kann, macht er trotzdem weiter. Wie würden Sie das sonst nennen, wenn nicht Mut? Eine Angewohnheit erfolgreicher Lernender, der Sie nacheifern müssen, ist der Mut, eine kühne Haltung einzunehmen, wenn Sie sich auf einen Weg begeben, der mit Ungewissheit und Entbehrungen gespickt ist.

**8. Hinterfragen.** Wenn Sie sich selbst und Ihre Logik in Frage stellen, können Sie einige Aspekte aufdecken, von denen Sie nichts wissen. Eine sehr nützliche Lernmethode, die Sie anwenden können, ist die Selbstbefragung, die auch als elaborative Befragung bezeichnet wird. Das Hinterfragen der Materie ist der Schlüssel zum effektiven Lernen, und wenn Sie eine Perspektive erlangen wollen, indem Sie ein Thema

aus verschiedenen Blickwinkeln und Perspektiven betrachten, müssen Sie beim Lernen Fragen stellen. Was auch immer Sie zu lernen versuchen, stellen Sie sich Fragen dazu.

**9. Routinen einhalten.** Eine der nützlichsten Techniken, die Sie lernen müssen, ist die Verwaltung Ihrer Zeit. Das ist in dieser Welt, die voller Ablenkungen ist, sehr wichtig. Eine Routine und eine Prioritätenfolge werden Ihnen immer helfen, denn tägliche Routinen können für das Zeitmanagement sehr effektiv sein. Sie müssen also lernen, Routinen zu schaffen und zu befolgen. Sie sollten sich jedoch darüber im Klaren sein, dass das Befolgen von Routinen ein hohes Maß an Selbstdisziplin erfordert.

**10. Beibehaltung des eigenen Lernstils.** Wie bereits erwähnt, hat jeder seinen eigenen Lernstil, der für ihn am besten funktioniert. Obwohl es auch interessant sein kann, andere Lernstile zu erforschen, ist es ratsam, dass Sie bei Ihrem Lernstil bleiben. Wenn Sie wissen, welcher Lernstil für Sie am besten geeignet ist, können Sie Ihr Lernen maximieren und Ihre Lernmethodik auf Ihren Stil abstimmen. Zu den wichtigsten Lernstilen gehören kinästhetische (praktische) Lerntypen, lesende und schreibende Lerntypen, auditive Lerntypen und visuelle Lerntypen.

# KAPITEL

# 4

## LERNSTILE FÜR SCHNELLERES UND KLÜGERES LERNEN



## Kapitel 4: Lernstile für schnelleres und klügeres Lernen

Wie im eben abgeschlossenen Kapitel erwähnt, hat jeder Mensch einen eigenen Lernstil, der für ihn am besten funktioniert. Damit wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Lernstile keine Einheitsgröße sind, denn was für den einen funktioniert, muss für den anderen nicht gelten.

### Was sind Lernstile?

In einer Welt, in der wir ständig mit der Notwendigkeit konfrontiert sind, zu lernen, bevor wir erfolgreich sein können, sind das System oder die Techniken, die uns beim Lernen helfen, die Lernstile. Verschiedene Experten haben verschiedene Arten von Lernstilen entwickelt. Nach Angaben der Vanderbilt University gibt es mehr als 70 verschiedene Lernstile, und verschiedene Denkschulen zum Thema Lernen haben ebenfalls zahlreiche unterschiedliche Arten von Lernstilen vorgeschlagen. Die vier Stile, die im VARK-Modell erfasst sind, gelten jedoch als die populärsten und sind:

- Kinästhetisch (körperlich) - Menschen mit diesem Lernstil lernen am besten, wenn sie körperlich aktiv sind, etwas tun oder sich bewegen.

- Lesen/Schreiben - Lesen und Schreiben ist die beste Form des Lernens für diejenigen, die diesen Lernstil haben.
- Auditiver (auditiver) Lernstil - Lernende mit diesem Lernstil lernen am besten durch Hören.
- Visuell (räumlich) - Lernende lernen am besten durch Sehen.

Wenn Sie sich diese Stile ansehen, fühlen Sie sich dann von einem von ihnen angesprochen? Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie das tun, und es ist auch möglich, dass Sie eine Mischung aus den Stilen haben.

## **Visueller Lernstil**

Wenn Sie ein Fan von visuellen Inhalten sind und am liebsten Videos ansehen und Präsentationen mit Grafiken, Diagrammen und Bildern lieben, dann könnte dieser visuelle Lernstil Ihr Stil sein. Als visueller Lerntyp können Sie viele Informationen viel schneller aufnehmen und behalten, denn visuelle Informationen werden von unserem Gehirn schneller verarbeitet als reine Texte.

## **Auditiver Lernstil**

Es gibt Menschen, denen es leichter fällt, das zu lernen, was sie hören. Diese Art von Lernenden geht in den Unterricht und macht

sich nicht die Mühe, etwas zu lesen, weil sie sicher sind, dass sie hervorragende Leistungen erbringen, wenn sie nur dem Dozenten, Lehrer oder Ausbilder zuhören oder später ein Hörbuch finden. Für Menschen, die gerne Hörbücher und Vorlesungen hören, ist der auditive Lernstil sehr geeignet.



## **Lesen/Schreiben Lernstil**

Für Menschen, die sich leicht die Wörter, die sie lesen und schreiben, einprägen, ist das Lesen/Schreiben der geeignetste Lernstil. Wenn dies Ihr Hauptlernstil ist, werden Sie mit wenig Aufwand in der Lage sein, Kapitel, Absätze und Ideen zu behalten.

## Kinästhetischer Lernstil

Es gibt Menschen, die es lieben, aktiv zu werden und etwas "in die Hand zu nehmen". Für solche Menschen ist der kinästhetische Lernstil der perfekte Lernstil. Solche Menschen sind oft begeistert von der Teilnahme an Experimenten und praktischen Aktivitäten und neigen dazu, Theorien abzulehnen.

## Tipps für schnelleres und einfacheres Lernen

**1. Passen Sie Ihren dominanten Lernstil an.** Es ist höchste Zeit, dass Sie herausfinden, welcher Lernstil am besten zu Ihnen passt. Sobald Sie in der Lage sind, Ihren vorherrschenden Lernstil herauszufinden und ihn anzuwenden, sollten Sie auch daran arbeiten, die Möglichkeit zu erkennen, bei manchen Gelegenheiten andere Lernstile zu übernehmen.

**2. Mischen Sie Ihre Techniken.** Das Abwechseln von Techniken kann sehr hilfreich sein, um schneller und leichter zu lernen. Aus der normalen Lernroutine auszubrechen ist eine großartige Möglichkeit, um zu trainieren, und das ist derselbe Effekt, den das Training auf das Wachstum und die Stärkung der Muskeln hat. Im Grunde geht es darum, dass Sie Ihr Gehirn trainieren sollten, indem Sie Ihre Techniken variieren.

**3. Verbessern Sie Ihre schwachen Bereiche.** Wir alle haben unsere Schwächen, wenn es um das Lernen geht. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie stellen fest, dass Sie nicht gerade ein visueller Lerner sind. Anstatt das als unproblematisch abzutun, sollten Sie es zu einer interessanten Herausforderung machen, um sich zu verbessern. Sie können Ihre Reise zu Verbesserungen beginnen, indem Sie sich Videos und Ähnliches ansehen. Beachten Sie, dass Ihnen das Lernen leichter fallen wird, wenn Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten insgesamt stärken. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Lernen selbst richten, um schnelle Ergebnisse zu erzielen, werden Sie daran arbeiten, Ihre schwachen Bereiche zu verbessern und besser zu werden.

**4. Lesen Sie das, was Sie lernen wollen, laut vor, um es besser zu behalten.** Eine gute Möglichkeit, das Gelesene im Gedächtnis zu behalten, ist, es laut vorzulesen. Auch wenn Sie dadurch etwas langsamer werden, werden Sie auf lange Sicht die Vorteile des lauten Lesens ernten.

**5. Testen Sie sich regelmäßig selbst.** Sich selbst zu testen ist eine großartige Methode, um das Behalten von Informationen zu verbessern. Einfach ausgedrückt: Egal, womit Sie sich schwertun, testen Sie sich immer wieder, um zu sehen, wie gut Sie abschneiden werden.

# KAPITEL 5

## 10 TAKTIKEN ZUR STEIGERUNG VON GEHIRNLEISTUNG, GEDÄCHTNIS UND MOTIVATION FÜR BESSERES LERNEN



## Kapitel 5: 10 Taktiken zur Steigerung von Gehirnleistung, Gedächtnis und Motivation für besseres Lernen

Meistens stecken wir im Prozess des "Fertigwerdens" fest, wenn wir versuchen, mehr von dem zu tun, was wir lieben, und unsere Zeit zu maximieren. Da wir dazu neigen, nie wirklich abzuspringen, obwohl wir jeden Tag besser werden, ein glückliches, erfolgreiches Leben führen und unsere Ziele erreichen wollen, müssen wir die Motivation finden, das zu tun, was wir tun müssen.

Motivation kann etwas sein, das man selbst schafft, und muss nicht etwas sein, das einem zufällt. Sie können Ihre Chancen auf Fortschritte nicht davon abhängig machen, dass Sie auf Inspiration warten. Sie müssen Ihr eigenes Feuer entfachen, indem Sie Ihre Selbstmotivation wecken und kanalisieren, denn sie ist die stärkste Form der Motivation. Auf Ihrem Weg zu mehr Motivation, Gedächtnis und Gehirnleistung sollten Sie einige Dinge tun:

**1. Vereinfachen Sie Ihr Leben.** Um ehrlich zu sein, Komplikationen haben nichts Schönes an sich. Sie können Ihre Energie auf die Erreichung Ihrer Ziele konzentrieren und Ihre Zeit optimal nutzen, wenn Sie Tätigkeiten, die Sie nicht motivieren oder aufregen, eliminieren oder delegieren. Damit Sie vereinfachen können, müssen

Sie Ihr Leben kreativ planen. Ihr Leben wird zielgerichteter, wenn Sie durch Vereinfachung Unnötiges streichen können. Das wird Sie letztendlich motivieren. Wenn all die Projekte und Aufgaben, die Sie erledigen müssen, Ihren Geist durcheinander bringen, wird es sehr schwer sein, motiviert zu bleiben. Arbeiten Sie also daran, die Dinge zu vereinfachen.

## **2. Konzentrieren Sie sich darauf, wie weit Sie gekommen sind.**

Wussten Sie, dass Sie sich selbst zum Erfolg verhelfen können, wenn Sie sich bewusster machen, wie Ihr Gehirn funktioniert, und Ihre Denkweise ändern? Hören Sie auf, daran zu denken, wie weit Sie noch von Ihren Träumen und Idealen entfernt sind, und machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihren Erfolg daran zu messen, wie weit Sie schon gekommen sind. Die Chancen stehen gut, dass Sie sich glücklicher und energiegeladener fühlen, wenn Sie nicht in Allgemeinheiten, sondern in konkreten Dingen sprechen. Wenn Sie Ihre Fortschritte messen und Ihr Gehirn zum Lösen und Visualisieren einsetzen, werden Sie immer glücklich sein. Denken Sie über die Dinge nach, die Sie von einem bestimmten Ausgangspunkt aus erreicht haben, anstatt sich auf Ihr Ideal zu konzentrieren, und trainieren Sie Ihr Gehirn, bestimmte Dinge zu messen.

**3. Setzen Sie sich messbare Ziele.** Es ist unbestritten, dass wir uns inspiriert, motiviert und glücklicher fühlen, wenn wir echte

Fortschritte bei der Erreichung unserer Ziele machen. Beachten Sie, dass die Zukunft die Zukunft ist, die Vergangenheit ist vergangen, und was wir jetzt haben, ist der gegenwärtige Moment. Wir haben also keine andere Wahl, als unsere Zeit besser zu nutzen, denn wir haben nicht die Macht, die Zeit anzuhalten, und wir müssen einfach weitergehen, egal wie. Wenn Sie anfangen, sich mit anderen zu vergleichen, werden Sie sich viel schlechter fühlen und möglicherweise demotiviert sein, weiterzumachen. Wenn Sie Ihre Ziele umreißen, sollten Sie versuchen, den Sinn und Zweck dahinter zu finden. Vergegenwärtigen Sie sich, was das Erreichen Ihrer Ziele für Sie persönlich bedeutet, und stellen Sie sicher, dass es für jedes Ziel konkrete Messwerte gibt.

**4. Verändern Sie Ihre Motivation vom Erhalten zum Geben.** Wayne Dyer hat einmal gesagt, dass sich die Dinge, die wir betrachten, ändern, wenn wir die Art und Weise ändern, wie wir die Dinge betrachten, und das ist sehr wahr. Die meisten von uns haben in ihren Unternehmungen und Beziehungen die Mentalität "alles dreht sich um mich, mich und nur um mich", was nicht wirklich gut ist. Sie können jedoch dazu beitragen, dass sich Ihre Einstellung vom reinen Empfangen zum Geben wandelt, indem Sie bewusster auf die Welt blicken und von einer Position des Dienens und Helfens ausgehen. Wenn Sie sich auf das Geben konzentrieren, kann dies zu einem echten Ziel und Fokus für Sie werden. Wenn Sie dies tun, werden Sie

davon profitieren, dass in Ihrem Gehirn mehr Raum für Fülle geschaffen wird und Ihre Motivationsenergie immer hoch sein wird. Wenn Sie sich mit Menschen umgeben, die eine ähnliche Einstellung haben, und sich auf das Geben und die Dankbarkeit konzentrieren, haben Sie auch den Vorteil, dass Sie kreativer sind, wenn es darum geht, sich zu verbessern.

**5. Schaffen und wiederholen Sie eine neue Gewohnheit.** Wenn Sie Ihr Gehirn dazu bringen, neue Bahnen zu verdrahten, indem Sie etwas Neues wiederholt tun, tragen Sie wesentlich zu schrittweisen Verbesserungen bei. Beachten Sie jedoch, dass Beständigkeit und Wiederholung der Schlüssel für den Beginn einer neuen Gewohnheit sind; vielleicht möchten Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern, Videos erstellen, ins Fitnessstudio gehen oder was auch immer es ist. Sie können zum Beispiel damit beginnen, Ihre Kraft und Ausdauer zu verbessern, indem Sie jeden Tag laufen, wenn Sie sich auf einen 5 km-Lauf vorbereiten. Ebenso ist Wiederholung der Schlüssel, wenn Sie eine neue Morgenroutine beginnen wollen.

**6. Lenken Sie Ihr Unterbewusstsein vor dem Schlaf.** "Gehen Sie niemals schlafen, ohne eine Bitte an Ihr Unterbewusstsein zu richten" - Thomas Edison. Richten Sie eine Bitte an Ihr Unterbewusstsein, bevor Sie schlafen gehen. Dies ist eines der Dinge, die erfolgreiche Menschen immer tun, und es ist eine großartige Angewohnheit, die

Sie nachahmen sollten. Visualisieren Sie die Erfahrungen, Fragen, Ideen und Herausforderungen, bevor Sie einschlafen. Sie können sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen, vor allem, wenn Sie Antworten auf ein Projekt suchen oder Entscheidungen treffen müssen. Die meisten von uns wissen nicht, dass unser Gehirn ein fantastisches Problemlösungswerkzeug ist, weil wir oft zu schnell das Handtuch werfen. Es gibt verschiedene Ideen und Verbindungen, die entstehen, wenn Sie Ihr Unterbewusstsein an die Arbeit lassen, indem Sie Ihre Erfolge und Ziele visualisieren. Sie können jederzeit damit beginnen, Dinge in die Tat umzusetzen, nachdem Sie alles aufgeschrieben haben, was Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie wach sind. Ihr Unterbewusstsein ist sehr erstaunlich, aber das wissen Sie vielleicht gar nicht, bis Sie es in Gang setzen.

**7. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Umfeld.** Wenn wir von der Umwelt sprechen, sind damit meist auch die Menschen gemeint, mit denen Sie sich umgeben. Sie sollten sich mit den Dingen und Menschen umgeben, die Ihr Wachstum und Ihr Geschäft unterstützen, denn auf die eine oder andere Weise wird Ihr Leben durch die Menschen, mit denen Sie Zeit verbringen, verändert werden. Du wirst motiviert, besser, erfolgreicher und glücklicher zu werden, wenn du mit unterstützenden Menschen zusammen bist, aber du wirst heruntergezogen, wenn du mit Zynikern zusammen bist. Du hast also die Wahl, ob du dich mit Menschen umgibst, die deinen Erfolg feiern

und deine Kreativität anregen, oder ob du dich mit Menschen umgibst, die deine Energie unterdrücken und herunterziehen.

**8. Drücken Sie mehr Dankbarkeit aus.** Dankbarkeit ist eine große Dosis, die Sie sich schamlos zu Gemüte führen sollten, denn Sie werden sich weniger Gedanken darüber machen, was andere haben, und Sie werden weniger neidisch sein, wenn Sie Dankbarkeit für das ausdrücken, was Sie haben. Tatsächlich wird Ihre Veränderung immens sein, wenn Sie dankbar sind für die Menschen um Sie herum und für das, was Sie haben. Dankbarkeit stärkt Ihre Motivation und macht Sie viel kreativer. Mit Dankbarkeit wird alles gewürdigt und sowohl Ihr Gefühl der Fülle als auch Ihre Energie können dadurch gesteigert werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Dankbarkeit zu praktizieren, und wenn Sie eine finden, die für Sie wie Magie wirkt, bleiben Sie dabei.

**9. Visualisieren Sie Ihre ideale Zukunft.** Die Visualisierung ist ein sehr mächtiges Werkzeug, das Ihnen sehr helfen kann, wenn Sie wissen, wie Sie es zu Ihrem Vorteil nutzen können. Konzentrieren Sie sich auf Ihr "Warum", wann immer Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen an Motivation mangelt, und wenn Sie sich selbst herausfordern, größer zu denken oder zu beginnen, größer zu denken, werden Sie Ihre Gehirnleistung und Motivation steigern. Sie werden es genießen, einen tieferen Sinn und Zweck in Ihrem täglichen Leben zu haben,

wenn Sie das Gefühl haben, aktiv an etwas Größerem als sich selbst beteiligt zu sein und an etwas Größerem zu arbeiten. Deshalb sollten Sie Ihre größere Vision erkennen und sich darauf konzentrieren. Was müsste geschehen, damit Sie mit Ihren Fortschritten zufrieden sind? Was ist Ihr größeres Ziel? Wo möchten Sie in den nächsten 3 oder 5 Jahren sein?

**10. Ergreife mehr Maßnahmen.** Sie können Ihr Leben wirklich verändern, wenn Sie tun, was Sie bisher vermieden haben, und sich Ihrem Widerstand und Ihrer Angst stellen. Beachten Sie, dass viele Dinge in Ihrem Leben wahrscheinlich anfangen zu leiden, wenn Sie sich weiterhin dagegen sträuben, das zu tun, was Sie hätten tun sollen. Ja, manchmal fühlen wir uns von der Vielzahl der Aufgaben, die wir zu erledigen haben, überfordert. Die Tatsache, dass es viel zu tun gibt, bedeutet jedoch nicht, dass wir uns innerlich nicht dazu verpflichten sollten, die Dinge in Angriff zu nehmen und Prioritäten zu setzen, um unsere Zeit effektiv zu nutzen. Tatsächlich können sich Ihre neu gewonnene Energie auch auf andere Aspekte Ihres Lebens auswirken, wenn Sie erst einmal damit begonnen haben, das zu tun, was Sie hätten tun sollen. Fangen Sie an und machen Sie einen Schritt nach dem anderen.

# KAPITEL

# 6

8

## LEISTUNGSSTARKE LERN-HACKS: SO STEIGERN SIE IHRE LERNFÄHIGKEIT



## Kapitel 6: 8 leistungsstarke Lern-Hacks: So steigern Sie Ihre Lernfähigkeit

**1. Definieren Sie Ziele.** Wenn Sie sich noch nicht auf eine Richtung festgelegt haben, wird Ihr Gehirn völlig durcheinander sein, und deshalb müssen Sie Ihr Gehirn auf einen bestimmten Weg lenken, wenn Sie nicht in die Ablenkungen und Verwirrungen des Lernprozesses geraten wollen. Sie werden viel mehr Zeit sparen können, wenn Sie Ihre Ziele definieren und herausfinden, was Sie lernen wollen.

Die Ziele, die Sie sich selbst setzen, sollten jedoch SMART sein.

- **Spezifisch:** Grenzen setzen und das Erreichbare anstreben
- **Messbar:** Wie messen Sie Ihre Fortschritte?
- **Erreichbar:** Die Verwirklichung Ihres Ziels wird schwierig sein, wenn Ihr Verstand es nicht begreifen kann. Einfach ausgedrückt: Seien Sie realistisch.
- **Relevant:** Ihre Ziele sollten mit Ihren Werten und Überzeugungen übereinstimmen.
- **Zeitgebunden:** Wenn Sie sich nicht im Netz der Prokrastination verfangen wollen, ist es wichtig, dass Sie sich eine zeitliche Begrenzung setzen. Setzen Sie sich einen realistischen Zeitrahmen.

**2. Machen Sie handschriftliche Notizen.** Wussten Sie, dass wir uns eher an das erinnern können, was wir aufschreiben? Meistens sind wir zu faul oder vielleicht zu beschäftigt, um uns notwendige Details zu notieren, weil wir denken, dass sie leicht zu merken sind. Was die meisten Menschen jedoch nicht wissen, ist, dass unser Verstand eher an etwas Visuelles gebunden ist, und deshalb sollten wir es begrüßen, Dinge aufzuschreiben. Anstatt sich den Stress zu machen, Dinge hundertmal im Kopf zu wiederholen, sollte man sie lieber aufschreiben. Das hilft dem Gehirn oft, sich besser zu erinnern. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, sich Notizen zu machen, werden Sie die Ergebnisse schon nach kurzer Zeit selbst sehen können, und Sie werden überrascht sein, wie sehr Ihr Gehirn an dem kleben bleibt, was Sie geschrieben haben.

**3. Setzen Sie auf kurze Lerneinheiten.** Es ist empfehlenswert, mehrere kurze Episoden zu absolvieren, anstatt sich auf lange Lerneinheiten zu konzentrieren. Sie werden Ihre Zeit und Energie verschwenden, wenn Sie einen schnelleren Weg gehen wollen, indem Sie sich für lange Lerneinheiten anmelden, denn wir Menschen können uns nicht allzu lange auf etwas konzentrieren. Vielleicht wollen Sie eine Fertigkeit erlernen oder Sie müssen einen Kurs besuchen. Lange Lernstunden sind nicht hilfreich, sie werden Ihnen nicht helfen, besser zu lernen, und dies kann sogar einer der Gründe sein, warum Sie Schwierigkeiten haben, das Gelernte zu behalten,

weil Sie sich selbst überfordern. Um Ihrem Gehirn zu helfen, Informationen effizienter zu behalten, sollten Sie die Lernkriterien in kleinere Teile zerlegen.

**4. Teilen Sie Ihr Wissen.** Man muss etwas weitergeben, wenn man mehr bekommen will. Wie geben Sie? Ganz einfach, indem Sie Ihr Wissen weitergeben. Die Tatsache, dass Sie Ihr Wissen weitergeben, bedeutet nicht, dass Sie weniger davon haben werden, denn wenn Sie Informationen weitergeben, nehmen Sie auch Informationen auf. Lernen ist keine Einbahnstraße. Es ist ein zweiseitiger Prozess. Wenn Sie verwirrt sind, können Sie mehr Klarheit erhalten, wenn Sie darüber sprechen, und Ihr Konzept kann durch das Feedback, das Sie durch den Austausch erhalten, sogar gestärkt werden. Darüber hinaus tragen Sie zum Lernzyklus bei, wenn Sie Ihr Wissen weitergeben.

**5. Legen Sie Zeitpläne fest.** Sie können Ihre Lernleistung steigern, wenn Sie die Vorteile von Zeitplänen zu Ihrem Vorteil nutzen. Wenn Sie eine Routine festlegen, wird sich Ihr Gehirn daran gewöhnen. Wenn Sie einen festen Zeitplan haben, können Sie Ihre Ziele schneller erreichen, und wenn Sie einen regelmäßigen Lernplan haben, kann Ihr Gehirn die Informationen besser behalten. Also haben Sie eine Routine.

**6. Organisieren Sie Informationen.** Es ist wichtig, dass Sie lernen, sich geistig zu organisieren, damit die neuen Informationen, die Sie mit den neu erworbenen Fähigkeiten aufnehmen, Sie nicht verwirren. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Gehirn mit unnötigen Dateien durcheinandergerät, wenn Sie ständig Dateien darauf speichern. Betrachten Sie Ihr Gehirn einfach als einen Computer. Wir alle wissen, wie wichtig es ist, dass unsere Festplatte genügend Platz hat und nicht jeden Tag mit neuen Dateien vollgestopft wird. Was sollten Sie also tun? Es wird empfohlen, dass Sie Ihrem Gehirn eine Atempause gönnen. Heute lernen Sie Gitarre spielen und morgen wollen Sie mit dem Keyboardtraining beginnen. Seien Sie nicht zu hart mit dem armen Gehirn. Es ist eine gute Sache, sich neue Fähigkeiten anzueignen, aber achten Sie darauf, dass Sie die Wiederholung des Gelernten und die Aufnahme neuen Wissens zeitlich staffeln.

**7. Verwenden Sie verschiedene Techniken.** Darüber wurde bereits weiter oben gesprochen. Und wie bereits erwähnt, hat jeder von uns seinen eigenen Lernstil. Es wird Ihnen leichter fallen, neue Informationen zu behalten, wenn Sie mit Ihrem Lernstil lernen. Sich auf einen Lernstil zu beschränken, ist jedoch nicht gut genug, denn eine gute Mischung aus verschiedenen Lernstilen kann auch sehr vorteilhaft sein. Während Sie also versuchen herauszufinden, was Ihr vorherrschender Lernstil ist, sollten Sie auch Bücher lesen,

YouTube-Videos anhören und/oder Webinare oder Workshops besuchen. Wechseln Sie einfach zwischen allen verfügbaren Optionen ab.

### **8. Nutze die Zeit effektiv und behalte ein gesundes Gehirn.**

Vergeuden Sie Ihre Zeit nicht mit Dingen, die Sie nicht tun sollten, und geben Sie Ihre Zeit nicht für stundenlangen Unterricht aus, bei dem Sie am Ende fast nichts lernen werden. Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv. In Ihrer Freizeit können Sie Ihr Unterbewusstsein auf eine geeignete Tätigkeit lenken, und egal, welche Fähigkeit Sie erlernen wollen, sorgen Sie dafür, dass Sie jeden Tag etwas tun, das damit zu tun hat. Außerdem sollten Sie wissen, dass nur ein gesundes Gehirn neues Wissen leicht aufnehmen und behalten kann. Stellen Sie also sicher, dass Sie die Leistung Ihres Gehirns steigern, indem Sie in Ihren Tagesablauf Meditation und mentale Übungen einbauen. Ernähren Sie sich außerdem gesund und ausgewogen und achten Sie auf einen guten Schlafrhythmus. Sie werden nichts lernen, wenn Ihr Geist erschöpft, schläfrig und müde ist.

# KAPITEL

# 7

## 5 HACKS ZUR BESCHLEUNIGUNG DES LERNPROZESSES



## Kapitel 7: 5 Hacks zur Beschleunigung des Lernprozesses

**1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von der Zeit, die Sie geübt haben, auf die Anzahl der Wiederholungen.** Die Anzahl der Lernwiederholungen, die wir durchführen, ist der Schlüssel, wenn wir etwas lernen, die Zeit, die wir mit dem Lernen selbst verbringen, ist nicht der Schlüssel. Meistens machen wir uns etwas vor, wie lange wir lernen. Wir sind sogar stolz darauf, etwas wie "Ich habe sechs gute Stunden gelernt" zu sagen, aber den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass Wiederholungen weitaus effektiver sind als die Dauer. Das Militär, Musiker, Sportler und Leistungsträger wissen um die große Macht der Wiederholung. Wiederholungen verdrahten unser Gehirn, und deshalb gelten sie als ein sehr mächtiger Hebel. Denken Sie also mehr daran, wie oft Sie Ihre Fähigkeit üben, und weniger an die Stunde, die Sie am Stück damit verbringen.

**2. Zerlegen Sie alles in kleine Häppchen.** Jede Fähigkeit oder jedes Wissen, das wir erlangen, besteht aus mehreren kleineren Stücken oder Brocken von Informationen, und eine der Methoden, wie unser Gehirn lernt, ist das Chunking. Was sollen Sie also tun? In erster Linie sollten Sie die Aufgabe, die Sie vor sich haben, in kleinere Stücke zerlegen und dann zum nächsten Schritt übergehen, der uns zu Nummer 3 führt.

**3. Perfektionieren Sie jeden Teilabschnitt.** Jetzt konzentrieren Sie sich auf die Arbeit und die Beherrschung jedes einzelnen Teilstücks. In dieser Phase müssen Sie möglicherweise den ersten Schritt wiederholen. Egal, mit welchem Teilstück Sie zuerst beginnen, wiederholen Sie es immer wieder, um es effektiv zu beherrschen, und gehen Sie dann zum nächsten Schritt über, der Perfektionierung. Sobald Sie diesen Teilschritt perfektioniert haben, gehen Sie zum nächsten über. Indem Sie diese Abschnitte immer weiter perfektionieren, schaffen Sie nach und nach eine "Abschnittskette". Vergessen Sie nicht, dass jede Fähigkeit, die Sie zu erlernen versuchen, aus einer ganzen Reihe kleinerer Teile besteht, und je mehr Sie an diesen einzelnen Teilen arbeiten, desto mehr Erkenntnisse und Perspektiven erhalten Sie.

**4. Magst du den Klang von Spielen? Jetzt ist es Zeit für ein Spiel.** Ihr nächster Schritt besteht darin, den Lernprozess in ein Spiel zu verwandeln. Entwickeln Sie ein Spiel, das Sie spielen können. "Game it" ist eine effektive Strategie, um etwas Neues zu lernen, und wir haben mehr Chancen, uns in die Wiederholungen dessen, was wir lernen, zu vertiefen und die Zeit, in der das Lernen zu einem unterhaltsamen Spiel wird, unbeschwert zu erleben. Unser Gehirn mag Spiele und wir auch. Stellen Sie sicher, dass Sie ein Belohnungssystem einrichten, wenn Sie die Spielregeln festlegen, denn ohne Belohnungen wäre die Wirkung nicht vollständig.

**5. Arbeit und Ruhe.** Während Sie die Schritte durchlaufen und sich darin vertiefen, sollten Sie nicht vergessen, erfüllende und erfrischende Pausen einzulegen. Achten Sie darauf, dass Sie immer dann Pausen einlegen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Energie nachlässt. Während Sie lernen, perfektionieren und die einzelnen Schritte miteinander verbinden, sollten Sie sich immer wieder aufladen, damit Sie mehr frische Energie und einen ausgeruhten Geist haben.

# KAPITEL 8

**8 WEGE, IHR  
GEHIRN ZU  
TRAINIEREN, UM  
SCHNELLER ZU  
LERNEN & SICH  
MEHR ZU  
MERKEN**



## **Kapitel 8: 8 Wege, Ihr Gehirn zu trainieren, um schneller zu lernen und sich mehr zu merken**

Es ist höchste Zeit, dass wir uns darauf konzentrieren, unser Gehirn zu trainieren, und nicht mehr so viel Zeit damit verbringen, unseren Körper zu verbessern. Im Leben geht es ohnehin um Ausgewogenheit. Wenn Sie wandern oder laufen können, um Ihre Ausdauer zu trainieren, oder ins Fitnessstudio gehen, um Ihre Muskeln zu trainieren, dann sollten Sie auch bereit sein, Ihr Gehirn zu trainieren. Wussten Sie, dass Sie mehrere Vorteile genießen können, wenn Sie Ihr Gehirn trainieren?

Einige der Vorteile, die Sie genießen werden, sind die Vermeidung von Krankheiten, die mit zunehmendem Alter auftreten, die Erleichterung des Erlernens einer neuen Sprache oder einer neuen Fähigkeit, das schnellere Erlernen aller möglichen Fähigkeiten und die Vermeidung peinlicher Situationen, weil Sie sich nicht an das Gesicht oder den Namen einer Person erinnern können. Da Sie nun wissen, dass Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern und Ihr Gehirn trainieren müssen, finden Sie hier einige Tipps, die Ihnen helfen können, schneller zu lernen und sich mehr zu merken.



**1. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis.** Eine gute Möglichkeit, Ihr Gehirn zu trainieren, damit Sie schneller lernen und sich mehr merken können, ist, an Ihrem Gedächtnis zu arbeiten. Dabei können Sie sich für eine Methode entscheiden, die gut zu Ihnen passt. Laut Studien zur Gehirnfitness können Sie die Funktion Ihres Gehirns verbessern, indem Sie eine bestimmte Sache (an die Sie sich erinnern möchten) mit anderen besprechen und dann bewusst daran arbeiten, sich an diese bestimmte Sache zu erinnern.

Wenn Sie versuchen, die Namen Ihrer Kollegen an Ihrem neuen Arbeitsplatz zu lernen, kann es sehr hilfreich sein, ein Gespräch mit

ihnen zu führen und ihre Namen in das Gespräch einzubringen. Nehmen wir zum Beispiel an, einer Ihrer neuen Kollegen heißt Josh. Sie können etwas sagen wie "Der Film hat mir sehr gut gefallen, Josh" oder "Wann gehen Sie hier zum Mittagessen, Josh". Ihr Gehirn praktisch zu trainieren ist eine großartige Möglichkeit.

**2. Tun Sie wiederholt etwas anderes.** Sie verbessern bestimmte kognitive Funktionen, wenn Sie ihrem Gehirn helfen, neue Bahnen zu verdrahten, indem Sie immer wieder etwas Neues tun. Beim Lernen geht es nicht um Ihre Stärke, sondern darum, wie Sie sich mit genügend Wiederholungen kultivieren können. Was auch immer Sie bisher getan haben, das nicht hilfreich war, stellen Sie sicher, dass Sie neue Gewohnheiten schaffen, die Ihnen helfen, die alten loszuwerden.

**3. Lernen Sie etwas Neues.** Ihr Gehirn wird besser für Sie arbeiten, wenn Sie es mehr nutzen. Es wird zwar empfohlen, Ihr Gehirn nicht zu überfordern, aber Sie wollen es auch nicht ohne etwas Neues zum Lernen ruhen lassen. Sie können also tanzen lernen, eine neue Sprache lernen oder ein neues Instrument erlernen. Allerdings sollten Sie sich zunächst über ihren Lernstil im Klaren sein, wenn Sie neue Dinge effektiver lernen wollen, denn so können Sie schneller lernen und ihre Stärken optimal nutzen.

**4. Befolgen Sie ein Gehirntrainingsprogramm.** Es gibt einige Gehirntrainingsprogramme, die Ihnen helfen können, Ihr Gehirn zu trainieren, um schneller zu lernen, schneller zu denken und Ihr Gedächtnis zu verbessern. Sie können diese Programme sogar nutzen, ohne sich selbst zu stressen, denn das können Sie tun, während Sie faul auf Ihrer Couch sitzen - dank der Welt des Internets.

**5. Trainieren Sie Ihren Körper.** Wenn Sie die Fitness Ihres Gehirns verbessern wollen, sollten Sie sich mehr bewegen. Wenn Sie ihren Körper bewegen, können Sie ihre Wachsamkeit steigern und schneller lernen. Es kann auch dazu beitragen, dass die neuen neuronalen Verbindungen in Ihrem Gehirn schneller entstehen. Mit nur 20 Minuten Bewegung können Sie viel mehr genießen.

**6. Verbringen Sie Zeit mit Ihren Lieben.** Ihre Stimmung kann sich heben und Sie können klarer denken, wenn Sie sich mit geliebten Menschen beschäftigen und mit anderen sprechen. Sinnvolle Beziehungen in Ihrem Leben können Ihnen wirklich helfen, optimale kognitive Fähigkeiten zu entwickeln und Ihr Gehirn zu trainieren.

**7. Vermeiden Sie Kreuzworträtsel.** Bis zu einem gewissen Grad können Kreuzworträtsel durchaus hilfreich sein, aber sie sind nicht in der Lage, eine Krankheit wie Alzheimer zu verhindern oder das Gehirn zu trainieren. Natürlich verbessern Kreuzworträtsel unseren

Redefluss, und viele von uns denken an Kreuzworträtsel, wenn uns der Gedanke kommt, unser Gehirn zu trainieren, aber in Wirklichkeit tragen sie nicht viel dazu bei, unser Gehirn zu schärfen, auch wenn sie durchaus Spaß machen können. Es ist ratsam, dass Sie eine andere Aktivität wählen, wenn Sie das Rätsel für die Gesundheit und Fitness des Gehirns machen, aber Sie können weitermachen, wenn Sie es nur zum Spaß machen.

**8. Essen Sie richtig.** Die Bedeutung der richtigen Ernährung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Geben Sie Ihrem Gehirn einen guten Schub. Zartbitterschokolade ist sehr lecker und sehr zu empfehlen. Andere Lebensmittel, die Ihrem Gehirn helfen, auf Dauer optimal zu funktionieren, sind Gemüse, Obst und Fisch. Sie sollten sich auch angewöhnen, immer dann einen oder zwei Bissen dunkle Schokolade zu essen, wenn Sie etwas Schwieriges zu tun haben, denn Schokolade enthält Flavanoole. Diese haben die Potenz, Ihnen zu helfen, schneller zu lernen und sich besser zu erinnern, weil sie Dopamin produzieren.

# KAPITEL

# 9

## EINFACHE GEHIRNTRAININGS -GEWOHNHEITEN, ZUR STEIGERUNG DER GEHIRNLEISTUNG



## Kapitel 9: Einfache Gehirntrainings-Gewohnheiten zur Steigerung der Gehirnleistung

**1. Erledigen Sie Ihre schwierigsten Aufgaben am Morgen.** Morgens ist unser Gehirn immer am frischesten. Deshalb wird empfohlen, morgens als Erstes an einer Aufgabe zu arbeiten, die viel Konzentration und Nachdenken erfordert. Denn nach einer erholsamen Nacht fühlen wir uns sehr frisch, und unser Gehirn ist entspannt und kann optimal arbeiten. Es ist also sehr wichtig, dass Sie diese frische Energie nutzen, um einige Ihrer schwierigsten Aufgaben zu bewältigen. Wenn Sie morgens als Erstes Ihre Post abrufen, verschwenden Sie diese frische Energie für eine einfache Aufgabe, die Sie sich für später hätten aufheben können. Verlegen Sie Aufgaben, die Konzentration und Kreativität erfordern, auf den Vormittag und meiden Sie Besprechungen, die früh am Morgen stattfinden. Denken Sie immer daran, das höhere Energieniveau Ihres Gehirns zu erforschen und zu maximieren, indem Sie Ihre schwierigsten, kreativen Aufgaben erledigen.

**2. Gönnen Sie sich genügend Pausen.** Ihr Gehirn ist keine Maschine, die stundenlang arbeiten kann, ohne dass Sie eine Pause brauchen. Tatsächlich brauchen auch Maschinen Ruhe und Wartung, sonst könnten sie kaputt gehen. Sie sollten wissen, dass Ihr Gehirn müde ist

und eine Pause braucht, wenn Sie mehr und mehr Fehler machen. Wenn Sie konzentriert arbeiten, sollten Sie darauf achten, dass Sie ein bestimmtes Maß nicht überschreiten. Es ist schwierig für unser Gehirn, die Konzentration und den Fokus über eine Stunde aufrechtzuerhalten, daher sind Pausen sehr wichtig. Um eine Pause zu machen, können Sie einfach zum nächsten Fenster gehen und die Welt draußen betrachten oder sogar von Ihrem Schreibtisch aufstehen und nach draußen gehen. Beachten Sie, dass Sie Ihrem Gehirn nicht die richtige Art von Pause gönnen, die es braucht, wenn Sie in dem Glauben, sich zu entspannen, auf Ihre Social Media Feeds schauen. Lassen Sie Ihr Telefon liegen, lassen Sie die Arbeit erst einmal ruhen und gönnen Sie Ihrem Gehirn die Pause, die es vom Bildschirm braucht.

**3. Lesen Sie Bücher, nicht Social Media Feeds.** Bücher sind sehr vorteilhaft. Wenn Sie gute Bücher lesen, können Sie Probleme lösen und Ihr erworbenes Wissen immer besser in praktischen Situationen anwenden. Machen Sie das Lesen von Büchern zu einer regelmäßigen Gewohnheit, denn das Lesen von Social Media Feeds verbessert Ihr Allgemeinwissen über nichts Wertvolles. Wenn es um die Verbesserung von Wissen geht, gibt es keine Abkürzungen. Es gibt viele Dinge zu lernen, von Philosophie und Psychologie bis hin zu Geschichte, Wirtschaftstheorie und vielem mehr.

**4. Regelmäßig Sport treiben.** Die Bedeutung von Sport kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Wenn Sie das Thema aufmerksam verfolgt haben, werden Sie bemerkt haben, wie wichtig Bewegung nicht nur für Ihren Körper, sondern auch für Ihren Geist und Ihr Gehirn ist. Wenn Sie sich bewegen, kann Ihr Gehirn besser funktionieren. Wir müssen uns wirklich bewegen, denn die Funktionen unseres Gehirns werden durch die erhöhte Sauerstoffmenge in unserem Gehirn, die durch Bewegung entsteht, geschärft. Auch Ihre quantitativen Fähigkeiten, Ihre Reaktionszeit und Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern sich, wenn Sie sich bewegen. Anstatt also nur am Schreibtisch vor dem Bildschirm zu sitzen, vor allem, wenn Sie verwirrt sind oder nicht weiterkommen, gehen Sie irgendwo spazieren, und Sie werden überrascht sein, wie viele Ideen in Ihren Kopf einfließen können.

**5. Genug von der richtigen Ernährung.** Die richtige Ernährung trägt ebenfalls dazu bei, Ihre Gehirnleistung zu steigern. Viele kennen das Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung am Nachmittag - das sogenannte Nachmittagstief, das oft durch den Abfall des Blutzuckerspiegels verursacht wird, der durch das Insulin verursacht wird, das der Körper aus den mittags gegessenen Kohlenhydraten produziert. Wenn Sie davon betroffen sind, möchten Sie sich immer zusammenrollen und schlafen gehen, und es wird Ihnen sehr schwerfallen, sich über längere Zeit zu konzentrieren. Es gibt jedoch

immer eine Möglichkeit, dies zu umgehen. Wann immer du einen kleinen Hunger verspürst, solltest du gemischte Nüsse und getrocknete Bananen oder andere gesunde Snacks bei dir haben, die du knabbern kannst. Thunfischsalat oder Hühnersalat ohne Nudeln sind gute Beispiele für ein eiweißreiches Mittagessen, das Sie auch essen können, um das Nachmittagstief zu vermeiden. Sie werden sich viel energiegeladener fühlen, Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und auch das Nachmittagstief vermeiden, wenn Sie dies tun.

**6. Trinken Sie ausreichend Wasser.** Genauso wie eine gute Ernährung notwendig ist, ist auch ausreichend Wasser sehr wichtig. Es reicht nicht aus, sich gut zu ernähren und weniger Wasser zu trinken. Sie sollten darauf achten, dass Sie beides in Einklang bringen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr Gehirn nicht optimal funktioniert, wenn Sie nicht genügend Wasser trinken. Und warum? Ganz einfach, weil das menschliche Gehirn zu etwa 75 % aus Wasser besteht. Verstehen Sie jetzt, warum Sie ihm das geben müssen, woran es gewöhnt ist? Achten Sie also auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wenn Sie wollen, dass Ihr Gehirn optimal funktioniert. Wenn Sie nicht genug Wasser trinken, fühlen Sie sich schläfrig, haben weniger Energie und können weniger aufmerksam bleiben, Entscheidungen treffen und sich konzentrieren. Auch wenn Sie durch das Trinken von Wasser immer wieder die Toilette aufsuchen müssen, ist es eine gute

Entscheidung, denn Sie genießen die zusätzlichen Vorteile, wenn Sie sich vom Bildschirm entfernen (Sport treiben).

**7. Entziehen Sie sich nicht selbst den Schlaf.** Wie wollen Sie am besten funktionieren, wenn Sie nicht genug Schlaf bekommen? Es ist schon komisch, dass viele eine lange wissenschaftliche Studie brauchen, um sich davon zu überzeugen, dass es so ist, als würde man nichts essen und erwarten, dass man Energie hat. So funktioniert es aber nicht. Auch wenn Sie vielleicht nicht gerne zu viel schlafen oder aufgrund Ihrer Arbeit nicht so viel schlafen können, wie Sie möchten, ist es dennoch sehr wichtig, dass Sie sich den guten Schlaf, den Sie verdienen, nicht verwehren. Deshalb ist es ratsam, dass Sie herausfinden, was für Sie am besten funktioniert, denn Ihr zirkadianer Rhythmus bestimmt die Anzahl der Stunden, die Sie brauchen. Wenn Sie anfangen, ausreichend zu schlafen, werden Sie feststellen, dass sich die Funktionsfähigkeit Ihres Gehirns verbessert. Sie werden den Unterschied in Ihrer Fähigkeit spüren, sich auf Ihre Arbeit zu konzentrieren, Ihr Energieniveau wird sich erhöhen, und Ihre Entscheidungsfähigkeit wird sich verbessern. Für die meisten Menschen sind sechs bis acht Stunden Schlaf ausreichend.

Sich richtig zu ernähren, ausreichend zu schlafen und regelmäßig Sport zu treiben sind einige der wenigen einfachen Gewohnheiten, die Sie entwickeln müssen, um Ihr Gehirn zu verbessern. Diese Tipps

sind einfache Tricks des gesunden Menschenverstands, die jeder anwenden kann, und sie haben das Potenzial, Ihnen zu helfen, bessere Entscheidungen zu treffen, sich länger zu konzentrieren und wacher zu werden.

# Schlussfolgerung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihr Gehirn schlauer zu machen, damit Sie jede Fähigkeit schneller beherrschen können. Die vielen kostenlosen Gehirntraining-Hacks und Tipps zur Verbesserung Ihrer Gehirnleistung bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr Gehirn so zu trainieren, dass Sie Informationen besser verarbeiten und leichter behalten können.

Durch einfache Handlungen können Sie Ihre Kreativität, Ihre Konzentration und Ihren Gehirn-IQ steigern. Wenn Sie viel Geld für die Teilnahme an Gehirntrainingsprogrammen ausgegeben haben, sollten Sie wissen, dass Sie schlauer werden und schneller lernen können, wenn Sie die Tipps, Techniken und Hacks anwenden, die Ihnen helfen, ein intelligenter Lerner zu werden. Bleiben Sie schlau, lernen Sie schnell!