

Folgende Strategie hat sich bewährt, wenn es darum geht, Lerninhalte besser zu verarbeiten und zu speichern.

Vorgehensweise beim Lernen selbst

1. Vorbereitung des Lernmaterials

- Festlegung des Lernziels
- Planung der Lernabschnitte
- Orientierung im Lernstoff (durchsehen, was „heute ansteht“)

2. Induktion durch

- Selbsthypnose
- eine psychoaktive Frequenz

3. Sudoku

(oder eine vergleichbare Logik-Aufgabe, aber eher kein Kreuzworträtsel, da dies andere Areale anspricht)

- Sudoku hat eine bemerkenswerte Wirkung auf das Gehirn, da es sowohl die Augenkoordination als auch die Logik-Verarbeitung und das Kurzzeitgedächtnis intensiv aktiviert und schärft. Zudem hilft es, sich zu fokussieren und die Aufmerksamkeit auf mentale Prozesse zu richten. Auch wenn der Lernstoff nichts mit Mathematik zu tun hat, hilft es dem Gehirn, Informationen besser einzuordnen und zu strukturieren.
- Ein einfaches Sudoku über fünf Minuten hinweg genügt. Fortgeschrittene Sudoku-Anwender können eine herausfordernde Variante wählen. Dies „schärft“ den Verstand noch mehr.
- Das Sudoku kann wahlweise auch vor der Induktion durchgeführt werden. Wir haben beobachtet, dass beide Varianten einen merklichen Effekt bewirken können. Welche individuell geeigneter ist, ist ggf. geschmacksabhängig. Hier kann man ruhig einmal ausprobieren, was einem besser liegt.

4. Lernen

- Es empfehlen sich circa 45 bis 60 Minuten in gewünschter Weise, ggf. kürzer oder länger, wenn man eine individuelle Optimalzeitspanne erkennt. Man spürt mit der Zeit, wann die Konzentration schwächer wird. Die Zeiten sollten notiert werden.
- Hierbei kann eine lernunterstützende Frequenz eingesetzt werden, wenn der Lernende mit dieser gut zurechtkommt

5. Pause, dann Auffrischung der Hypnose

- circa zehn Minuten Pause
- dann erneute Trance-Induktion wie zu Beginn
- auf Wunsch ein weiteres Sudoku

6. Wiederholungen

- beliebig viele, je nach gewünschtem Tagespensum

7. Abschluss: tiefe Trance zur Tiefenspeicherung

- Mit einer tiefen Trance (Entspannungstrance / Deep State) kann der Tiefenspeicherprozess im Gehirn unterstützt werden und die Gedächtnisspeicherprozesse, die ansonsten nachts stattfinden können, entscheidend vorweggenommen werden.

Techniken zur Lernverbesserung

Da das Gehirn beim verstärkten Auftreten von Alpha- und Theta-Frequenzen (typisch für die hypnotische Trance) am besten lernen kann, ist es hilfreich, sich mit Selbsthypnosetechniken in einen entsprechenden Trance-Zustand zu versetzen.

Hypnose kann so hervorragend direkt in den Lernprozess eingebunden werden.

Fraktionierte Induktion

Die einfachste und schnellste Methode, einen Superlearning-Zustand herzustellen, ist die fraktionierte Selbstinduktion.

1. Setz dich hierzu einfach entspannt hin und schließe die Augen.
2. Halte die Augen geschlossen und atme drei- bis fünfmal tief ein und wieder aus.
3. Öffne die Augen und atme nun mit offenen Augen drei- bis fünfmal ein und wieder aus.

Diese Übung sollte circa fünf Minuten lang durchgeführt werden, um einen spürbaren Effekt zu erzeugen

Die Dauer des Prozesses kann variieren. Du bekommst mit der Zeit ein Gefühl dafür, wann du den für dich richtigen Lernzustand erreicht hast. Achte auf jeden Fall darauf, keine zu tiefen Trancen zu erzeugen (also nicht bis zur Ermüdung einleiten), um nicht in einen zu tiefen Entspannungszustand zu kommen.

Nach der Fraktionierung solltest du dich idealerweise in einem entspannten und aufnahmebereiten Zustand befinden.

Im Anschluss an die Fraktionierung hast Du ein Zeitfenster von circa 30 bis 60 Minuten, in denen das Gehirn eine verbesserte Aufnahme- und Speicherfähigkeit hat.

Wenn Du länger lernen möchtest, solltest Du alle 45 bis 60 Minuten erneut fraktionieren, um den Zustand weiter zu stabilisieren.

Je öfter Du diese Induktion anwendest und anschließend lernst, desto mehr trainierst Du Dein Gehirn auf den idealen Lernzustand. Schon nach wenigen Tagen sollten erkennbare Verbesserungen im Vergleich zu den bisherigen Lerngewohnheiten erkennbar sein (Steigerung der Konzentration, „Flow“, bessere Verknüpfung, erhöhte Merkfähigkeit).

Pika-Pika-Atmung

Eine ebenfalls sehr effektive Selbsthypnose-Technik, die sich im Superlearning bewahrt hat, ist die „Pika-Pika-Atmung“:

1. Atme ruhig und tief.
2. Beim Einatmen stellst du dir vor, der Atem würde durch den höchsten Punkt deines Kopfes in dich hineinströmen.
3. Beim Ausatmen stellst du dir vor, wie der Atem durch deinen Körper hindurchfließt und durch deine Füße (zum Beispiel die Zehenspitzen) wieder hinaus fließt.

Führe diese Übung etwa fünf Minuten lang durch, um einen spürbaren Effekt zu erzeugen.

Einsatz von psychoaktiven Frequenzen zur Lernoptimierung

Psychoaktive Frequenzen sind Frequenzen, die in derselben Höhe wie Gehirnfrequenzen schwingen, die bei bestimmten geistigen Aktivitäten mit dem EEG zu beobachten sind.

Bei Menschen, die sich in einem effizienten, konzentrierten Lernzustand befinden, kann man ein erhöhtes Vorkommen von Gehirnwellen im Bereich von 10 Hz feststellen. 10 Hz ist eine Frequenz im Alpha-Bereich – jedoch kein Entspannungs- oder Meditations-Alpha, sondern eine Alpha-Frequenz, die für entspannte Konzentration und eine verbesserte Aufnahmefähigkeit steht. Eine ganze Reihe von Studien hat belegt, dass eine Stimulation mittels akustischer und/oder visueller Signale im 10 Hz-Bereich die Lernfähigkeit speziell in Bezug auf gedächtnisorientiertes Speichern steigern kann.

Empfohlene Frequenzen

Download hier: <https://hypnotravel.de/superlearning-material/>

- **Alpha 10 normal – Zur Vorbereitung und während des Lernens:**
Alpha 10 kann vor und während des Lernens gehört werden.
Optimal: Zehn Minuten vor Beginn sollte man einen Kopfhörer aufsetzen, die Augen schließen und die Frequenz wirken lassen. Dies erzeugt lernförderndes 10-Hz-Alpha im Gehirn und hilft dabei, jede Art von Informationen besser aufzunehmen. Man kann die Frequenz während des kompletten Lernens weiterlaufen lassen. Die Lautstärke sollte dabei immer so gewählt sein, dass der Ton hörbar ist, aber nicht nervt.
- **Alpha 10 mit Pink Noise (Rosa Rauschen) – Wie Alpha 10, nur unterstützt durch Rosa Rauschen (fördert bei manchen das Abschalten gegenüber Außenreizen):**
„Alpha 10 mit Rosa Rauschen“ wirkt wie das normale „Alpha 10“ (also lernfördernd), hat aber einen zusätzlichen abschirmenden Effekt, der die Gedanken beruhigt, die Ruhe und Konzentration auf den Lernstoff fördert und gegen Störungen von außen wirkt.

„Alpha 10“ und „Alpha 10 mit Rosa Rauschen“ haben denselben Lerneffekt. Einfach ausprobieren, welche Variante einem sympathischer ist.

- **Theta / Alpha 6-8 – NACH dem Lernen – zum Entspannen, Runterkommen und Tiefenspeichern der gelernten Informationen:**
„Alpha 6-8“ ist ein Tiefenspeicherer. Man kann diese Frequenz nach dem Lernen einsetzen, um das Gelernte besser ins Langzeitgedächtnis zu speichern.
Man sollte sich am besten nach dem Lernen hinsetzen, die Augen schließen und 10 bis 20 Minuten „Alpha 6-8“ über Stereo-Kopfhörer hören.

Achtung:

Dazu einen Wecker stellen, da diese Frequenz häufig in tiefere Trancezustände führt, die dann oft in einem unfreiwilligen „Mittagsschläfchen“ enden, wenn man sich nicht wecken lässt.

Am besten solltest Du die Frequenzen über Kopfhörer hören.

Hinweis zur Lautstärke psychoaktiver Frequenzen:

Die psychoaktiven Frequenzen sind auf einer Tonhöhe, die von allen Lautsprechern und Kopfhörern problemlos dargestellt werden kann. (Bei tieferen, sanfteren Tönen ist das teilweise problematisch.) Sie wirken schon bei sehr geringen Lautstärken sehr gut. Daher sollte man die Lautstärke am besten so einstellen, dass man den Ton hören kann, er aber nicht nervt – so, dass er mit der Zeit in den Hintergrund tritt, wie beispielsweise das Lüfter-Gebläse des Computers.

Superlearning



Sollte man mit den psychoaktiven Frequenzen gar nicht zurechtkommen (in seltenen Fällen kann das beispielsweise bei Migränepatienten vorkommen), und sie auch nach zwei bis drei Tagen Eingewöhnungsphase noch massiv stören, sollte die fraktionierte Selbstinduktion benutzt werden.

Bedenke immer: Training und Kontinuität bringen den besten Effekt!

Je öfter und regelmäßiger du diese Techniken nutzt, desto besser „schleifen sie sich ein“ und desto wirkungsvoller werden sie.

Du solltest die Techniken also erst einmal einige Tage nutzen und dann prüfen, welche Effekte sie für dich bringen können. Nach circa einer Woche sind die Unterschiede in der Regel schon sehr deutlich erkennbar.

Weitere Empfehlungen zum erfolgreichen Lernen

Lernvorbereitung

Die Basis für erfolgreiches Lernen liegt schon in der Vorbereitung. Diese betrifft sowohl den Ort des Lernens als auch was, wann und wozu gelernt werden soll.

Empfehlungen für den Lernort:

- Die Benutzung eines klar definierten, bestimmten Platzes zum Lernen dient als Lern- Anker.
- Ein aufgeräumter Arbeitsplatz erleichtert die Konzentration und somit das Lernen.
- Förderlich für den Lernerfolg ist eine entspannende und angenehme Lernatmosphäre.
- Wassertrinken unterstützt die Gehirnfunktion.

Empfehlungen zu den Lerninhalten:

- Man erinnert sich besser an das, was man versteht. Daher sollte man das Gelernte in eine verständliche Form bringen.
- Gut strukturierter Lernstoff wird viel leichter behalten als unstrukturierter.
- Ähnliches muss mit entsprechendem Abstand gelernt werden, da es sonst zu begrifflichen Verwirrungen kommen kann.
- Eine aufrechte Körperhaltung führt zu tieferer Atmung und damit einer besseren Versorgung des Gehirns. Entsprechend sollte der Lernort gewählt werden.

Empfehlungen zum Lernzeitpunkt:

- Es ist wichtig, den individuellen Biorhythmus zu erkunden und zu nutzen. Jeder hat am Tag bestimmte Leistungsspitzen, die von Leistungstälern abgelöst werden. Es wäre unsinnig, wenn man seine Leistungsspitzen mit belanglosen Tätigkeiten vertrödelt und dann versucht, in den Leistungstälern sein Lernpensum zu erledigen.
- Die Lernzeiten sollten sich an der altersmäßigen Konzentrationsfähigkeit orientieren. Gefragt ist hier ein konzentrationsorientiertes Lernkonzept mit entsprechenden Zeiteinheiten.

Empfehlungen zum Lernziel:

- Vor dem Lernen sollte die Lernmotivation mit der Frage „Was ist das große Ziel?“ überprüft werden.
- In Folge sollten die nächsten, wichtigsten Teilziele definiert werden. Dies steigert Lernmotivation, Konzentration und Tiefenspeicherung. Außerdem werden Lernblockaden so sukzessive aufgelöst.

Lernphase

Die Lernphase sollte klar strukturiert sein und den individuellen Lerntypus berücksichtigen.

Es empfiehlt sich dabei:

- Herstellung und Haltung des Alpha-Zustandes durch einfache (Selbst-) Hypnosetechniken
- psychoaktive Frequenzen im Alpha-Bereich (vorher und/oder begleitend)
- individuelle Lernsuggestionen und Vorstellungen
- konzentriertes Lernen der geplanten Lerneinheit
- **regelmäßige Pausen:**
 - nach jeder Lerneinheit für circa fünf Minuten mit Aufstehen/Bewegen und Körperübungen zur Aktivierung beider Hirnhemisphären,
 - nach zwei Stunden eine Pause von etwa 20 bis 30 Minuten,
 - nach vier Stunden sollte man eine ausgedehntere Pause (Essenszeiten) einlegen.
- je Lerneinheit eine andere Lerntechnik bzw. anderen Lernstoff wählen

Festigung

Die Festigung beginnt nach der letzten Lerneinheit. Diese sollte mit dem Hören einer Alpha-6- 8-Frequenz über Stereo-Kopfhörer für 5 bis 20 Minuten abgeschlossen werden, die für einen entspannten Zustand sorgt und optimal fürs Lernen eingesetzt werden kann.

Ansonsten sind förderlich:

- Bewegung draußen, am besten im Gehen oder entspanntes Joggen bzw.
- ausreichend Schlafen (Schlafhygiene beachten!)

Wiederholung

Jedes Lernen braucht notwendigerweise seine Zeit und vor allem Wiederholung, damit die synaptischen Impulse verstärkt und fixiert werden können.

- Die erste Wiederholung sollte frühestens nach einer Nacht bzw. einem Tag stattfinden.
- Wiederholt wird dann in mehreren Wiederholungen über mehrere Tage. Der Wiederholungsrhythmus ist anfangs dichter und verlängert sich schließlich.
- Für die Wiederholung sollte der Stoff aus einer anderen Sichtweise betrachtet werden. Gefragt sind hier Abwechslung und konzeptionelles Lernen.
- Es sollte genug Zeit zum Lernen und Wiederholen einkalkuliert werden, da sonst die Gefahr besteht, dass das Gelernte nicht ausreichend ins Langzeitgedächtnis gespeichert wird.

Weitere Hinweise

- An allen Lernvorgängen sollten möglichst viele Sinnesorgane und damit Eingangskanäle beteiligt sein. Es ist also sinnvoll, logische Aufgaben zu lösen und dabei Musik zu hören oder Vokabeln zu lernen und dabei zu gehen. Der Reiz kann ein visueller (sichtbarer), auditiver (hörbarer), haptischer (den Tastsinn ansprechender), olfaktorischer (geruchlicher) oder gustatorischer (geschmacklicher) Reiz sein.
- Es sollte immer nur eine Sache konzentriert getan werden. Störfaktoren wie soziale Medien sollten während der Lerneinheit lautlos oder ganz abgestellt werden.