

LERNEN IM SCHLAF

- **schnell, einfach und effektiv**
 - **Sprachen** lernen wie ein Profi
 - **Fremdsprachen** lernen ohne Akzent
 - **Texte und Vokabeln** lernen ohne büffeln



Tony Gaschler

LERNEN IM SCHLAF

Schnell, einfach und effektiv.
Sprachen lernen wie ein Profi.

Fremdsprachen lernen ohne Akzent.
Texte und Vokabeln lernen ohne büffeln.

verlag4you

© 2019 by verlag4you
www.verlag4you.de

2. Auflage (EBOOK) aus 1. Auflage (PRINT)

ISBN 978-3-936612-45-5 (EBOOK)
ISBN 978-3-936612-43-1 (PRINT)

Text- und Grafikgestaltung: verlag4you

Alle Rechte, auch der auszugsweise Nachdruck, die photomechanische oder digitalen Wiedergabe, die Übersetzung in anderen Sprachen und für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, sind ausdrücklich verlag4you vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

I. Die theoretischen Grundlagen

- Wissen und Können als Grundlagen unserer Erfolge
- Auf der Suche nach neuen Lernmethoden
- Quellenhinweis und Nutzungsbereich von Lerninhalten
- Wunderbare Gedächtnisleistungen in Hypnose
- Was entscheidet: Gedächtnis oder Erinnerungsfähigkeit?
- Interessante Versuche während des Schlafes
- Zweck und Nutzen von Lernen im Schlaf
- Unser Gehirn arbeitet auch während des Schlafes
- Vom uralten Tempelschlaf
- Schneller und leichter lernen durch Lernen im Schlaf
- Falsches Lernen und richtiges Lernen
- Worauf es beim Lernen im Schlaf ankommt
- Die Eingewöhnungsphase
- Wie lange dauert das Eingewöhnen?

II. Die praktischen Grundlagen

- Vorschriftsmäßige Durchführung dieser Methode
- Planmäßiges Arbeiten – planmäßiges Lernen
- Die Praxis der Eingewöhnung in das Lernen im Schlaf
- 1. Lernen im Schlaf mit einem Wiedergabegerät
- 2. Lernen im Schlaf mit einem Recorder
- Die ersten praktischen Versuche mit Lernen im Schlaf
- Die günstigsten Zeiten für das Lernen im Schlaf
- Die Steigerung der unterbewussten Aufnahmefähigkeit
- Entspannungsübungen
- Wie oft müssen Lerntexte im Schlaf wiederholt werden?
- Schlaflernversuche als Beweis für den Lernerfolg

- Wie man Unlust beim Lernen beseitigen kann

III. Technische Hilfsmittel und Geräte für das Lernen im Schlaf

- 1. Wiedergabegerät oder Recorder
- 2. Tonträger
- 3. Ein Lautsprecher oder Mini-Ohrhörer
- 4. Eine Zeitschaltuhr
- Welches digitale Wiedergabegerät eignet sich für Lernen im Schlaf?
- 1. CD-Player:
- 2. Audio-Player-Software (PC/Festplatte):
- 3. Mobiles Multimedia-Player-Gerät (MP3-Player):
- Anleitung für das zeitversetzte Speichern von vertonten Lerninhalten
- Welches Tonbandgerät eignet sich für Lernen im Schlaf?
- Welcher Recorder eignet sich für Lernen im Schlaf ?
- Lautsprecher und Mini-Ohrhörer
- Die Zeitschaltuhr
- Die Zusammenschaltung der Geräte
- Wie gute Tonaufnahmen entstehen

IV. Praktische Anleitungen zum Lernen im Schlaf

- Fremdsprachen lernen im Schlaf
- Die Standard-Methode
- Abrufen durch Nachüben
- Die TOGA -Schlaf-Lernmethode für Fremdsprachen
- Die Erweiterung des Wortschatzes durch Lernen im Schlaf
- Fremdsprachliche Fortbildung für Fortgeschrittene
- Lernen im Schlaf beim technischen Fernunterricht
- Lebendiges Lernen beim technischen Fernunterricht
- Effektive berufliche Fortbildung im Schlaf

- 1. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachbüchern
- 2. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachzeitingen
- Schlaflernen für Erfinder und schöpferische Menschen

V. Lernen im Schlaf ohne technische Hilfsmittel

- Das Vorschlaf-Lernen
- Die Vorschlaf-Kurzlehrmethode
- Die Vorschlaf-Imagination (Vorschlafbilder)
- Schlaflernen mit Hilfsperson
- Lernen in Hypnose
- Das Halbschlaflernen
- Lernen in Tiefen-Entspannung
- Theorie der Tiefen-Entspannung
- Lernen durch Hypnoidisierung
- Verwandte Lernmethoden
- Eine uralte Methode – heute wieder modern
- Die Methode des rhythmischen Wiederholens
- Die Methode der Textberieselung
- Fremdsprachen ganz nebenbei lernen
- Textberieselung für Schauspieler
- Eine ganz neue Lernmethode: unterschwelliges Lernen

VI. Selbsterziehung im Schlaf

- Die theoretischen Grundlagen der Schlafsuggestion
- Die Lehre vom mächtigen Unterbewusstsein
- Die Praxis der Schlafsuggestion an Beispielen
- Positive Schlafsuggestionen
- Wie oft müssen Schlafsuggestionen wiederholt werden?
- Besser schlafen durch Entspannungssuggestionen
- Aufsprechmuster für Entspannungssuggestionen
- Die Formulierung von Schlafsuggestionen
- 1. Muster: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

- 2. Muster: Steigerung der Vitalität (für Personen über 40)
- 3. Muster: Steigerung der Tatkraft
- 4. Muster: Beseitigung von Pessimismus
- 5. Muster: persönlichen Mut erwerben
- 6. Muster: Überwindung von Trauer
- 7. Muster: Klares und nüchternes Denken
- Die praktische Anwendung der Schlagsuggestionen
- Neue Wege - neue Möglichkeiten
- Quellenverzeichnis

I. Die theoretischen Grundlagen

Wissen und Können als Grundlagen unserer Erfolge

Jeder Fortschritt im Leben des Einzelnen wie im Leben der Gesellschaft hat eine einzige Ursache: angewandte Kenntnisse und Fähigkeiten, also angewandtes **W i s s e n** und **K ö n n e n**. Obwohl wir meist gar nicht daran denken, so ist es doch eine überall sichtbare Tatsache, dass unser persönliches Leben davon abhängt, welche Kenntnisse und Fähigkeiten wir haben und wie wir diese praktisch anwenden. Das bedeutet, dass wir **n u r** das erreichen können, was wir in uns als Wissen und Können besitzen.

Es gibt nun allerdings eine ganze Menge sog. Illusionisten, die überall die Ursachen persönlicher Erfolge suchen, nur nicht da, wo sie wirklich sind. Für den klar und nüchtern denkenden Menschen aber gibt es tatsächlich nur eine einzige Erfolgsursache: Kenntnisse und Fähigkeiten und deren Verwertung zum Nutzen und Wohle anderer Menschen. Alle anderen Erfolgsursachen haben keinen bleibenden Wert.

Nun ist aber zu diesem Thema noch etwas sehr Bedeutsames zu sagen: Wissen und Können alleine haben keinen Sinn! Es gibt überall Personen, die extrem reich an vielerlei Kenntnissen und Fähigkeiten sind, die aber damit nichts anzufangen wissen und somit im Leben scheitern und immer an untergeordneter Stelle stehen. Wo liegt nun die tatsächliche Ursache dieses sich widersprechenden Verhaltens? Die Ursache liegt in den meisten Fällen darin, dass wohl vielerlei Wissen und Können vorhanden sind, aber kein einziges Gebiet hieraus wird voll und ganz beherrscht. Und damit sind wir beim Problem der so genannten

Halbbildung angelangt. Halbes Wissen und halbes Können sind meist nur Lasten und Belastungen für einen Menschen, die ihm wenig nutzen und die ihn außerdem in vielen Hinsichten auch noch seelisch hemmen.

Jeder normale und vernünftige Mensch erkennt (wenn er ernstlich darüber nachdenkt), dass er im Leben etwas erreichen und zu Wohlstand und Ansehen kommen kann, sobald er sein Wissen ordnet, vervollkommnet und es dann anwendet, um anderen Menschen und der ganzen menschlichen Gesellschaft Nutzen zu bieten. Daraus ergibt sich folgende praktische Forderung für den, der mehr erreichen will:

Er sollte sich neue Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen und bereits vorhandene Kenntnisse und Fähigkeiten so weit verbessern und ausbauen, dass ihre praktische Anwendung in nutzbringender Art und Weise möglich ist. Wer anderweitig die Ursache des Erfolges sucht, läuft Illusionen ohne Wert nach.

Auf der Suche nach neuen Lernmethoden

Die Situation auf dem Arbeitsmarkt ist heute eine grundlegend andere als früher. Arbeitslosigkeit ist zwar immer noch vorhanden, aber weniger bei den qualifizierten Berufen. Es besteht sogar ein Mangel an Fachkräften und daher werden diese heute relativ besser bezahlt als früher. In manchen Berufen ist es sogar so, dass ein Fortschritt infolge Mangels an geeigneten und qualifizierten Fachkräften kaum möglich ist. Man versucht daher, durch Rationalisierung und Automation diesen Mangel zu umgehen. Nun braucht man aber zur Automation wiederum besondere Fachkräfte und somit steigen die Chancen des Spezialisten immer mehr. Wenn wir nun diese Entwicklung weiterverfolgen, dann steht fest, dass Spezialisten immer

besser bezahlt werden und daher immer mehr Möglichkeiten zu Wohlstand und Ansehen haben.

Was liegt da nun näher für einen strebsamen und nüchtern denkenden Menschen, als zu versuchen, neue und spezialisierte Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, also zu **L e r n e n**. Nun aber ergeben sich auch hier ähnliche Schwierigkeiten wie auf dem Arbeitsmarkt. Entweder wird das Schulsystem rationalisiert, Schulen werden einerseits geschlossen und andererseits zu Gesamtschulen vereint. Folglich sind die Schulen überfüllt oder es besteht darüber hinaus ein Mangel an Lehrkräften. Es gibt kaum Möglichkeiten, sich auf althergebrachte Art weiterzubilden. Immer mehr neue Möglichkeiten und Lernmethoden werden gesucht und zum Teil auch gefunden. Abendschulen, Fernunterricht, Heimstudium, außerordentliche Fachkurse im Rahmen der Betriebe usw. finden immer weitere Verbreitung und werden immer mehr in Anspruch genommen.

Dabei kann man immer deutlicher feststellen, dass dazu neue und modernere Lernmethoden angewandt werden. Das früher übliche „Büffeln“ ist vielfach schon veraltet und man nimmt immer mehr Rücksicht auf neue, wissenschaftliche Erkenntnisse der Psychologie wie Lernen am Erfolg, unterbewusste Aufnahmefähigkeit, bedingte Reflexe, Anregung der Assoziationsfähigkeit usw. Weltweit wendet man sich sogar ganz neuen Methoden zu wie Lernen im Schlaf, Lernen in Entspannungszuständen usw. Dazu werden immer mehr technische Hilfsmittel durch die Wiedergabe von Tonträgern in Anspruch genommen.

Wenn man diese neue Lernsituation eingehend betrachtet, kann man sagen, dass sich gerade auf diesem Gebiet gänzlich neue und viel effektivere Möglichkeiten anbahnen als früher auch nur erträumt wurden. Die vorliegende Methode zum Selbstunterricht handelt nun von solchen