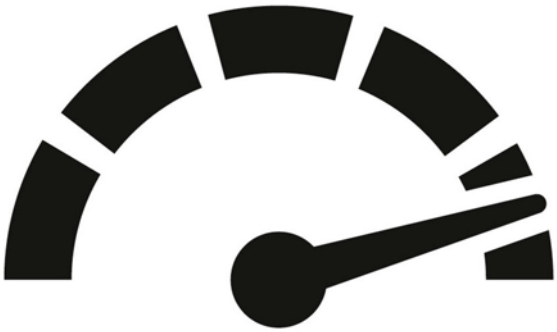
REDLINE | VERLAG

SVEN FRANK



Speed LEARNING

Die Erfolgstechniken für Beruf, Schule und mehr

So lernen Sie Sprachen, Wissen, Musikinstrumente und anderes in nur 10 Wochen

Sven Frank

Speedlearning

Sven Frank

Speedlearning

Die Erfolgstechniken für Beruf, Schule und privat

REDLINE | VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@redline-verlag.de

2. Auflage 2020

© 2018 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Katharina Maier, München
Umschlaggestaltung: Marc Fischer, München
Umschlagabbildung: shutterstock.com/NikolayPetrovich
Satz: Carsten Klein, Torgau
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-720-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-051-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-052-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort von Dr. Claudia E. Enkelmann **7**

Einleitung **9**

***Speedlearning* – Ihr Gehirn hat Leistung verdient** **11**

Der magische Moment 11

Lernfrust statt Lernlust – aber warum? 14

»Lerndemenz« statt Lernintelligenz 38

Fremdsprachen – die Königsdisziplin des Lernens **47**

Fremdsprachenlernen hat es in sich! 47

Die Funktion einer Sprache 49

Die Struktur einer Sprache 51

Eine Fremdsprache in 10 Wochen lernen 57

Mit Fremdsprachenintelligenz von sich überzeugen! 74

Mit *Speedlearning* wecken Sie Ihr inneres Genie **79**

Die richtige innere Haltung 79

Lernen von anderen: Anpassen und Spiegeln 81

Die Turbotechniken für Ihren Lernerfolg 87

Das Braintrust-Prinzip – so nutzen Sie Lernpartner 94

Die Meisterklasse des *Speedlearnings* ***101***

Die Grundlagen der Mnemotechnik 107

Fortgeschrittene Mnemotechnik 112

Profitechniken der Mnemotechnik 120

Lernen komplexer Inhalte 147
Zur Persönlichkeit eines Wissensgebietes 147
So lernen Sie aus Fachbüchern 150
So lernen Sie ein Musikinstrument in zehn Wochen 153
So merken Sie sich Gedichte 156

Mein besonderer Geheimtipp – Interlingua 159
Eine Sprache, die man in 24 Stunden lernen kann 159

Selbsthypnose zur Verbesserung der Lernleistung 165
Die Lernmethode Hypnose 165
Die vier Phasen des Lernens unter Hypnose 168
Selbsthypnose praktisch anwenden 171

Exkurs: Schüler lernen Lernen 181
Lernen ist einfach – du musst nur wissen wie! 181
Tipps und Tricks für deinen Lernerfolg 182
Fortgeschrittene Techniken für Schüler 200
Tipps für Eltern mit kleineren Kindern 202

Was abschließend noch zu sagen ist 207
Der ganze Körper lernt mit 207
Von der Macht des Wissens 209

Exkurs: Wie ich in zehn Tagen Japanisch lernte 213

Über den Autor 217

Literaturverzeichnis 218

Stichwortverzeichnis 219

Anmerkungen 223

Vorwort von Dr. Claudia E. Enkelmann

Seit meiner Studienzeit suchte ich nach dem Geheimnis des Erfolgs und beherzigte hierbei stets das Prinzip *Lerne immer von den Besten!*

Sven Frank weiß, wovon er spricht. Er wird Sie wachrütteln und dazu motivieren, über sich selbst hinauszuwachsen. In seinem großartigen Buch erläutert er, wie Sie Ihr unglaubliches Potenzial und Ihre Lernleistungen durch das richtige Training voll ausschöpfen können.

Mein Weg führte mich in verschiedene Länder, unter anderem in die USA, wo ich an der Stanford University Psychologie studierte. Ohne fundierte Fremdsprachenkenntnisse wäre das nicht so ohne Weiteres möglich gewesen.

Während des Lesens erinnere ich mich an beeindruckende Persönlichkeiten, die nicht zuletzt wegen ihrer Mehrsprachigkeit ein hohes Maß an Charisma ausstrahlen. In meinen Seminaren verhelfe ich anderen Menschen dazu, durch Charisma noch erfolgreicher zu werden. Eine positive Ausstrahlung und ein gewinnendes Wesen sind auf internationaler Bühne jedoch nur dann möglich, wenn Sie sich mit Ihrem Gegenüber verständigen können. Nur so können Sie Ihr volles rhetorisches und mimisches Potenzial natürlich einsetzen, um den gewünschten Kontakt oder Abschluss zu erzielen. Wer international erfolgreich sein will, der wird in diesem Buch die notwendige Inspiration für seine nächsten Projekte finden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie bei dem nächsten Meeting oder Kongress ans Rednerpult gehen und mit Ihrem Charisma das internationale Publikum begeistern. Ich bin davon überzeugt, dass

Sie durch optimierte Gedächtnisleistung Ihren Wert auf dem internationalen Markt maximieren werden. Und ich weiß, dass Sie spätestens nach der Lektüre dieses Buches dieselbe Begeisterung für einen reichen Wissensschatz entwickeln, wie es meine Familie seit jeher tut.

Mit diesem Buch halten Sie einen unschätzbaren Schlüssel in Ihrer Hand! Es wird Ihnen ein wertvoller Begleiter in eine noch erfolgreichere Zukunft sein.

Herzlichst
Ihre
Dr. Claudia E. Enkelmann
www.enkelmann.de

Einleitung

Stellen Sie sich vor, Sie könnten innerhalb von zehn Wochen all das erlernen, was Sie schon immer lernen wollten – eine Fremdsprache, ein Musikinstrument, den Inhalt eines komplexen Fachbuches oder irgendetwas anderes.

Was würde das für Sie und Ihr Leben bedeuten?

Für die meisten Menschen werden die Tipps und Techniken, die ich in diesem Buch beschreiben werde, ein Quantensprung des Lernens sein. Für mich selbst ist es immer wieder erstaunlich, wie viel wertvolle Lebenszeit manche Menschen mit Lernen vergeuden, um anschließend festzustellen, dass sie sich die Lerninhalte am Ende noch nicht einmal dauerhaft merken können.

Mit *Speedlearning* werden Sie einen anderen Weg beschreiten.

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit den effektivsten Techniken und Arten des Lernens. Angefangen hat das Ganze im Alter von 12 Jahren, als ich ein Buch geschenkt bekam, in dem Tipps für bessere Noten in der Schule beschrieben waren. Ich erinnere mich noch an meine Lieblingstechnik: *Diktate rückwärts Korrektur lesen*. Meine Deutschlehrerin machte sich damals über diese Technik lustig und erklärte mich für nicht ganz normal. Dieses »Nicht-ganz-Normal-Sein« hat mir aber im Leben vieles erleichtert.

Ich war in der Schule stets ein guter Schüler mit schlechten Noten und schaffte am Ende ein Abitur mit 2,8. Für jemanden, der seine ganze Jugend damit zubrachte, Bücher über das Lernen, das Unterbewusstsein und Selbsthypnose zu lesen, ist das vielleicht nicht das beste Ergebnis. Allerdings lernte ich in dieser Zeit vieles von Bedeutung, das in der Schule aber weder gefragt noch gelehrt wurde.

Heute bin ich froh, dass ich mich dem klassischen Schulsystem nicht vollkommen unterworfen habe. Der Erfolg des Lernens

hängt nicht nur von der Technik ab, sondern auch von der Motivation und der Begeisterung des Lehrenden. Meine Lehrer vermittelten in der Schule keinerlei Lerntechniken, weckten nur selten meine Lernmotivation und bis auf meinen Musiklehrer Herrn Mozart und meinen Lateinlehrer Herrn Augustus war niemand wirklich von seinem eigenen Unterrichtsfach begeistert.

Doch nur wer selbst für den Lernstoff brennt, kann das Feuer beim Lernenden entzünden.

Als Erwachsener müssen Sie Lehrender und Lernender zugleich sein. Sie brauchen die richtigen Techniken, sollten sich über Ihre Motivation im Klaren sein und sich für das, was Sie lernen möchten, begeistern.

In diesem Buch werde ich Ihnen alles Wissenswerte zu diesen drei Aspekten vermitteln. Bereits nach dem ersten Teil werden Sie nie wieder so lernen wie bisher. Am Ende des Buches werden Sie auch nicht mehr »normal« sein, sondern Sie werden verstehen, wie Sie innerhalb kürzester Zeit jeden nur denkbaren Lernstoff dauerhaft behalten können.

Hierbei wünsche ich Ihnen viel Spaß!
Ihr Sven Frank

Speedlearning – Ihr Gehirn hat Leistung verdient

Der magische Moment

Im Oktober 2016 war ich zu einer Hochzeit eingeladen. Timo, mein bester Freund seit über 25 Jahren, lernte zwei Jahre zuvor eine wundervolle Frau aus Polen kennen und beide entschieden nun, sich das Jawort zu geben und den Rest ihres Lebens als Ehepaar miteinander zu verbringen.

Die Hochzeit fand in Polen statt und all das, was man in Deutschland über polnische Hochzeiten zu wissen glaubt, stimmt auch. Es wird viel getanzt, es wird sehr viel gegessen und es wird noch mehr Wodka getrunken – und das alles auf Polnisch.

Gemeinsam mit meiner Frau Stephanie und acht weiteren Freunden aus Deutschland stand ich nun einer Gruppe von gefühlt 200 Gästen aus Polen gegenüber. Die kirchliche Trauung wurde zu 80 Prozent auf Polnisch und zu 20 Prozent auf Deutsch abgehalten und man konnte in der Kirche nicht nur eine räumliche Trennung der Gäste, sondern auch eine emotionale Distanz spüren. Das lag mit großer Wahrscheinlichkeit daran, dass die meisten Polen unter den Gästen weder Deutsch noch Englisch sprachen, die Deutschen ihrerseits die polnische Sprache nicht beherrschten, und dass wir einander deshalb vollkommen fremd waren.

Wie allseits bekannt, verbindet unsere beiden Nationen darüber hinaus eine grausame Vergangenheit. Die Großmutter der Braut erlebte als junges Mädchen den Einmarsch der Deutschen in ihr Land. An diesem Tag kam wieder ein Deutscher. Diesmal um ihre Enkeltochter mitzunehmen – wenn auch auf eine deutlich angenehmere Art und Weise.

Die Krönung war aber die symbolträchtige Erscheinung eines Panzers aus dem Zweiten Weltkrieg – einem Denkmal, platziert vor dem Hotel, in dem die Hochzeitsfeier stattfand, das an diese schicksalhafte Zeit erinnern soll.

Kaum war die Hochzeitsgesellschaft nach der kirchlichen Trauung in besagtem Hotel eingetroffen, wurde dem Brautpaar zu Ehren sogleich das traditionsreiche polnische Lied »*Sto lat*« gesungen. Wieder eine sehr deutliche Ausgrenzung der deutschen Gäste, wobei die polnischen Gäste dem Brautpaar mit unglaublich viel Freude und Liebe zu ihrem Glück gratulierten.

Die Verunsicherung unter den deutschen Gästen war deutlich zu spüren und so bildete sich wohl aus dieser Unsicherheit heraus ein kleines deutsches Ghetto auf einer polnischen Hochzeit.

Dann kam der Moment, an dem der Bräutigam seine Rede halten sollte. Meinem Freund Timo gelang es aus verschiedenen Gründen in diesen 24 Monaten nicht, die polnische Sprache bis zur Perfektion zu erlernen. Als er nun vorne auf der Tanzfläche stand, um seine Rede zu halten, schienen die polnischen Gäste wenig interessiert, wohl in der Annahme, dass er seine Ansprache auf Deutsch halten würde und sie ohnehin nicht verstehen würden, was dieser junge Mann ihnen zu sagen hat.

Doch wer die Sprache spricht, dominiert die Party und so hatte Timo mich, seinen Trauzeugen, gebeten die Rede auf Polnisch vorzubereiten und ihn dabei zu unterstützen das, was er im Herzen trug, über meine Zunge an seine Schwägerschaft weiterzugeben. Er begrüßte die anwesenden Gäste in seiner Muttersprache Deutsch und ich las die polnische Übersetzung davon vor.

Was dann passierte war wie ein Urknall der Erleichterung auf Seiten aller Hochzeitsgäste. Ein Gefühl, als würden von einem Augenblick auf den anderen sämtliche Ängste, Vorbehalte, Emotionen, Unsicherheiten und geschichtsträchtigen Erinnerungen auf einen Schlag davongespült.

Alle Hochzeitsgäste erhoben sich und hießen Timo mit tosendem Applaus und begeisterten Gesängen als Bräutigam willkommen. Vonseiten der polnischen Verwandtschaft wurde er damit offiziell in

die polnische Familie und Kultur aufgenommen. Alle Mauern zwischen den deutschen und den polnischen Gästen waren nun gefallen. Man war entspannt und kommunizierte mit den anderen. Wir sprachen alle plötzlich die Sprache des Herzens. Um vier Uhr morgens verließen Timo und ich als Letzte die Party, glücklich, erfüllt und dankbar über neue Freunde aus einem Land, in dem sich unsere Vorfahren einst auf unverzeihliche Art und Weise verhalten haben.

Jener Moment zu Beginn der Rede war ein »magischer Moment«. Ein magischer Augenblick, der alle Beteiligten gleichermaßen ergriffen hat. Hierbei geht es um viel mehr als nur darum, etwas zu lernen (in diesem Fall die polnische Sprache), um sich mit Menschen unterhalten zu können. Es geht um Wertschätzung und Vertrauen, um Kontakt, Kultur, Kommunikation sowie Kreativität und es geht um die Kunst aus Fremden Freunde zu machen. Es geht darum, einen Augenblick zu erleben, der allen Beteiligten ein Gefühl der Magie verleiht.

Mit *Speedlearning* eröffnen sich vollkommen neue Möglichkeiten. Machen Sie künftig jeden Fremden zu einem Geschäftspartner, zu einem Bekannten oder sogar zu einem Freund. Erinnern Sie sich an Namen, Telefonnummern und erlernen Sie in kürzester Zeit neue Sprachen. Erleben Sie magische Momente, wie Jens, der für seinen Hochzeitsantrag mal eben schnell Klavierspielen gelernt hat oder Lydia, die für ihren Besuch auf der Kinderkrebsstation die Namen aller Kinder gelernt und behalten hat.

Magische Momente erleben Schüler dann, wenn sie gute Noten schreiben, oder Führungskräfte, wenn sie einen Vortrag fehlerfrei, ohne abzulesen halten können. Wie sehr wünsche ich mir Politiker im Bundestag, die durch ihre rhetorischen Fertigkeiten überzeugen und so magische Momente hervorrufen.

Doch auch Sie haben schon Magisches erlebt. Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche eine Sprache in zehn Wochen erlernen und andere nicht. Vielleicht wunderten Sie sich, weshalb manche Kinder mühelos Musikinstrumente lernen und andere ein Leben lang daran verzweifeln. Vielleicht haben Sie bisher nicht verstanden, warum der eine ein Gedächtnis wie ein Ele-

fant und der andere wie ein Sieb hat, und das, obwohl wir alle dieselben anatomischen und physiologischen Voraussetzungen zum erfolgreichen Lernen haben.

Also worin besteht der elementare Unterschied, der magische Momente dieser Art bedingen kann?

Die Antwort ist ganz einfach: Entscheidend ist die Technik. Werfen wir also zunächst einen Blick darauf, welche Lernmethoden funktionieren und lassen Sie uns gemeinsam verstehen, worin der Unterschied zu Ihren bisherigen Vorgehensweisen besteht.

Lernfrust statt Lernlust – aber warum?

Sie erklimmen endlich die nächste Stufe auf der Karriereleiter nach oben. Sie erhalten die lang ersehnte Beförderung und befinden sich plötzlich in einer Situation, in der Sie international Verantwortung übernehmen sollen.

Vielleicht finden die Meetings jetzt in englischer Sprache statt, vielleicht führen Sie auch Verhandlungen mit Menschen aus anderen Ländern, vielleicht bilden Sie Mitarbeiter von Partnerstandorten im Ausland aus, vielleicht sollen Sie international Kunden akquirieren. Obendrein sollen Sie sich zahlreiche neue Namen und Telefonnummern sowie die dazugehörigen Gesichter merken. Zudem sind Sie jetzt gefordert, sich schnellstmöglich einen Überblick über die verschiedenen Projekte zu verschaffen und Präsentationen in einer Ihrer Position zuträglichen Art und Weise zu halten.

In jedem Fall werden Sie feststellen, dass die Lernstrategien, die Sie in der Schule oder zum Teil auch im Studium erworben haben, hierfür nicht ausreichen werden. Sie brauchen eine Möglichkeit, um innerhalb von zehn Wochen in all den oben genannten Bereichen fit zu sein, ohne dabei Ihr Tagesgeschäft zu vernachlässigen.

Ihr Unternehmen ist vermutlich darauf vorbereitet und wird Sie auf entsprechende Fortbildungen, Sprachkurse, interkulturelle Workshops, Meetings und Überstundencoachings schicken, vielleicht sogar ins Ausland. Und dort lernen Sie dann zunächst die

erfolglosen Methoden, die Sie bereits in der Vergangenheit mit wenig beeindruckenden Resultaten gelernt haben, zu vertiefen, zu erweitern, zu optimieren und im Idealfall sogar zu perfektionieren. Zumindest im Rahmen der Laborsituation im Seminarraum.

Meine Empfehlung: Lassen Sie Ihre Konkurrenz die konservativen Methoden anwenden. Sie sollten sich darauf fokussieren, was Sie für Ihr Unternehmen in Zukunft unverzichtbar macht.

Sie benötigen beispielweise Fremdsprachenkenntnisse, um international erfolgreich zu sein. Denn in vielen Fällen reicht es heute längst nicht mehr aus, Englisch in Wort und Schrift zu beherrschen. Französisch, Spanisch, gar Russisch oder Arabisch gehören zu den Sprachen, die für Unternehmer im internationalen Rahmen immer mehr an Relevanz gewinnen. Davon abgesehen werden Sie einen Geschäftspartner aus Italien, Ungarn, Japan oder den Niederlanden immer deutlich mehr beeindrucken, wenn Sie mit ihm in seiner Muttersprache kommunizieren können, als wenn Sie auf Englisch, als den kleinsten gemeinsamen Nenner internationaler Kommunikation, zurückgreifen.

Für gewöhnlich sind Business-Sprachkurse sehr gut geeignet, um das passive Verständnis einer Sprache, also das Lesen und im besten Fall das Hörverständnis zu trainieren. Doch die Vorbereitung auf die Realität im Businessalltag, auf emotional gefärbte Verhandlungen, auf gewiefte Verkaufsgespräche, auf diplomatische Überzeugungsarbeit, auf politische Spitzfindigkeiten, sprich auf die Kultur Ihrer Zielperson und den potenziellen Kunden, Geschäftspartner, Investor oder Influencer – darauf werden Sie in einem herkömmlichen Sprachkurs nur unzureichend vorbereitet.

Doch selbst wenn Sie die Sprache beherrschen, ist noch lange nicht garantiert, dass Sie Frau Adriana Dikancheva von ihrer Assistentin Adriana Kovacheva unterschieden können oder Abdelmoujib El Baste von dem jüngst verstorbenen Abdelrahman Ashour beziehungsweise Zhiwei Shao von seinem härtesten Mitbewerber Zhuang Tao. Was, wenn Przemek Pisiakowski Sie zu einem Essen mit seiner Familie einlädt und Sie den internationalen Knigge nicht beherrschen?

Bei jedem neuen Projekt, das Sie in Angriff nehmen, werden darüber hinaus auch noch die – wie ich sie nenne – Apokalyptischen Reiter, die sogenannten Umwelteinflüsse als »Erfolgsverhinderer«, wirksam, die Sie von Ihrem Ziel, der Lösung Ihrer bevorstehenden Lernaufgabe abhalten. Sie kennen bestimmt Murphys Gesetz, das besagt, das alles, was schiefgehen kann, auch schiefgehen wird, und zwar zum schlechtestmöglichen Zeitpunkt. Die Apokalyptischen Reiter sind so etwas wie Murphys große Geschwister. Es gibt insgesamt fünf Apokalyptische Reiter, denen Sie nur mit einer starken Motivation und einem überzeugten WARUM begegnen können. Sie benötigen also wirklich gute Gründe, weshalb Sie bestimmte Inhalte optimieren, perfektionieren, meistern oder vielleicht sogar von Grund auf lernen möchten. Inhalte, an die Sie vielleicht just in diesem Moment denken, oder die Sie mithilfe dieses Buches erlernen möchten.

Ansonsten werden die Apokalyptischen Reiter Ihnen einen Strich durch die Rechnung ziehen und bei der nächsten Konfrontation mit einer Situation, in der Sie das Gelernte anwenden sollen, werden Sie kapitulieren. Sie werden sich unterlegen oder minderwertig fühlen und vermutlich nie wieder versuchen, den Lerninhalt zu verinnerlichen. Dieses Phänomen kennen wir von Kindern, die tapfer ein Gedicht auswendig lernen, um am Tag des Vortragens ausgelacht oder unter Druck gesetzt zu werden. Kein Wunder, dass viele Schüler mit der Einstellung »*Fuck you Goethe*« ihre Laufbahn als Pennäler beenden.

Die Apokalyptischen Reiter

Ich möchte an dieser Stelle kurz das Phänomen der Apokalyptischen Reiter, der »*Erfolgsverhinderer*«, am Beispiel des Fremdsprachenlernens erläutern, wobei an dieser Stelle angemerkt sei, dass die Apokalyptischen Reiter auch bei allen anderen Projekten, Vorhaben, Zielen oder Lernaktivitäten auftreten können, die Sie sich im Laufe Ihres Lebens vornehmen.

Um aufzuzeigen, wie die Apokalyptischen Reiter uns an der erfolgreichen Umsetzung gesetzter Ziele oder Vorhaben hindern,

greife ich auf *Fremdsprachenlernen in drei bis zehn Tagen* zurück, da dieses Lernprojekt mein Steckenpferd auf dem Gebiet des *Speedlearnings* ist.

1. Den ersten Apokalyptischen Reiter bilden **Freunde**, **Familienmitglieder** oder **Bekannte** beziehungsweise **Arbeitskollegen**. Sie nehmen sich beispielsweise vor, abends noch zwanzig Minuten Englisch zu lernen, müssen aber feststellen, dass sich Ihre Frau spontan dazu entschieden hat, Freunde zum Grillen einzuladen. Oder Ihr Chef gibt Ihnen noch etwas zur Bearbeitung mit nach Hause. Oder Ihr Kind stürzt ungeschickt und muss mit einer Kopfplatzwunde vom Arzt genäht werden und Sie verbringen den Abend nicht mit Lernen von Englisch-Vokabeln am heimischen Schreibtisch, sondern in der Notaufnahme der Kinderklinik. Ganz normale Dinge des Alltags, die Ihre Pläne zunichtemachen. Das bedeutet also, dass der erste Apokalyptische Reiter alles unternimmt, was in seiner Macht steht, um Ihnen Ihre zeitliche Planung durcheinanderzubringen. Wenn Ihr WARUM, also die Motivation, die Sie antreibt, die jeweilige Sprache zu lernen (in unserem Fall Englisch) nicht stark genug ist, um diesem Apokalyptischen Reiter zu widerstehen und nach Verabschiedung der Freunde, Bearbeitung des geschäftlichen Projektes oder Rückkehr aus der Kinderklinik doch noch die Motivation und Disziplin aufzubringen, um Ihr Lernvorhaben umzusetzen, dann bleibt der Traum, Englisch zu lernen an dieser Stelle für den Rest Ihres Lebens ein Traum. Ihr soziales Umfeld entscheidet unter anderem darüber, welche Einstellung Sie zum Lernen oder zu Projekten, Erfolgen oder Misserfolgen entwickeln. Als Geschäftsmann sowie als Privatmann haben Sie in den letzten Jahren mit Sicherheit erlebt, dass Sie der Durchschnitt der fünf Menschen sind, mit denen Sie die meiste Zeit verbringen. Das gilt selbstverständlich auch für die Entwicklung Ihrer *Speedlearning*-Fähigkeiten. Sie werden sich vermutlich mit Menschen aus Ihrem Umfeld darüber unterhalten, dass Sie jetzt Ihre Ziel-

sprache endlich auf das von Ihnen seit Langem gewünschte Niveau bringen möchten, Klavierspielen lernen, Vorträge frei halten oder Telefonnummern auswendig lernen werden. Wenn Sie mutig sind, wovon ich ausgehe, denn Sie lesen dieses Buch, in dem es um Geschwindigkeit und Lernen geht, dann werden Sie Ihrem Umfeld auch mitteilen, dass Sie das gesetzte Ziel in zehn Wochen zu erreichen gedenken. Und nun können Sie zwei Reaktionen Ihres Umfeldes erwarten. Die Menschen, die selbst eine unterentwickelte Fähigkeit zum effektiven Lernen besitzen, werden sich über Sie lustig machen, Ihnen erklären, dass dies nicht funktioniert. Sie werden Ihnen erklären, dass man die Sprache selbst nur in dem Land, in dem sie gesprochen wird, lernen kann und am besten mit einem Muttersprachler an der Seite. Sie werden Ihnen erklären, dass die Komplexität der Musik und die Vielzahl der Noten und Akkorde es Ihnen unmöglich machen wird, innerhalb von zehn Wochen das gewünschte Niveau zu erreichen. Sie werden zahllose Argumente dafür hören, weshalb es sinnvoller ist, den Kopf frei von Telefonnummern zu halten (stehen ja alle im Smartphone) und die grauen Zellen besser mit Fußballergebnissen oder Dschungelcampwissen zu füllen. Die andere Gruppe der Menschen, das sind diejenigen, die mehrere Sprache fließend sprechen, mehrere Instrumente spielen, mindestens zehn Telefonnummern auswendig kennen und die aufgrund dessen eine sehr hohe Lernintelligenz entwickelt haben, werden Ihnen ihre Unterstützung anbieten, Sie in Ihrem Vorhaben bestärken und Ihnen aus dem eigenen Erfahrungsschatz erzählen. Es ist sicher unnötig zu fragen, mit welcher Gruppe Sie in Zukunft über Ihre Lernthemen sprechen möchten. Um die oben angeführte Argumentation noch zu entkräften, sei an dieser Stelle nur der Vollständigkeit halber erwähnt, dass ein Muttersprachler Ihnen seine eigene Muttersprache nie so gut beibringen kann wie jemand, der wie Sie beispielsweise Deutscher ist und die andere Sprache selbst gelernt hat. Denn nur wer eine Fremdsprache selbst erlernen musste, kann Ihnen erklären, wo

es bestimmte kulturelle und strukturelle Unterschiede beziehungsweise Herausforderungen zu beachten gibt.

2. Der zweite Apokalyptische Reiter sind **körperliche Symptome**. Da haben Sie plötzlich Kopfschmerzen, oder fühlen sich fiebrig, beziehungsweise brüten irgendetwas aus (eine Männergrippe oder Fruchtbarkeitsmigräne). Vielleicht schmerzt auch der Nacken oder Sie sind einfach nur fix und fertig. Fragen Sie sich selbst, ob Ihr WARUM, also der Grund, weshalb Sie Englisch (um bei diesem Beispiel zu bleiben) lernen möchten, stark genug ist, um auch bei körperlichen Symptomen trotzdem intensiv zu lernen. Sollten Sie feststellen, dass Ihr WARUM noch nicht stark genug ist, dann suchen Sie sich auf jeden Fall ein neues und mächtigeres.

3. Der dritte Apokalyptische Reiter sind **Emotionen**. Man wird sich über Ihre Englischkenntnisse lustig machen, oder Sie herausfordern, in dem man Sie bittet, abstruse Sätze von Deutsch nach Englisch zu übersetzen, wie zum Beispiel »*Meine Oma ist beim Spielen mit einer Glaskugel vom Dach gefallen und hat sich dabei ihr linkes Ohrläppchen gebrochen.*« Es ist auch möglich, dass man Sie bittet, besser Deutsch zu sprechen, weil man Ihr Englisch nicht verstehe. Auch hier gilt: Fragen Sie sich selbst, ob Ihr WARUM, also der Grund, weshalb Sie diese Sprache lernen möchten, stark und groß genug ist, um auch diesen Apokalyptischen Reiter zu überstehen. Falls nicht, suchen Sie sich ein mächtigeres WARUM, denn es warten noch zwei weitere Reiter auf Sie.

4. Der vierte Apokalyptische Reiter sind **Probleme**. Plötzlich werden Sie entlassen, oder es gibt Ärger mit den Lehrern Ihrer Kinder. Vielleicht zeigt Sie ein Nachbar an und Sie müssen sich mit Anwälten und Gerichten herumschlagen oder erleben einen Wasserrohrbruch in Ihrer Wohnung. Fragen Sie sich selbst, ob Ihr WARUM mächtig und überzeugend genug

ist, um auch bei starken Problemen immer noch zehn Wochen an Ihrem Lernvorhaben festzuhalten. Denn es gibt kein Problem auf der Welt, das nicht mit fundierten Sprachkenntnissen leichter zu lösen wäre. Und denken Sie stets daran, dass Sie wirklich NUR ZEHN WOCHEN durchhalten müssen.

5. Der letzte Apokalyptische Reiter – und damit der fünfte – sind **Schicksalsschläge**. Plötzlich wird jemand aus Ihrer Familie schwer krank, oder jemand, den Sie lieben, verstirbt. Möglich ist auch, dass Sie plötzlich insolvent werden, oder Ihr Haus abbrennt (verstehen Sie mich bitte richtig, nicht, dass ich Ihnen diese Schicksalsschläge wünsche, aber es gibt sie nun einmal) und jetzt stellt sich für Sie die entscheidende Frage: Ist Ihr WARUM, also der Grund, weshalb Sie das Lernziel, das Sie sich jetzt vorgenommen haben (in unserem Beispiel Englisch zu lernen) stark und groß genug, um auch bei heftigen lebensbeeinträchtigenden Schicksalsschlägen weiterzumachen? Ich weiß, dass ich mich ständig wiederhole (über den Sinn von Wiederholung werden Sie im weiteren Verlauf noch spannende Erkenntnisse erhalten), doch falls nicht, dann suchen Sie sich ein stärkeres und mächtigeres WARUM, denn (um bei unserem Beispiel mit Englisch zu bleiben) es gibt keinen Schicksalsschlag, der mit fundierten Sprachkenntnissen nicht leichter zu meistern wäre.

Das Beispiel des Englischlernens lässt sich nun auf alles andere im Leben übertragen. Ganz egal, ob Sie lernen müssen, wie man erfolgreich ein Unternehmen führt, oder ob Sie lernen möchten, wie man langfristig sein Idealgewicht erreicht und hält. Ob Sie lernen möchten, wie man sich von der Abhängigkeit des Rauchens befreit, oder selbst wenn Sie lernen möchten, wie man eine bestimmte Prüfung bestehen kann, ein Musikinstrument spielt, oder irgendetwas anderes, so verstehen Sie jetzt hoffentlich, dass es nicht ausreicht, sich einfach nur vorzustellen, dass es ganz nett oder schön wäre, wenn man denn beim nächsten Italienurlaub ein

bisschen besser Italienisch sprechen könnte oder es ganz nett wäre, wenn im Lebenslauf steht, dass man das Abitur bestanden hat.

Wenn Sie etwas lernen und Projekte, die damit zu tun haben, umsetzen möchten, dann gehen Sie dieses Thema entweder richtig an oder lassen Sie es von Anfang an sein (Im Business sagt man: »*Go big or go home*!«). Denn alles, was Sie in der Vergangenheit wirklich erreichen wollten, haben Sie auch erreicht. Wenn es etwas gibt, an dem Sie bisher gescheitert sind, oder das Sie bisher nicht nach Ihren Wünschen umgesetzt haben, dann lag es einfach nur daran, dass Ihr WARUM zu schwach war und die Apokalyptischen Reiter dafür gesorgt haben, dass dieses Vorhaben beziehungsweise Projekt niemals umgesetzt wird.

Sie merken jetzt vielleicht schon, dass die richtige Umgebung eine wichtige Rolle beim Lernen spielt. Das betrifft insbesondere auch die Menschen um Sie herum.

Warum lernen manche Menschen effektiver als andere?

Diese Frage habe ich mir in den letzten 30 Jahren immer wieder gestellt. Schon als Schüler wollte ich wissen, weshalb manche Mitschüler sich den Lernstoff offensichtlich mühelos merken und selbst kompliziertere Sachverhalte dauerhaft verinnerlichen konnten, wohingegen andere schon an den einfachsten Themen scheiterten. Die Erklärung, dass der eine Schüler einfach intelligenter als der andere sei, stellte mich nicht zufrieden, denn dann kam automatisch die Frage auf: Wie wird man intelligenter als andere?

Über die Jahre sind mir einige wichtige Unterschiede zwischen den Menschen, welche schnell komplexe und neue Themenbereiche lernen können, und denen, die sich mit der Aneignung von Wissen oder Fähigkeiten eher schwertun, aufgefallen. Zum einen habe ich festgestellt, dass die Menschen, die schneller und besser lernen, in der Regel körperlich fitter und gesünder sind. Sie achten auf ihre Ernährung, sorgen für ausreichend Schlaf und vermeiden übermäßigen Stress. Instinktiv tun sie genau das, was notwendig ist, um das Gehirn zu seiner optimalen Leistungsfähigkeit zu bringen

(ich werde auf diesem Punkt weiter unten noch genauer eingehen). Zum anderen zeichneten sich beispielsweise diejenigen Teilnehmer meiner *Speedlearning*-Workshops, die die besten Lernerfolge erzielten, auch dadurch aus, dass sie neugierig, »hungrig nach Wissen«, offen für alle Lernthemen und umfassend interessiert waren. Selbst wenn sie auf ein Fachgebiet spezialisiert waren, schränkten sie ihren Interessenshorizont nicht ein, sondern erweiterten ihr vorhandenes Wissen, wo es nur ging. Hinzu kamen Aspekte wie die Tatsache, dass sie gut organisiert waren und den Wert der Zeit zu schätzen wussten, also sinnlose oder zeitraubende Aktivitäten mieden.

So sieht das in der Praxis aus:

Beispiel 1: Michelle ist eine 75-jährige Mathematikerin, die Französisch, Deutsch, Spanisch, Englisch und noch einige andere Sprachen spricht. Außerdem ist sie sehr umfassend auf dem Gebiet der europäischen Geschichte gebildet, ist politisch up-to-date und verfügt über fundiertes Wissen über die aktuellen Forschungsergebnisse aus den Bereichen Biologie, Physik und Medizin. Was macht Michelle anders? Zunächst einmal schaut sie kein Fernsehen, sondern sie liest etwa ein Buch pro Woche, wobei sie sich bei der Auswahl ihrer Lektüre an Empfehlungen von Menschen orientiert, die sie sehr schätzt. Wenn Michelle einen neuen Experten kennenlernt, dann erkundigt sie sich nach den drei wichtigsten Fachbüchern, die er empfehlen kann. Anschließend fragt sie nach einer kurzen Zusammenfassung der Inhalte in drei Sätzen und entscheidet daraufhin, welches der drei empfohlenen Bücher sie lesen wird. Tauchen während ihrer Lektüre eines Fachbuches irgendwelche Fragen auf, die im Buch nicht ausreichend beantwortet werden, dann recherchiert sie weiter und nimmt Kontakt zum Autor auf, um ihre Wissenslücke zu füllen. Michelle liest aber nicht nur Bücher, sondern sie unterhält sich auch sehr viel mit ihren Mitmenschen. Menschen wie sie findet man nicht in den sozialen Netzwerken, dafür bei Buchlesungen oder auf Vernissagen.

Beispiel 2: Justus ist Unternehmer und darauf angewiesen, dass er ständig über die neuesten Entwicklungen in den Bereichen Wirtschaft, Technik, Politik und Unternehmensführung im Bilde ist. Justus liest jeden Tag mindestens drei Tageszeitungen, jeden Monat mindestens fünf Fachzeitschriften und wird darüber hinaus per E-Mail noch von zahl-

reichen weiteren Informationsquellen mit Nachrichten versorgt. Justus hat sich angewöhnt, den Tag morgens direkt mit zwei Stunden Lesen zu beginnen, bevor er ins Büro fährt. Er stellte für sich fest, dass frühmorgens sein Gehirn noch frisch und unverbraucht ist und so nutzt er die Gelegenheit, um möglichst viele Informationen in diesem Zeitfenster aufzunehmen. Er hat darüber hinaus festgestellt, dass das Gelesene oder Gehörte in seinem Gehirn noch weiter verarbeitet wird, während er anschließend frühstückt und die zwanzig Minuten ins Büro pendelt.

Beispiel 3: Thomas rief mich an und teilte mir mit, dass er in drei Tagen Englisch lernen müsse. Er kam aus Südtirol und sprach Deutsch und Italienisch. Englisch hatte er in der Schule nie gelernt. Auf seine Frage, ob ich ihm eine Erfolgsgarantie geben könnte, antwortete ich, wie ich in solchen Fällen immer antworte: »Wenn du das tust, was ich dir sage, dann gebe ich dir eine Garantie!« Die nächsten drei Tage waren für Thomas die Hölle auf Englisch. Er trainierte gemeinsam mit mir acht Stunden lang Dialoge und Konversationen, die er für seinen Beruf brauchte. Zwei Hypnosen halfen ihm, das Gelernte schneller zu festigen. Er sprach mit jedem Menschen, dem er in diesen drei Tagen begegnete, Englisch und nachts ließ er im Hintergrund den Fernseher laufen und ließ sich im Schlaf mit CNN beschallen. Während unseres Trainings verzichtete Thomas auf den Kontakt zu seiner Familie oder seinen Geschäftspartnern. Er befand sich in einer Art Bootcamp des Englischlernens. Nach den drei Tagen hatte Thomas jedoch sein Ziel erreicht und stand zwei Wochen später in Las Vegas auf der Bühne, um vor 5000 Menschen zu erzählen, wie er es geschafft hatte, mit seiner Firma 1.000.000 Euro Umsatz pro Monat zu erwirtschaften – Thomas war in allen Bereichen seines Lebens hoch fokussiert und extrem diszipliniert.

Wenn ich mich mit Menschen über Lerntechniken unterhalte oder über die Erweiterung von Fähigkeiten, dann stelle ich immer wieder zwei Dinge fest:

Zum einen möchte jeder etwas Besonderes sein und vor allem im Bereich Sport, Musik oder Fremdsprachen aus der Masse herausstechen. Jeder möchte außergewöhnlich sein, aber nur die wenigsten sind bereit, auch außergewöhnliche Dinge zu tun, um dieses Ziel zu erreichen. In den angeführten Beispielen war das anders. Michelle, Justus und Thomas waren bereit, außergewöhnliche Dinge zu tun, um ihre gesetzten Lernziele zu erreichen.