

Inhaltsverzeichnis

Einleitung –	
Was Sie mit diesem Buch alles machen können . . .	11
Ihr ursprüngliches Interesse als optimaler Einstieg	14
Kinder lernen schöpferisch, Sie auch?	17
Ihr Lernerfolg und die Liebe (I); die Liebe zu sich selbst .	20
– Herzübung	25
Der Minimumfaktor beim Lernen	28
– Übung	35
»Kreativ lernen« – Grundsätzliches	38
Lernen und Sprache	39
»Kreativ lernen« und Sprache I:	
Eine kleine Frage: Haben Sie »Probleme« beim Lernen?	40
Modellbildung: Lernen heißt stets »Überschreiten« Ihrer Grenzen	42
– Neues Wissen erfordert neue Modelle	45
Psycho-Kybernetik und Lernerfolg: Lassen Sie sich von Ihrem Ziel magnetisch anziehen	51
– Übung I	56
– Übung II	58
»Kreativ lernen« und Sprache II:	
Vorsicht: Killerphrasen	62
Wie Sie sich ungewollt den Wind aus den Segeln nehmen	62
– Wie lassen sich Killerphrasen entschärfen	66
Verwirrt? Nehmen Sie's leicht! Es gehört zum Lernerfolg dazu	67
Ihre Grenzen sorgen für Sicherheit	69
He, Sie! Haben Sie heute schon Ihre großen Zehen massiert?	72
– Übung	73
Leichter lernen durch Humor	75

Ressourcen I:	
Das Ziel dieses Buches: Setzen Sie beim Lernen Ihre Ressourcen = Ihre Kraftquellen, ein	76
– Übung	78
Die Zeitfrage: Wie lange lernen Sie an einem Stück? . . .	85
Ressourcen II: Kraftquellen entwickeln	
– »Ich kann das nicht« oder »Diese Ressource fehlt mir einfach«	89
Motivation: Der Streit der Interessen – Freizeit gegen Lernen	93
– Übung	97
Hallo wach! Eine Übung zur Weckung Ihrer Aufmerksamkeit und zur Hebung Ihres »Aktivitätspotentials« . .	98
Ressourcen III:	
Ressourcen ankern und übertragen	100
– Übung: Ankern	101
– Den Anker abrufen, abfeuern	105
– Wie war das mit dem Zauberwort?	105
– Übung	108
»Kreativ lernen« und Sprache III:	
Vorannahmen	110
– Übung	113
Lernen und Hypnose	115
Welchen Nutzen bringen Ihnen die »russischen« Hypnose-Experimente für Ihren Lernerfolg?	115
– Hypnose ist alltäglich	118
– Übung	120
Ihr Lernerfolg und die Liebe (II); die Liebe zu einem anderen	122
Ressourcen IV:	
Ihre persönliche Lebensgeschichte als Quelle Ihres Lernerfolgs	123
»Kreativ lernen« und Atmen I	128
– Übung	129
»Kreativ lernen« und Atmen II	132

Ressourcen V:	
Die Rolle der Umstände, in denen Sie lernen	
Lernen ist zu- und umstandsabhängig	134
– Übung 1	137
– Übung 2	138
· Mind-Maps: Geistige Landkarten benutzen, heißt	
langzeitgedächtnisgerecht lernen! Statt in Kettenform	
zu lernen, schaffen Sie »Wissensbäume«	140
– Übung (Der Wunschbaum)	142
– Wie funktionieren Mind-Maps?	144
– Übung	146
Mind-Maps und Langzeitgedächtnis	148
Ihr persönliches Lernmodell (Übung)	150
»Kreativ lernen« praktisch angewandt: Neues von	
Superlearning	152
Was ist dran an Superlearning? Wo steht Super-	
learning heute?	157
– Lernbeispiel Medizin	160
Eine Superlearning-Sitzung	162
»Kreativ lernen« und Ihr Gedächtnis:	167
»Ich hab's vergessen« und seine Folgen	167
»Kreativ lernen« mit Lernmaschinen?	169
Brain-Tuning – Frisieren Sie Ihr Gehirn	169
– Die Welle der Gehirn-Maschinen rollt aus den	
USA auf uns zu.	169
Der Alpha-Chair (Alpha-Sessel)	170
Der Brain-Sync (Gehirn-Synchronisierer)	173
Die Reflection-Chamber (Reflektions-Kammer)	175
Der Floatation-Tank (Schwebe-Tank)	176
Der Sound-Dome (Klang-Dom)	178
Subliminal Videos – Unterschwelliges Lernen mit	
Videos möglich?	180
Schluß-Übung: Trockenwaschen	184
Anhang	186