

## Einleitung

Seit es Leben gibt, ist dieses ständigen Veränderungen unterworfen. So lehrt es uns die Geschichte der Erde, des Pflanzen- und Tierreichs, des Menschen, der ganzen Natur. Alles ist in ständiger Wandlung begriffen.

»Alles fließt«, sagte HERAKLIT schon um 600 vor Christus, um die naturgesetzliche Entwicklung allen Lebens zu kennzeichnen. Und da dieser Prozess offensichtlich zielgerichtet ist, nennen wir diese Entwicklung Evolution.

### **Jede Entwicklung verläuft über Anpassungs- und Lernprozesse**

Jede Entwicklung aber wird erst auf dem Boden von Anpassungs- und Lernprozessen möglich. Das gilt insbesondere für uns Menschen, für das Leben eines jeden Einzelnen.

Tatsächlich sehen wir uns unaufhörlich Hindernissen und Problemen gegenüber. Es scheint geradezu zur Bedingung unseres Lebens zu gehören, dass wir ständig mit Schwierigkeiten konfrontiert werden, und so besteht dann unsere Aufgabe darin, diese Schwierigkeiten möglichst souverän zu meistern, an ihnen zu wachsen, zu reifen und somit unsere Fähigkeiten optimal zu entwickeln.

Das heißt: Wir alle müssen ständig lernen. Als Kind haben wir gehen und sprechen gelernt, in der Schule dann lesen und schreiben. Später lernten wir Rad fahren, Schi laufen, schwimmen, tanzen und vieles andere mehr. Tatsächlich lernen wir ein Leben lang. Denn Lernen ist nicht nur das, was man in der Schule tut. Ein Astronaut muss lernen, sich in der Schwerelosigkeit zu bewegen und ein Raumschiff zu lenken. Wenn wir nicht unglücklich werden wollen, müssen wir lernen, uns den ständig sich verändernden Lebensumständen anzupassen. Der

eine lernt Fremdsprachen, andere machen das Abitur, eine Lehre, die Meisterprüfung. Lernend entfalten wir unsere Fähigkeiten, lernend erwerben wir die unterschiedlichsten Fertigkeiten. Das alles ist nun einmal mit Lernen verbunden, ist ohne Lernen gar nicht möglich. Man kann sagen: Unser ganzes Leben vollzieht sich als ein Lernprozess, und erst dadurch erhält es Richtung und Sinn.

### **Die üblichen Lehrmethoden sind für die meisten Schüler nicht ideal**

Die Art des Schulunterrichtes hat sich seit SOKRATES kaum geändert. Da steht jemand, der etwas kann, also etwas gelernt hat, und nun bereit ist, andere anzuleiten, vor einer Gruppe von Schülern. Mit Hilfe der Sprache versucht er, diesen Schülern einen bestimmten Stoff zu vermitteln. Nun ist es aber eine Tatsache, dass wir etwa achtzig Prozent dessen, was wir lernen, über die Augen aufnehmen. Der Unterricht findet jedoch weitgehend verbal, also in Worten, statt – ungeachtet der Tatsache, dass der akustische Lerntypus weit in der Minderzahl ist. Wer das Glück hat, zu diesem Typus zu gehören, für den ist die übliche Form des Unterrichts ideal. Die anderen haben Pech gehabt.

Nun könnte man doch erwarten, dass in den bald zweieinhalb Jahrtausenden seit Sokrates Methoden gefunden worden seien, die das Lernen erleichtern und vereinfachen. Ich habe mich sehr bemüht, solche Methoden zu entwickeln; doch zunächst war das Ergebnis eher enttäuschend. Mein erster Weg führte mich in die Bibliothek einer pädagogischen Hochschule, aber ich fand dort kaum brauchbares Material. Von einigen tausend Büchern enthielten nur ein paar wenigstens einige praktische Hinweise darauf, wie man das Lernen erleichtern kann. Mit anderen Büchern erging es mir ähnlich. Dieser Weg brachte mich also nicht weiter.

## Das erstaunliche Potenzial des Unterbewusstseins

Eines Tages stieß ich auf ein faszinierendes Buch mit dem Titel *Die Macht Ihres Unterbewusstseins*\*. Hier erfuhr ich zum ersten Mal etwas über die immensen Möglichkeiten, die im Unterbewusstsein eines jeden Menschen schlummern, über brachliegende Fähigkeiten und Kräfte, die man durch geeignete Techniken wecken und entwickeln kann. Wenig später entdeckte ich dann, dass es auch Seminarveranstaltungen gab, deren Ziel es war, das Lernen mittels der Kräfte des Unterbewusstseins zu fördern. Darin erkannte ich einen neuen, viel versprechenden Weg, den ich seither konsequent verfolgt habe. Die Mobilisierung unseres unbewussten Potenzials ermöglicht es uns, leichter und schneller zu lernen, unsere Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung zu erhöhen, ja sogar unsere Intelligenz zu steigern – und das ist neu und für jeden von uns von Bedeutung.

Übrigens ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Mensch bestenfalls zwanzig Prozent seiner Hirnkapazität praktisch nutzt. Aber schon mit der Ausnutzung unserer rationalen Fähigkeiten steht es nicht zum Allerbesten. »Nichts auf der Welt ist so gerecht verteilt wie der Verstand«, sagt ein altes Sprichwort; »jeder glaubt nämlich, er habe genug davon.«

Das ist geistreich, aber falsch. Erstens genügt es nicht, Verstand zu »haben«, sondern man muss sich seiner auch bedienen, und sodann verfügt der Mensch noch über ganz andere geistige Fähigkeiten als seinen Verstand.

Tatsächlich verfügt jeder Mensch über ungeahnte Fähigkeiten und Kräfte, die er jedoch größtenteils nicht zu nutzen weiß, da sie nur über das Unterbewusstsein aktiviert werden können.

---

\* *Die Macht Ihres Unterbewusstseins* von Dr. Joseph Murphy, erschienen im Ariston Verlag, Genf.

Auch Sie verfügen über einen perfekten Computer: Ihr Unterbewusstsein, das besser und schneller arbeitet, als je ein von Menschenhand gebauter Computer es vermöchte, und dieser vollkommene Computer steht Ihnen am Tag vierundzwanzig Stunden lang zur Verfügung, ohne dass es Sie einen Cent kostet. Kaum ein Mensch macht sich jedoch auch nur einen Bruchteil dieses Potenzials zunutze. Das sollten Sie ändern!

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben die nahezu unbegrenzte Lern- und Aufnahmefähigkeit unseres Unterbewusstseins erwiesen. Damit sind viele der traditionellen Lehr- und Lernmethoden hinfällig, jedoch nicht die lebenslange Notwendigkeit des Lernens selbst.

### **Wissen allein genügt nicht**

Nach allgemeiner Auffassung verbürgt Wissen im Berufs- und im gesellschaftlichen Leben Erfolg und somit innere und äußere Sicherheit. Diese Ansicht ist zwar weit verbreitet, aber nichtsdestoweniger falsch; denn im Leben geht es ja um die Umsetzung dieses Wissens in die Praxis, um die Anwendung des erworbenen Wissens im Leben. Wissen als solches, ohne die Fähigkeit, es in der richtigen Weise einzusetzen, ist totes Kapital.

Leider wird an unseren Schulen in erster Linie auf Wissen Wert gelegt. Wie es optimal umzusetzen ist, das herauszufinden, ist jedem selbst überlassen. Nur wer dieses Problem für sich gelöst hat, gilt als tüchtig und erfolgreich.

Intelligenz ohne die Fähigkeit, vorhandenes Wissen adäquat und wirkungsvoll einzusetzen, ist wertlos. Dafür spricht auch die in letzter Zeit entdeckte Tatsache, dass sich die Intelligenz schon in einem sehr frühen Lebensstadium entwickelt. Ein vierjähriges Kind verfügt diesen Untersuchungen zufolge bereits über etwa fünfzig Prozent seiner potenziellen Intelligenz; mit acht Jahren sind schon achtzig Prozent der Intelligenz ent-

wickelt, und mit siebzehn Jahren ist die Intelligenz voll ausge-  
reift. Wenn trotz dieser Tatsache jedoch die leitenden Positio-  
nen in Politik und Wirtschaft nicht mit Siebzehnjährigen be-  
setzt sind, dann eben deshalb, weil die Intelligenz ihren Wert  
erst durch die Erfahrung erhält.

### **Erfolgsfaktoren, die wichtiger sind als der Intelligenzquotient**

Für den Erfolg sind neben Intelligenz und Erfahrung aber auch  
noch andere Faktoren entscheidend. So sind Motivation, Ener-  
gie, Ausdauer und innere Harmonie wichtiger als ein hoher In-  
telligenzquotient. Von großer Bedeutung sind ferner Konzentra-  
tionsfähigkeit und ein gutes Gedächtnis. Kaum jemand weiß,  
dass jedermann über ein absolutes Gedächtnis verfügt. Dem Ge-  
dächtnis entfällt auch nicht die geringste Kleinigkeit. Ein Hyp-  
notisierter kann sich beispielsweise genau daran erinnern, was  
er an einem bestimmten Tag vor zwanzig Jahren getan hat oder  
was an seinem ersten Schultag in der Schultüte war. Allerdings  
besteht zwischen den einzelnen Individuen ein Unterschied hin-  
sichtlich ihres Vermögens, aus dem Datenspeicher des Unterbe-  
wusstseins Erinnerungen je nach Bedarf sofort abzurufen.

Schließlich ist es auch sehr wichtig, die dem jeweiligen Lern-  
ziel angemessene Methode auszuwählen. Die eine Methode  
entlastet besonders das Tagesgedächtnis, die andere ist eher da-  
zu geeignet, innerhalb weniger Wochen eine Fremdsprache zu  
erlernen. Hinzu kommt noch die Disposition des einzelnen  
Lernenden, für den die eine Methode hilfreicher sein mag als  
die andere. Deshalb stelle ich Ihnen in diesem Buch verschiede-  
ne Lernmethoden vor, um Ihnen je nach Situation und Lernziel  
die Wahl des für Sie geeignetsten Weges zu ermöglichen.

In dem vorliegenden Buch werden wir uns auch mit den –  
sonst meist vernachlässigten – günstigsten Lernbedingungen

beschäftigen sowie der Bedeutung von ausreichender Bewegung und richtiger Ernährung. Ebenso wichtig wie die gerade genannten Faktoren ist die Vermeidung von Angst, Stress und anderen Lernblockaden, deren Abbau die Lern- und Merkfähigkeit deutlich steigert und in vielen Fällen richtiges Lernen überhaupt erst möglich macht.

### **Dieses Buch erspart Ihnen Umwege und viel Zeit**

Ob Sie sich nun aufs Abitur vorbereiten, Ihre Meisterprüfung ablegen oder sich auf das Staatsexamen vorbereiten möchten, all das lässt sich mit wesentlich geringerem Zeitaufwand schaffen, wenn Sie sich die Methoden, die dieses Buch Ihnen bietet, gründlich aneignen und sich der Ihnen entsprechenden Techniken konsequent bedienen.

In vielen Fällen wird es erst mit Hilfe solcher Methoden möglich sein, neben der vollen Berufsausübung noch einen Berufswechsel anzustreben oder nach Feierabend das Abitur nachzuholen beziehungsweise die Meisterprüfung vorzubereiten. Allerdings sollten Sie dieses Buch nicht einfach »überfliegen« und möglichst rasch zu Ende lesen, sondern in ihm ein Lehr- und Arbeitsbuch sehen, mit dessen Hilfe Sie Ihre persönliche Fortbildung zu optimieren vermögen. Es wird Ihnen dabei helfen, mehr Freude am Lernen zu finden und aus Ihren Bemühungen den größtmöglichen Nutzen zu ziehen; außerdem erspart es Ihnen Umwege und somit viel Zeit. Schließlich sollte ja das Leben nicht nur aus Lernen bestehen. Auch der Sport, ein Hobby oder einfach die Erholung nach getaner Arbeit brauchen ihre Zeit. Und die dafür notwendige Zeit bleibt Ihnen nur, wenn Sie verstehen, rationell zu lernen.

Daher ist es mein Anliegen und erklärtes Ziel dieses Buches, Sie instand zu setzen, in möglichst kurzer Zeit, auf möglichst angenehme Weise, möglichst viel zu lernen.