



Tony Gaschler

Lernen im Schlaf

s&c 01/2008

Die ursprünglich in den USA erforschte Schlaflerntechnik wurde von Tony Gaschler zu einer modernen multifunktionalen SCHLAF-LERNMETHODE weiter entwickelt.

Für jeden, der Selbstunterricht betreibt, bedeutet diese Methode ein MUSS. Denn wer möchte noch im heutigen und temporeichen Innovations-Zeitalter darauf verzichten, leichter, schneller, bequemer und müheloser zu lernen.

ISBN: 978-3936612042

Verlag: Steiner

Erscheinungsjahr: 2004

Dieses E-Book ist nicht zum Verkauf bestimmt!!!

Autor

Tony Gaschler wurde am 1.4.1925 in Zwiesel (BAY) geboren. Schon, als Schüler zeigte er reges Interesse für Natur- und Geisteswissenschaften. Besonders für Physik, Psychologie und Heilkunst. Sein reicher Onkel wollte ihn daher studieren lassen. Aber ein schwerer Sprachfehler (Stottern), an dem Tony Gaschler seit früher Kindheit litt, verhinderte das. So blieb ihm nur ein einziger Weg: Er wurde ein erfolgreicher Autodidakt und erwarb sich das nötige Wissen und Können durch intensives Selbststudium. Er studierte unzählige Fachbücher und Selbstunterrichts-Methoden. Und die nötigen praktischen Fähigkeiten erwarb er sich durch eine Vielzahl eigener Versuche und Experimente. Seinen Lebensunterhalt verdient er durch den Versand selbst verfasster Anleitungsschriften und Selbstunterrichts-Methoden.

Einen besonders großen Erfolg erzielte Tony Gaschler mit der Selbstunterrichts-Methode MODERNE HYPNOSETECHNIK, für die er eine wahre Flut von Anerkennungs- und Dankschreiben aus aller Welt bekam. Aber sein Hauptproblem, das Stottern und die damit verbundenen anderen Lebens- und Entfaltungshemmungen verhinderten noch immer jeden echten persönlichen Erfolg. Er konnte vor einer Gruppe weder frei und ungehemmt auftreten noch gar frei vortragen und reden. Wie Tony Gaschler dieses Problem auf seine wunderbare Art und Weise löste, ist eine echte Erfolgsgeschichte darüber, wie man vom schwer gehemmten Stotterer zum beliebten, überzeugenden und erfolgreichen Seminarleiter werden kann.

Tony Gaschler erzählt dazu: "Ich lebte eigentlich ganz gut. Ich schrieb und verkaufte erfolgreiche Druckwerke. Aber ich war dabei vollkommen unzufrieden. Wenn ich Gruppenkurse und Seminare besuchte, bekam ich immer Minderwertigkeitsgefühle und spürte, dass mir noch etwas fehlte. Dabei verstärkte sich

immer mehr der Wunsch und die Absicht, selber vor Zuhörern zu stehen und vollkommen frei, überzeugend und beeindruckend vortragen und reden zu können. Und mit meinem umfangreichen Wissen und wertvollen Fähigkeiten selber Kurse und Seminare abzuhalten. Und das brachte mich schließlich zu dem Entschluss, vorerst nichts Neues mehr zu schreiben, bis ich nicht selber frei und überzeugend öffentlich sprechen und reden konnte. Und diesen Entschluss habe ich dann auch durchgeführt. Ich brauchte ein volles Jahr, bis ich meine eigene Befreiungsmethode erarbeitet, getestet und systematisch durchgeführt hatte. Und das Ergebnis war für mich und meine Freunde verblüffend: Ich konnte tatsächlich in jeder Lebenslage und vor jeder Person sicher auftreten und frei reden.”

Aus den praktischen Erfahrungen, die Tony Gaschler mit seiner eigenen Befreiungsmethode gewonnen hat, entwickelte er seinen ersten Bestseller: die EMOTIONALE ENTHEMMUNGS-METHODE. Diese moderne Selbsthilfemethode entstand 1962 und hat bis heute eine Gesamtauflage von fast 100 000 Exemplaren erreicht. Unzählige Erfolgsberichte und Dankschreiben bestätigten die befreienden Wirkungen dieser Selbsthilfemethode bei der Beseitigung aller möglichen seelischen, emotionalen und sozialen Hemmungsgefühlen und Hemmungserscheinungen.

Buch

Mit "Lernen im Schlaf" von Tony Gaschler stehen Ihnen hochwirksame Schlaf-Lerntechniken zur Verfügung, um das Lernen im Schlaf mit und ohne technischen Hilfsmitteln erfolgreich anzuwenden.

Sie erhalten eine detaillierte Einweisung in allen Schlaf-Lerntechniken und erfahren alle Einzelheiten, wie und mit welchen Mitteln Sie Ihre gewünschte Fremdsprache oder andere Lerninhalte in sämtlichen Schwierigkeitsstufen einfach und ohne Mühe lernen können. Ausführlich beschriebene praxisnahe Beispiele unterstützen Sie bei der Anwendung.

Die zur Schlaf-Lernmethode gehörende Schlaf-Lern-CD beinhaltet einen Fremdsprachenkurs für Englisch-Anfänger und ist speziell auf die Schlaf-Lerntechniken dieser Methode abgestimmt. Die CD dient gleichzeitig als Muster für alle weiteren Fremdsprachen.

Hinweis: Außer der beigelegten Schlaf-Lern-CD stellen wir keine weiteren Tonaufnahmen zur Verfügung. Alle Einzelheiten und Tipps für die individuelle Zusammenstellung und Beschaffung von vertonten Lerninhalten für das Erlernen Ihrer gewünschten Fremdsprache oder anderer Wissensbereiche erhalten Sie im Lehrbuch.

Lernen Sie, während Sie schlafen!

Alles was Sie lernen wollen oder müssen, können Sie zum größten Teil im Schlaf erwerben: Sprachen lernen und Wissen jeder Art.

Für gewöhnlich gönnen wir uns jede Nacht 8 Stunden Schlaf. Bis zu Ihrem sechzigsten Geburtstag werden Sie rund 20 Jahre im Bett verbracht haben.

Lernen Sie nicht nur tagsüber - nutzen Sie auch die Nacht zum

Lernen! Ohne Gefahr für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden können Sie jetzt einen Teil dieser Zeit dazu verwenden, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten erheblich zu erweitern.

Die Lernziele sind unbegrenzt, hier nur einige Beispiele:

- Fremdsprachen und Vokabeln lernen
- inhaltsbezogene Grammatik verbessern
- sich auf Prüfungen vorbereiten
- Formeln einüben
- Fachwissen erlernen

Auch für Fortgeschrittene ist z.B. der Bereich Fremdsprachen lernen von großer Bedeutung. Sie können ihre Sprachkenntnisse in der Stilistik, Ausdrucksgestaltung, grammatischen Wort- und Satzgestaltung oder in einer bestimmten Aussprache perfekt optimieren.

Wenn es möglich ist, während des Schlafens Lerntexte in das Unterbewusstsein abzuspeichern, ist es auch möglich, seelische Beeinflussung(Suggestionen) zu verankern. In einer bestimmten Schlafsequenz ist die Empfänglichkeit für Suggestionen besonders groß. Diese Sequenz wird optimal genutzt um negative Gewohnheiten und hemmende Verhaltensweisen mit Schlafsuggestionen zu beseitigen und durch positive Eigenschaften zu ersetzen. Auch hier sind die Möglichkeiten sehr vielseitig, hier nur einige Beispiele:

- Gedächtnis verbessern
- Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein stärken
- Leistungssteigerung und Ausdauer
- Kraft, Entspannung und innerliche Ruhe

Das Lehrbuch "Lernen im Schlaf" stellt Ihnen die

gebräuchlichsten Muster von fertigen Schlaf-Suggestionen für eine individuellen Abstimmung zur Verfügung.

Lernen im Schlaf kennt kein Büffeln!

Selbst wenn Sie schlafen, arbeitet Ihr Gehirn weiter und ist fähig, Lerninhalte nahezu unbegrenzt zu speichern. Und weil Sie während des Schlafes keinem Leistungsdruck ausgesetzt sind, kommt es zu keinen Unlustgefühlen. Der Lernstoff speichert sich automatisch in Ihrem Unterbewusstsein, ohne dass Ihr Bedarf an gesundem Schlaf zu kurz kommt. Sie verbinden das Angenehme mit dem Nützlichen in idealer Weise, indem Sie schlafen und nebenbei Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten erweitern. Gerade in der heutigen Zeit sind Kenntnisse und Fähigkeiten in den meisten Branchen unverzichtbar.

Natürlich müssen Sie den im Schlaf erlernten Inhalt noch mal im Wachzustand bewusst werden lassen. Aber es ist dann wie beim Auffrischen von Lernstoff, den man bereits früher einmal gelernt hat. Sie werden dabei bemerken, dass Sie ein Gefühl haben, als würden Sie nur etwas wiederholen, was Sie bereits können oder schon vor längerer Zeit gelernt haben. Das Lernen geht dann viel leichter und schneller!

Beim Schlaflernen ist es nicht notwendig, sich auf den Lernstoff zu konzentrieren. Es ist nicht möglich, sich ablenken oder durch Gedanken abschweifen zu lassen. Äußere Ablenkungen und Störungen und die Unfähigkeit sich zu konzentrieren sind beim Lernen im Schlaf ausgeschaltet.

Lernmethode weltweit beliebt:

Der Weg vom geheimnisvollen Tempelschlaf der alten Ägypter bis zum Schlaflernen mit modernen Techniken war ein weiter Weg. Schon vor dem 2. Weltkrieg haben wissenschaftliche Versuche an amerikanischen Universitäten und anderen Instituten den Beweis erbracht, dass das menschliche Gehirn in der Lage ist, auch im Schlaf zu lernen. Als wenn es lange Zeit ein Geheimnis wäre, berichten die

Medien erst seit einigen Jahren immer öfter über den Erfolg des Schlaflernens.

Die amerikanische Abwehrorganisation O.S.S. (Office of Strategic Services) benutzte bereits während des 2. Weltkrieges die Schlaf-Lernmethode. Ihre Agenten lernten im Schlaf, Mundarten, Akzente, Gewohnheiten, Gebräuche und Daten der Länder, in welche sie zum Einsatz entsandt wurden.

Lernen im Schlaf ist somit heute keine Utopie mehr.

In allen Teilen der Welt wird an wissenschaftlichen Instituten an den verschiedensten Schlaf-Lernmethoden gearbeitet.

Neben vielen anderen, großen Firmen, verwendet auch die weltbekannte Chrysler-Corporation die Schlaflernmethode dazu, ihre besten Verkaufsspezialisten im Schlaf zu schulen, Die Methode ist dabei besonders rational und effektiv.

Diana St. Germaine, ein ehemaliges Modell aus Redwood City, erzielte durch Schlafsuggestion (eine Ableitung des Schlaflernens) innerhalb von nur 3 Monaten eine Gewichtsabnahme von 31 Pfund. Ähnliche Erfolge werden auch von Filmstars und Mannequins berichtet, bei denen es ja bekanntlich auf die schlanke Linie ankommt.

Das Lehrbuch von Tony Gaschler führt Sie ganz systematisch in die theoretischen, praktischen und technischen Grundlagen der Schlaf-Lerntechniken ein. Sie bringt Ihnen außerdem eine ganze Reihe von praktischen Anregungen und Anleitungen, wie Sie eigene Schlaf-Lernexperimente durchführen können. Somit stellt diese Methode sowohl einen wertvollen, als auch einen hilfreichen Nutzen zum Thema LERNEN IM SCHLAF dar.

Inhaltsverzeichnis

I. Die theoretischen Grundlagen11

Wissen und Können als Grundlagen unserer Erfolge	11
Auf der Suche nach neuen Lernmethoden	12
Quellenhinweis und Nutzungsbereich von Lerninhalten	14
Wunderbare Gedächtnisleistungen in Hypnose	15
Was entscheidet: Gedächtnis oder Erinnerungsfähigkeit?	17
Interessante Versuche während des Schlafes	19
Zweck und Nutzen von Lernen im Schlaf.....	22
Unser Gehirn arbeitet auch während des Schlafes.	22
Vom uralten Tempelschlaf.....	23
Schneller und leichter lernen durch Lernen im Schlaf.....	24
Falsches Lernen und richtiges Lernen.....	25
Worauf es beim Lernen im Schlaf ankommt.	27
Die Eingewöhnungsphase	28
Wie lange dauert das Eingewöhnen?	29

II. Die praktischen Grundlagen.....30

Vorschriftsmäßige Durchführung dieser Methode	30
Planmäßiges Arbeiten – planmäßiges Lernen	30
Die Praxis der Eingewöhnung in das Lernen im Schlaf	31
1. Lernen im Schlaf mit einem Wiedergabegerät	32
2. Lernen im Schlaf mit einem Recorder	33
Die ersten praktischen Versuche mit Lernen im Schlaf	34
Die günstigsten Zeiten für das Lernen im Schlaf	35
Die Steigerung der unterbewussten Aufnahmefähigkeit	36
Entspannungsübungen	37
Wie oft müssen Lerntexte im Schlaf wiederholt werden?	39
Schlaflernversuche als Beweis für den Lernerfolg	40
Wie man Unlust beim Lernen beseitigen kann	41

III. Technische Hilfsmittel und Geräte für das Lernen im Schlaf.42

1. Wiedergabegerät oder Recorder.....	42
2. Tonträger	43
3. Ein Lautsprecher oder Mini-Ohrhörer	43
4. Eine Zeitschaltuhr.....	43
Welches CD/DVD-Wiedergabegerät eignet sich für Lernen im	

Schlaf?.....	44
Welches Tonbandgerät eignet sich für Lernen im Schlaf?	46
Welcher Recorder eignet sich für Tonaufnahmen?	47
Lautsprecher und Mini-Ohrhörer.....	49
Die Zeitschaltuhr	50
Die Zusammenschaltung der Geräte	50
Wie gute Tonaufnahmen entstehen.	51
IV. Praktische Anleitungen zum Lernen im Schlaf.....	53
Fremdsprachen lernen im Schlaf.....	53
Die Standard-Methode	54
Abrufen durch Nachüben	55
Die TOGA -Schlaf-Lernmethode für Fremdsprachen	55
Die Erweiterung des Wortschatzes durch Lernen im Schlaf	56
Fremdsprachliche Fortbildung für Fortgeschrittene	57
Lernen im Schlaf beim technischen Fernunterricht	59
Lebendiges Lernen beim technischen Fernunterricht	59
Effektive berufliche Fortbildung im Schlaf	61
1. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachbüchern	62
2. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachzeitsungen.....	63
Schlaflernen für Erfinder und schöpferische Menschen.....	64
V. Lernen im Schlaf ohne technische Hilfsmittel	65
Das Vorschlaf-Lernen.....	66
Die Vorschlaf-Kurzlehrmethode	66
Die Vorschlaf-Imagination (Vorschlafbilder).....	67
Schlaflernen mit Hilfsperson.....	69
Lernen in Hypnose	69
Das Halbschlaflernen	70
Lernen in Tiefen-Entspannung.....	71
Theorie der Tiefen-Entspannung	72
Lernen durch Hypnoidisierung	73
Verwandte Lernmethoden	74
Eine uralte Methode – heute wieder modern	75
Die Methode des rhythmischen Wiederholens	76
Die Methode der Textberieselung	76
Fremdsprachen ganz nebenbei lernen	77
Textberieselung für Schauspieler	78
Eine ganz neue Lernmethode: unterschwelliges Lernen	79
VI. Selbsterziehung im Schlaf	83

Die theoretischen Grundlagen der Schlagsuggestion	83
Die Lehre vom mächtigen Unterbewusstsein	84
Die Praxis der Schlagsuggestion an Beispielen	85
Positive Schlagsuggestionen	87
Wie oft müssen Schlagsuggestionen wiederholt werden?	88
Besser schlafen durch Schlaf-Tonaufnahmen.....	89
Aufsprechmuster für Entspannungssuggestionen	90
Die Formulierung von Schlagsuggestionen	92
1. Muster: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.....	92
2. Muster: Steigerung der Vitalität (für Personen über 40).....	92
3. Muster: Steigerung der Tatkraft.....	93
4. Muster: Beseitigung von Pessimismus.....	93
5. Muster: persönlichen Mut erwerben	93
6. Muster: Überwindung von Trauer.....	93
7. Muster: Klares und nüchternes Denken.....	94
Die praktische Anwendung der Schlagsuggestionen	94
Neue Wege – neue Möglichkeiten	95
Quellenverzeichnis	97

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 Wissen und Können. 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 nur 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 kann 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 Lernen. 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 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 in Anspruch genommen. Es handelt sich dabei hauptsächlich um Speichermedien (CD, DVD, Video, LP, Tonband Speicher-Stick, Festplatte etc.) und Übertragungsmedien (Internet, Rundfunk, TV etc.).

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 neuen Möglichkeiten. Sie soll Grundlagen aufzeigen, Anregungen geben und Anleitungen bringen, die es jedem ermöglichen, hier selber Versuche zu machen und nach einigen grundlegenden Erfahrungen daraus praktischen Nutzen zu ziehen. Das Gebiet ist noch neu und daher besonders anziehend und interessant, speziell für findige Köpfe.

Quellenhinweis und Nutzungsbereich von Lerninhalten

In der heutigen Zeit gibt es für jeden Bildungsgrad eine große Auswahl an potentiellen Lerninhalten. Sie können mit Anwendung dieser Methode geeignete Fremdsprachenkurse auf CD/DVD, Aufnahmen von fremdsprachigen Radio- und TV-Sendungen oder Selbstaufnahmen mit individuell unbegrenzten Lerninhalten verwenden.

HANDEL:

Dort erhalten Sie Fremdsprachenkurse mit Übersetzungen von Vokabeln und Texten in allen Schwierigkeitsgraden. *(mehr dazu in den weiteren Kapiteln)*

INTERNET:

Hier haben Sie die größte Auswahl an Lerninhalten für ihr gewünschtes Lernziel. Wenn man allein nur die Fremdsprachen erwähnt, gibt es für Anfänger und Fortgeschrittene ein großes Angebot. Radio- u. TV-Sendungen in verschiedenen Fremdsprachen sind ein hervorragendes Medium, um z.B. schon vorhandene Sprachkenntnisse in der Stilistik, Ausdrucksgestaltung, grammatischen Wort- und Satzgestaltung

oder in einer bestimmten Aussprache zu optimieren.

Viele Audio-Player, Radio-Player und Multi-Media-Player beinhalten die Linkadressen zu den Radiosendern in allen Fremdsprachen, die u.a. Talkshows, Hör- und Quizspiele, Vorträge, Berichte, Konferenzen, Nachrichten, Reisemeldungen, Urlaubsangebote, Wissenschaftssendungen etc. ausstrahlen. *(mehr dazu in den weiteren Kapiteln)*

SELBSTAUFNAHMEN:

Mit Selbstaufnahmen oder Aufnahmen durch andere Personen können Sie individuell ausgewählte Texte, inhaltsbezogene Grammatik, Vokabeln, Gedichte, Übersetzungen, Wissen, Fachgebiete, Formeln etc. zum Erlernen verwenden.

Des weiteren haben Sie auch eine sehr gute Möglichkeit Ihre Persönlichkeit mit Hypnose und Schlagsuggestionen zur Lösung von Problemen oder Verbesserung von bestimmten Eigenschaften und Verhaltensgewohnheiten auszubauen. *(mehr dazu in den weiteren Kapiteln)*

Wunderbare Gedächtnisleistungen in Hypnose

Der Mensch hat ein Universalgedächtnis. Dieses nimmt alles in sich auf, was jemals erlebt, gesehen, gehört oder sonst wie wahrgenommen wurde.

Nichts, was darin einmal aufgenommen ist, kann verloren gehen – aber, und da ist wieder das bekannte, große ABER – Wert hat ja nicht nur das, was im Gedächtnis sitzt, sondern das, was wir jederzeit bewusst machen, was wir also erinnern können. Und da ist ein ganz großer Unterschied zwischen dem, was wir im Gedächtnis haben und dem, was wir jederzeit erinnern können.

Versuche in der Hypnose zeigen, dass sich der Mensch an alles erinnern kann, was er jemals in sein Gedächtnis

aufgenommen hat. Auch solche Erlebnisse, die er im Wachzustand bei bestem Willen nicht mehr erinnern kann.

Hier einige Beispiele:

1. Eine Versuchsperson wurde hypnotisiert und gefragt, was sie an ihrem 6. Geburtstag alles erlebt hat. Dabei kam heraus, dass da ein gewisser und der Versuchsperson im Wachzustand unbekannter Herr A. war, der ihr sogar eine Tafel Schokolade schenkte. Nach dem Wecken aus der Hypnose konnte sich die Versuchsperson bei bestem Willen nicht an diesen Herrn erinnern. Erst durch Rückfragen bei Verwandten stellte sich heraus, dass jener Herr A. ein Gast war, der nur eine Woche im Hause wohnte und dann wieder abreiste.
2. Eine andere Versuchsperson wurde in Hypnose gebeten, die Namen der Schulkollegen aus der zweiten Klasse aufzuschreiben. Dabei kam heraus, dass verschiedene Namen fehlerhaft geschrieben waren. Z. B. "Bot" statt "Boot", "Stul" statt "Stuhl" usw. Eine Kontrolle der Schulhefte ergab, dass es sich dabei um typische Fehler handelte, die in der 2. Klasse öfters bei dieser Versuchsperson auftauchten.
3. Eine weitere Versuchsperson, die in der Kinderzeit einmal einige Wochen bei Verwandten in Frankreich in den Ferien war, erinnerte sich in der Hypnose noch an verschiedene Ausdrücke der französischen Sprache. Im Wachzustand hatte sie aber nicht mehr die geringste Ahnung davon.

So könnte man viele Seiten mit Beispielen solch wunderbar anmutender Gedächtnisleistungen füllen. Die Hypnose beweist, dass der Mensch in seinem Gedächtnis alles aufspeichert, was er jemals erlebt, hört, sieht und lernt.

Diese Erkenntnis zeigt uns, dass die Aufnahme von Wissen in das Gedächtnis kein Problem darstellt. Wir brauchen uns also nicht besonders in dieser Richtung anzustrengen. Wichtiger ist die Möglichkeit, bereits aufgenommenes Wissen jederzeit bewusst zu machen, sich also zu erinnern.

Was entscheidet: Gedächtnis oder Erinnerungsfähigkeit?

Lernen wird meist als eine schwierige Tätigkeit betrachtet und man ist aus diesem Grunde geneigt, dieser scheinbar unangenehmen Tätigkeit so viel als möglich aus dem Wege zu gehen. Woher kommt das? Und wieso wird das Lernen meist als anstrengend, unangenehm, unbequem und als so schwierig betrachtet? Das kommt daher, weil sich das menschliche Unterbewusstsein gegen alles wehrt, was sinnlos ist. Nun kann man aber bestimmt nicht sagen, dass das Lernen sinnlos wäre. Nein, ganz und gar nicht. Aber eine gewisse Art des Lernens ist sinnlos, nämlich die irrigen Anstrengungen, Wissensstoff in das Gedächtnis hineinpresse zu wollen, das so genannte Büffeln.

Unser Gedächtnis nimmt Wissensstoff ganz spielend leicht in sich auf. Man kann zum Beispiel einer hypnotisierten Versuchsperson einen beliebigen Abschnitt aus einer Zeitung ein einziges Mal vorlesen lassen. Dann nimmt man ihr die Zeitung weg. Nach einiger Zeit gibt man ihr ein großes und leeres Blatt Papier in die Hand und suggeriert ihr, dies wäre die Zeitung und sie solle den Abschnitt nun noch einmal vorlesen. Und was erlebt man dabei? Die Versuchsperson reproduziert den Artikel vorstellungsgemäß auf das leere Blatt und liest ihn aus dem Gedächtnis einwandfrei vor.

Dies zeigt, dass das Gedächtnis spielend leicht Wissensstoff

aufnimmt und dass tatsächlich jede Bemühung dabei ein Unsinn ist. Aus diesem Grunde reagiert unser Unterbewusstsein auf das Lernen der althergebrachten Art mit Unbehagen und Unwillen und daraus entsteht das lästige Gefühl, dass das Lernen schwierig und umständlich ist.

Wichtig sind nicht die Gedächtnisinhalte, denn diese lassen sich spielend leicht einbringen. Viel, viel wichtiger ist die Übung der Reproduktionsfähigkeit, die Übung des Erinnerns. Und diese Übung kann spielend leicht sein. Erstens entsteht dabei kein seelischer Widerstand und keine Abneigung und zweitens sind solche Übungen immer lebendig und konkret. Um praktisch zu zeigen, wie das gemeint ist, nehmen wir eine physikalische Formel als Beispiel. Falsch ist es, eine Formel so lange auswendig zu lernen versuchen, bis sie "sitzt". Richtig vielmehr ist, eine Formel einmal ganz lebendig darzustellen und sie so ganz bewusst zu machen, ganz gleich ob sie darauf oder am nächsten Tag auswendig heruntergeleiert werden kann oder nicht. Darauf übt man sich dann in der praktischen Anwendung der Formel an konkreten Beispielen und bis man es sich versieht, sitzt die Formel so fest, dass man sie jederzeit reproduzieren und anwenden kann.

Beim angestrengten Auswendiglernen der Formel entsteht ein Unlustgefühl und es kommt uns schwer an. Bei der obigen Anwendung der bereits im Gedächtnis sitzenden Formel aber fühlen wir Lust und Freude, da wir ja etwas Lebendiges und durchaus Konkretes vor uns haben.

Interessante Versuche während des Schlafes

Schon im zweiten Weltkrieg wurden folgende Versuche gemacht: Einer Versuchsperson wurde während des Schlafes 250-mal eingesagt, dass Urlaubssperre sei. Eine andere Versuchsperson wurde hypnotisiert und ihr wurde dabei einmal eingesagt, dass Urlaubssperre sei. Einer dritten Versuchsperson wurde nur dreimal dasselbe während des normalen Schlafes eingesagt. Am Tag darauf wurden alle drei Versuchspersonen in ein Gespräch über Urlaub verwickelt und ihnen nahegebracht, sie sollten ihren Urlaub einreichen (alle drei Versuchspersonen hatten längere Zeit keinen Urlaub mehr, so dass die praktische Möglichkeit durchaus bestand).

Dabei stellte sich heraus, dass zwei der Versuchspersonen, die hypnotisierte und die, der man 250-mal einsagte, dass Urlaubssperre sei, der Meinung waren, dass tatsächlich der Urlaub gesperrt sei. Die Versuchsperson aber, der man im Schlaf nur dreimal dasselbe einsagte, erinnerte sich nicht daran.

Dies zeigt, dass man bei einer hypnotisierten Versuchsperson bereits bei einmaliger Einsage einen dauerhaften Eindruck erzeugen kann und bei einer normal schlafenden Person etwas sehr oft wiederholen muss, bis ein Eindruck angenommen wird, also ganz von selber reproduziert werden kann.

Ein anderer, interessanter Versuch wurde von Dr. Lawrence Leshan am College of Williams and Mary in New York gemacht. 20 Jungen, die dauerhaft unter Fingernägelbeißen litten, wurde jede Nacht, während sie im Schlaf waren, 600-mal mit Hilfe eines Tonbandes folgendes eingesagt:

“Meine Fingernägel schmecken schrecklich bitter ...
meine Fingernägel schmecken schrecklich bitter ...”

Das Ergebnis: Innerhalb weniger Wochen gaben von den 20 Jungen acht das lästige Beißen auf Fingernägeln gänzlich auf. Dabei aber ist zu berücksichtigen, dass die Beseitigung einer solchen fest sitzenden Gewohnheit wie das Beißen auf Fingernägeln relativ viel schwieriger ist als das Lernen im Schlaf. Bei einer fest sitzenden Gewohnheit ist nämlich außer der Aufnahme in das Gedächtnis auch noch ein bedeutender seelischer Widerstand zu beseitigen.

Unser Gedächtnis und unser Unterbewusstsein sind also auch dann aufnahmefähig, wenn wir ganz normal schlafen. Und diese Grunderkenntnis ist die theoretische Grundlage der Schlaf-Lernmethode.

Da bei der Anwendung dieser Methode Gleiches sehr oft wiederholt werden muss, ist die Anwendung moderner, technischer Tongeräte sehr unterstützend und nutzbringend. Nachdem wir die theoretischen Grundlagen kennen, wollen wir darauf näher eingehen und besonders die praktische Anwendung des Tongerätes eingehend behandeln.

Dies liegt nun schon Jahre zurück und in der Zwischenzeit hat sich die Lernmethode auch in der Praxis eingeführt. In den USA hat sie heute bereits einen hohen Stellenwert. Sie wird benutzt, um Sprachen zu lernen, technischen, kaufmännischen und sonstigen Fernunterricht zu erleichtern, Gewohnheiten und persönliche Fehler zu beseitigen, Akzente in der Sprache zu korrigieren, zurückgebliebene Kinder zu erziehen, Strafgefangene zu bessern und umzuerziehen, seelische Hemmungen zu beseitigen und zu vielen weiteren Zwecken.

Im Zweiten Weltkrieg wurde diese Methode bereits dazu verwendet, im Rahmen der amerikanischen Abwehrorganisation O. S. S. (Office of Strategie Services) Geheimagenten zu schulen und auszubilden. Dabei wurden den Agenten durch Lernen im Schlaf ausländische Akzente, Gewohnheiten, Gebräuche, Daten, Namen usw. beigebracht, die für ihren effektiven Einsatz im Feindgebiet von großer Bedeutung waren. Auch andere, offizielle Stellen wie die Luftwaffe, die Marine und das Heer haben mit der neuen Lernmethode erfolgreiche Versuche gemacht.

Aber auch bekannte Film-, Fernseh- und Bühnenstars verwendeten das Lernen im Schlaf mit Erfolg, so auch:

Bing Crosby, Gloria Swanson, Rudy Vallee, Marilyn Erskine, Ramon Vinay, Art Linkletter und viele andere.

Nach Angaben amerikanischer Zeitungen werden heute in den USA für die neue Schlaf-Lernmethode bereits jährlich mehrere Millionen Dollar ausgegeben. Dazu kommt noch, dass es dort auch bereits eine ganze Anzahl von Hilfsgeräten für das Lernen im Schlaf gibt wie: Sleep-O-Matic, Electronic Educator, Sleep Master, Dormiphone Memory Trainer, Blackhawk Message Repeater usw.

Heute ist das Lernen im Schlaf bereits in vielen Ländern der Erde bekannt und überall arbeiten Wissenschaftler daran, die neue Methode zu vereinfachen und noch effektiver zu gestalten. Auch in Russland ist das Lernen im Schlaf nichts Neues. Dort wird diese Methode im Prinzip bereits jahrelang an verschiedenen Schulen mit bestem Erfolg angewandt. In den letzten Jahren haben sich auch die fernöstlichen Länder dieser Methode zugewandt und sind daran, sie praktisch zu verwerten.

Zweck und Nutzen von Lernen im Schlaf

Dass das Lernen im Schlaf möglich ist, wurde durch wissenschaftliche Versuche an amerikanischen Universitäten und Instituten bewiesen.

Besonders hervorzuheben sind dabei die wissenschaftlichen Arbeiten an der University of North Carolina, Georgetown University, University of California, Parsons Training School, Institute of Logopedics und bei der Sleep Learning Research Association. An allen diesen Institutionen wurden praktische Erfolge mit Lernen im Schlaf nachgewiesen und auch praktisch erzielt.

Unser Gehirn arbeitet auch während des Schlafes.

Unser Gehirn erfüllt vielerlei Aufgaben, während wir im Bett liegen und tief schlafen. Es steuert die Atmungstätigkeit, den Herzschlag, den Kreislauf, den Blutdruck, den Stoffwechsel, die Verdauung, die Drüsentätigkeit und viele weitere wichtige Lebensfunktionen.

Die Arbeit unseres Gehirns sorgt dafür, dass wir uns während des Schlafes von einer Seite auf die andere drehen und dass wir nicht aus dem Bett fallen. Es bewirkt, dass wir träumen und sogar sprechen können, während wir schlafen.

Wenn wir eine Mutter beobachten, die neben ihrem Säugling schläft, dann können wir feststellen, dass sie selbst bei starken Geräuschen wie Straßenverkehr oder Gewitter unbesorgt weiterschläft, dass sie aber sofort erwacht, wenn der kleinste Laut von ihrem Säugling kommt. Das Unterbewusstsein arbeitet also auch während des Schlafes zielstrebig.

Es gäbe viele Beweise und Beispiele, dass unser Gehirn auch während des Schlafes arbeitet, aber diese wenigen wollen uns vorerst reichen. Wenn Sie die neue Schlaf-Lernmethode praktisch anwenden, werden Sie täglich neue Beweise selber erleben.

Vom uralten Tempelschlaf

Man freut sich oft über neue Entdeckungen und muss feststellen, dass sie in vielen Fällen nur Wiederentdeckungen sind. So wurden auch die Grundlagen des Lernens im Schlaf bereits von den alten Ägyptern in ihren Tempeln beim so genannten Tempelschlaf angewandt.

Man legte Kranke auf Teppiche oder Tierfelle und ließ sie einschlafen.

Dann kam ein Priester an den Kranken heran und flüsterte ihm während des Schlafes heilende Suggestionen ein. Der Schlaf wurde dabei oft noch durch Abbrennen von narkotisierenden Kräutern vertieft und entspannt.

Diese Methode der Schlafbeeinflussung und Schlafheilung liegt etwa zwischen der modernen Hypnosetherapie und der Schlaf-Lernmethode.

Das, was der Priester dem Kranken einflüsterte, drang in das Unterbewusstsein und wirkte von dort aus als lebendige Tatsache.

Es ist heute bekannt, dass ähnliche Methoden auch von anderen alten Kulturvölkern angewandt wurden. Z. B. von den Indern, Chinesen, Mayas, Inkas usw. Aber auch die heute noch von den Medizinmännern in Afrika, Südamerika usw. angewandten Methoden sind im Prinzip ähnlich.

Schneller und leichter lernen durch Lernen im Schlaf.

Nachdem wir nun ein klein wenig in die theoretischen Grundlagen der neuen Schlaf-Lernmethode eingedrungen sind, könnte leicht der Eindruck entstehen, dass wir damit eine Methode zur Verfügung haben, die Wunder wirken kann. Als realistische Menschen nehmen wir das in der Regel nicht an. Wir sind doch moderne Menschen und durchaus nüchtern und jedes Wunder ist uns fremd. Wir sind eher geneigt, hinter der neuen Methode auch die Schwierigkeiten und Nachteile zu suchen.

Nun, ein wenig nachhelfen muss man schon, aber es gibt praktisch keine Nachteile, denn die neue Schlaf-Lernmethode hilft uns, schneller und effektiver zu lernen. Wie wir ja bereits erkannt haben, lässt sich Wissensstoff auch während des Schlafes in das Gedächtnis einbringen.

Aber wir wissen auch, dass Gedächtnisinhalte alleine nicht viel nützen. Wir müssen immer noch üben, wenn wir lernen, denn die eingebrachten Gedächtnisinhalte sollen ja jederzeit wieder erinnert werden können.

Aber die Hauptarbeit übernimmt die Methode "Lernen im Schlaf", die uns nur Vorteile bringt. Wir können mit Hilfe der neuen Methode durch Wiederholungen (z. B. durch Anwendung eines Tonwiedergabegerätes) so viel Wissensstoff einbringen, wie wir wollen, und brauchen uns nicht mehr im Wachzustand darüber graue Haare wachsen zu lassen, wie wir Wissen erwerben. Wir machen uns das Lernen mit der neuen Methode viel leichter, weil wir wissen, dass das im Schlaf eingebrachte Wissen sitzt und wir können dann unsere ganze bewusste Lerntätigkeit darauf konzentrieren, uns in der Anwendung des Wissens zu üben und zu vervollkommen. Aber trotzdem soll keiner hergehen und nun etwa ein Wunder von heute auf

morgen oder über Nacht verlangen. Das gibt uns auch die beste Methode nicht. Immer noch müssen wir bewusst daran arbeiten, das Wissen, das wir im Schlaf erwerben, bewusst jederzeit zu reproduzieren, also zu erinnern.

Wenn wir Wissen im Schlaf aufnehmen, dann haben wir am nächsten Tag beim bewussten Lernen das innere Gefühl, als wenn wir etwas, das wir vor längerer Zeit einmal gelernt haben, nur wiederholen. Und dieses Gefühl ermöglicht es uns, das Lernen als etwas Leichtes und Angenehmes zu betrachten. Und wenn wir nach dem Lernen im Schlaf bewusst lernen, dann können wir feststellen, dass wir entweder nur die halbe Zeit dazu brauchen wie früher oder nun in derselben Zeit das Doppelte lernen.

Der Hauptvorteil der neuen Schlaf-Lernmethode liegt also ganz klar und eindeutig darin, dass wir:

- 1. Schneller lernen**
- 2. Effektiver lernen**
- 3. Leichter lernen**

Falsches Lernen und richtiges Lernen

Lernen erscheint meist schwierig. Spielen aber erscheint immer leicht.

Warum ist das so? Muss das so sein? Nun – es kommt auf die Voraussetzungen an, auf die seelische Vorspannung. Auf ein Spiel freut man sich, auch wenn es anstrengend ist. Man sieht dabei keine Schwierigkeiten und man hat eben Lust dazu und der Mensch fühlt sich nun zu allem hingezogen, zu dem er Lust hat. Lustempfinden ist ja eines der stärksten Antriebe des Menschen und diesen Antrieb hat die Natur in zweckmäßiger

Weise in ihn hineingelegt.

Wie aber kann man Lernen zur Lust machen? Wie kann man beim Lernen das Gefühl bekommen, Lust zu empfinden?

Dazu zwei Beispiele:

Der eine konzentriert sich beim Lernen darauf, alles auswendig zu lernen. Er büffelt stundenlang an einzelnen Lehrsätzen, Formeln, Regeln, Vokabeln, Wörterreihen usw. herum. Das ist für ihm "Lernen" und es wundert uns da gar nicht, wenn er dies als eine Leistung, eine Anstrengung, eine Schwierigkeit und als eine schwere Arbeit ansieht.

Ein anderer lernt auch. Er macht sich jeden Lehrsatz, jede Formel, jede Regel und jede Wörterreihe zuerst einmal ganz bewusst und dann konzentriert er sich darauf, den jeweiligen Lehrsatz usw. praktisch zu üben. Er macht dabei ganz und gar lebendige und konkrete Übungen, die er jederzeit verwenden kann!

Wer, glauben Sie wohl, hat mehr Lustempfinden beim Lernen – der Büffler oder der konkret Lernende? Die Antwort ist der konkret Arbeitende!

Hier sehen Sie den klaren Unterschied zwischen falschem und richtigem Lernen. Nun könnte der Büffler fragen: "Und wie lerne ich nun einen Lehrsatz oder eine Formel auswendig – wie kann ich Vokabeln lernen?"

Nun – durch Büffeln kann man sicher etwas auswendig lernen. Aber unter Unlustgefühlen. Und durch die praktische Übung kann man dasselbe sozusagen ganz nebenbei lernen, ohne Büffeln und hat dabei noch Lustempfinden, denn wenn man Lernen abstrakt macht, dann wehrt sich unser Unterbewusstsein.

Wenn man es aber lebendig und konkret macht, dann ist das unser Feld und wir finden darin Freude und Lust.

Wie angenehm muss da das Lernen sein, wenn man solche Sachen, die normalerweise gebüffelt werden, im Schlaf in das Gedächtnis einbringt? Und welches Gefühl mag man haben, wenn man sich beim bewussten Üben fühlt, als wenn man nur etwas wiederholen würde, das man schon früher einmal gelernt hat? Und dieses Gefühl gibt uns das Lernen im Schlaf.

Worauf es beim Lernen im Schlaf ankommt.

An sich ist die Methode des Schlaflernens spielend leicht in ihrer Anwendung aber doch müssen dabei drei wichtige Faktoren berücksichtigt werden. Diese sind:

1. Die Methode ist für Sie neu und Sie müssen sich daher erst an sie gewöhnen. Anfangserfolge sollen daher nicht angestrebt werden.
2. Je entspannter Sie schlafen können, umso größer ist Ihre unterbewusste Aufnahmefähigkeit.
3. Bei den ersten Versuchen können seelische Vorspannungen auftreten, die Sie nicht einschlafen lassen. Dazu ist immer eine gewisse Ungeduld vorhanden, die in gewisser Weise leicht nervös macht.

Es kommt infolge dieser drei Faktoren beim Schlaflernen darauf an, dass Sie der neuen Methode zu Beginn keine besondere Aufmerksamkeit schenken und sie sozusagen als gänzlich nebensächlich betrachten. Diese innere Einstellung schützt Sie vor seelischen Vorspannungen. Die neue Methode soll also zuerst einmal eine Zeitlang im Leerlauf betrieben werden. Und

zwar so lange, bis Sie sich eingewöhnt haben.

Dann sollen Sie alles versuchen, um so entspannt als möglich schlafen zu können. Dazu können Sie viel beitragen durch Vermeidung jeder Aufregung vor dem Einschlafen. Sie sollen sich auch nicht mit irgendwelchen schwierigen Problemen vor dem Schlaf beschäftigen. Gut ist es, wenn Sie ganz normal entspannt und müde schlafen gehen. Spaziergänge in ruhiger Umgebung sind dabei sehr unterstützend. Nur dürfen Sie sich dabei nicht mit schwierigen und tiefsinnigen Spekulationen beschäftigen.

Bei nervösen Personen wirken Vitaminpräparate, die besonders das Nervenvitamin B1 enthalten sollen, als unterstützend bei der Eingewöhnung.

Die Eingewöhnungsphase

Bevor mit der Eingewöhnung begonnen wird, soll etwas Zeit verstreichen.

Nichts würde mehr schaden, als die hier gebrachten Anleitungen zu lesen und dann mit Begeisterung, Hals über Kopf, die ersten Versuche zu machen. Zuerst eingehend die Grundlagen studieren, dann zuerst einmal darüber nachdenken, was Sie nach der Eingewöhnung als erstes Lernziel anstreben wollen und dann noch etwas warten.

Der Beginn der Eingewöhnung soll mit solchen Lerntexten geschehen, die uns mehr oder weniger gleichgültig sind, denen wir also nicht zu viel Wert beilegen. Es soll also zuerst einmal keinerlei Erfolg angestrebt werden. In den USA haben viele Anhänger der neuen Methode seelische Widerstände aktiviert,

weil sie gleich in den ersten Tagen mit durchschlagenden Erfolgen sich selber und ihre Umgebung überzeugen wollten. Dazu ist später noch immer Zeit und Gelegenheit genug.

Zusammengefasst:

Zu Beginn die Methode leer laufen lassen – keinen Erfolg erreichen wollen – keine Verkrampfungen und keine Ungeduld. Erst einmal eingewöhnen, und zwar ganz ohne Begeisterung. Die ersten Erfolge bemerken Sie dann ganz von selber.

Nach den ersten zwei Wochen können Sie einen Probetext versuchen und dann vergleichen Sie ihn mit einem anderen Text, den Sie in althergebrachter Weise lernen. Sie werden dann sehen, dass der Probetext durch Lernen im Schlaf sich viel leichter und schneller einprägt als der andere.

Wie lange dauert das Eingewöhnen?

Normalerweise soll das Eingewöhnen zwei bis drei Wochen bei täglicher Anwendung der neuen Methode dauern. Nicht früher mit Versuchen und Probetexten beginnen! Sie müssen das Gefühl haben, dass Sie die neue Methode nicht im Geringsten stört. Sie müssen genauso gut und fest die ganze Nacht durchschlafen können wie sonst auch.

Bei manchen Personen, besonders bei seelisch und körperlich verkrampften Menschen, kann die Eingewöhnung einige Wochen länger dauern. Dann sind Entspannungsübungen angebracht.

II. DIE PRAKTISCHEN GRUNDLAGEN

Vorschriftsmäßige Durchführung dieser Methode

Lesen Sie zunächst einmal die gesamte Methode mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit durch, damit Sie einen möglichst klaren und eindeutigen Überblick bekommen. Was Sie nicht auf den ersten Anhieb voll und ganz aufgenommen haben, studieren Sie wiederholt durch. Ebenso das, was Sie in Ihrem persönlichen Fall für besonders wichtig und bedeutsam halten.

Erst dann beginnen Sie mit vorschriftsmäßigen Durchführung.

Planmäßiges Arbeiten – planmäßiges Lernen

Bevor wir uns nun den praktischen Grundlagen des Schlaflernens und den Anleitungen zuwenden, wollen wir noch ein sehr wichtiges Thema behandeln und darstellen, wie echte und dauerhafte Erfolge beim Lernen erzielt werden können.

Wohl jeder hat schon einmal in der Begeisterung begonnen, etwas durch Selbstunterricht zu lernen – und hat bald wieder aufgegeben. Warum aber geschieht das? Die Frage ist einfach zu beantworten: weil kein klares und nützliches Ziel aufgestellt wurde. Echte Leistungen schafft der Mensch nur dann, wenn er ein klares und nützliches Ziel hat. Bevor man einen gewissen und klar umrissenen Erfolg erreichen kann, muss man sich diesen Erfolg ebenso klar und fest umrissen zum Ziel machen. Und dieser Erfolg muss dann auch noch nützlich sein, also einen tatsächlichen Nutzen bringen.

Um aber ganz genau zu wissen, was man will, braucht man Zeit

zum Überlegen und Nachdenken. Man soll sich daher kein Ziel setzen, bevor man nicht zumindest eine volle Woche täglich darüber nachgedacht hat.

Was man eine volle Woche lang, ohne einen festen Entschluss zu fassen, als gut und erstrebenswert ansehen kann, das erst darf man zum Ziel erheben und zu verfolgen suchen. Alles andere, besonders die raschen Entschlüsse, ist mehr oder weniger wertlos und führt doch nur zu vergeblichen Ansätzen, die nie zu Ende geführt werden.

Wenn Sie also vorhaben, durch die hier gebrachten neuen Lernmethoden ein gewisses Ziel zu erreichen, dann überlegen Sie sich die Sache so lange und so eingehend, bis Sie tatsächlich sagen können: “Ja! D a s w i l l i c h !”.

Und wenn Sie sich dann ein bestimmtes und klares Ziel gesetzt haben, dann brauchen Sie nur planmäßig zu arbeiten, bis es erreicht ist. Dieses planmäßige Arbeiten ist aber, wie alles auf dieser Welt, zweipolig:

1. Sie müssen planmäßig alles tun, um das Ziel zu erreichen!
2. Sie müssen alles vermeiden, was auch nur im Geringsten vom Ziel ablenken und entfernen könnte!

Wenn Sie das beherzigen, vorausgesetzt, dass Sie es in der ganzen Tragweite begreifen können, dann gibt es für Sie nichts, was Sie als klares Ziel nicht auch erreichen könnten.

Die Praxis der Eingewöhnung in das Lernen im Schlaf

Da das eigentliche Eingewöhnen nur ein Problem beim Lernen im Schlaf mit technischen Hilfsmitteln ist, soll es hier an zwei Beispielen dargestellt werden.

1. Lernen im Schlaf mit einem Wiedergabegerät

Für die ersten Versuche benötigen Sie einen beliebigen Fremdsprachenkurs auf CD/DVD oder auf Tonband, den Sie in jedem Fachhandel erwerben können.

Legen Sie den Tonträger ein, stellen Ihr Wiedergabegerät wenn notwendig auf REPEAT oder AUTOREVERSE und lassen es in der ersten Woche die ganze Nacht durchlaufen. Stellen Sie dabei die Lautstärke so leise, dass Sie im Bett gerade noch verstehen, was der Lautsprecher oder der Mini-Ohrhörer am oder unter dem Kopfkissen wiedergibt. *(mehr dazu unter “Technische Hilfsmittel” im III. Kapitel)*

In der zweiten Woche verwenden Sie ein Timerprogramm oder eine Zeitschaltuhr. Für die zeitversetzte Wiedergabe können Timerprogramme oder nur bestimmte Wiedergabegeräte eingesetzt werden. *(mehr dazu im III. Kapitel)*

Stellen Sie die zeitgesteuerte Software oder die Zeitschaltuhr so ein, dass sich 30 Minuten, nachdem Sie zu Bett gegangen sind, das Wiedergabegerät selbsttätig einschaltet und nach weiteren 60 Minuten wieder ausschaltet.

Die zweite Einschaltung erfolgt 60 Minuten bevor Sie gewöhnlich erwachen und endet nach 55 Minuten. Die Lautstärke kann in der zweiten Woche etwas lauter eingestellt werden. Wenn Sie sich an die Lautstärke gewöhnt haben und Sie sich dadurch nicht gestört fühlen, gehen Sie zu den ersten Lernversuchen über, wie später beschrieben wird.

2. Lernen im Schlaf mit einem Recorder

Zum Eingewöhnen nehmen Sie irgendeinen ganz nebensächlichen Lerntext z.B. auf Tonband oder CD-R auf (*mehr dazu im III. Kapitel*) und lassen ihn die erste Woche die ganze Nacht ununterbrochen und ganz leise ablaufen.

In der zweiten Woche schalten Sie mit einem Timerprogramm oder einer Zeitschaltuhr (*mehr dazu im III. Kapitel*) das Wiedergabegerät 30 Minuten nach dem Zubettgehen ein und 120 Minuten darauf wieder aus.

Ferner stellen Sie die Wiedergabezeit so ein, dass sich das Wiedergabegerät 30 Minuten, bevor Sie aufstehen, wieder einschaltet und etwa nach 20 bis 25 Minuten wieder ausschaltet.

Sollten Sie sich durch das Laufen der Geräte gestört fühlen, dann stellen Sie diese nicht in Ihrem Schlafraum, sondern in einem anderen Zimmer auf.

Sie müssen dann nur das Kabel zu Ihrem Schlafraum verlängern und so den Laut- oder Leisesprecher mit dem Gerät verbinden.

Fühlen Sie sich zu Beginn, durch den Lerntext an sich, gestört, dann müssen Sie sich ganz langsam eingewöhnen, indem Sie zuerst die Lautstärke so gering einstellen, dass kaum etwas zu hören ist und anschließend jeden Tag ein klein wenig lauter stellen. Dies ist besonders angebracht, wenn Sie entweder nicht einschlafen können oder während des Schlafes von selber aufwachen, wenn Sie den Text hören.

Das Wesen der Eingewöhnung liegt darin, dass Sie sich ganz langsam in die neue Methode einschleichen, ohne dass Sie durch das nächtliche Ablaufen eines Lerntextes gestört werden oder

sich auch nur gestört fühlen.

Jedes unangenehme Gefühl kann nämlich einen seelischen Widerstand gegen die Methode bewirken. Der Vorgang des Eingewöhnens ist zu vergleichen mit dem, was in einem Landbewohner vorgeht, wenn er in die Großstadt zieht und wegen des Straßen- und Verkehrsgeräusches zu Beginn nur schlecht schlafen kann oder sogar stundenlang wach im Bett liegt. Mit der Zeit gewöhnt er sich aber daran und er kann dann genauso gut schlafen wie herkömmlich in der ländlichen Ruhe.

Wenn Sie dann planmäßig mit der Schlaf-Lernmethode arbeiten, darf Sie der ablaufende Lerntext nicht mehr aus dem Gleichgewicht bringen. Er darf weder das normale Einschlafen verzögern noch während des Schlafes wecken. Sie sollen dabei kein anderes Gefühl haben wie das, welches Sie bei normalen Straßengeräuschen haben, bei denen Sie auch ganz normal schlafen können.

Die seelische Grundhaltung beim Eingewöhnen in die Methode muss die der vollkommenen Gleichgültigkeit sein. Sie stehen gewissermaßen daneben und dürfen sich nicht vom gewünschten Erfolg einnehmen lassen.

Denn das würde eine seelische Vorspannung erzeugen und Sie nicht einschlafen lassen. Der Erfolg der Methode muss Ihnen also so gleichgültig und unwichtig sein wie zum Beispiel der Verkehr auf der Straße, den Sie ja während des Schlafes auch nicht hören, obwohl er in Ihr Unterbewusstsein eindringt.

Die ersten praktischen Versuche mit Lernen im Schlaf

Erst wenn Sie sich eingewöhnt haben, dürfen Sie die ersten praktischen Versuche mit zweckmäßigen Lerntexten machen.

Dazu programmieren Sie die Timersoftware oder die Zeitschaltuhr (*mehr dazu im III. Kapitel*) so, dass das Wiedergabegerät etwa zehn Minuten nach dem Zubettgehen automatisch einschaltet und 120 Minuten nachher wieder ausschaltet. Dann soll eine Pause bis 60 Minuten vor dem Wecken erfolgen. Anschließend soll das Wiedergabegerät wieder einschalten und bis zum Wecken laufen.

Wenn dabei das Gerät schon etwas vor dem eigentlichen Einschlafen einschaltet, hat das seinen Sinn darin, dass gerade der Vorgang des Einschlafens für das Lernen im Schlaf wichtig ist, wie Sie im dritten Kapitel erfahren werden.

Diesen Versuch wiederholen Sie nun so lange, bis Sie auch dabei ganz ohne Schwierigkeit schlafen können und der Methode beziehungsweise dem Text gegenüber gleichgültig sind. Dann erst wechseln Sie den Text je nach Ihrem festgelegten Lernziel. Versuchen Sie nicht, zu schnell weiterzuschreiten, denn diese Versuche gehören noch zum Eingewöhnen.

Die günstigsten Zeiten für das Lernen im Schlaf

Für die praktische Anwendung des Lernens im Schlaf gibt es zwei besonders günstige Zeitspannen, die unbedingt eingehalten werden sollen.

Diese sind:

1. Die Zeit während des Einschlafens bis etwa 120 Minuten nach dem Einschlafen. Hier ist die unterbewusste Aufnahmefähigkeit am größten.
2. Die zweite Zeitspanne liegt 60 Minuten vor dem Erwachen bis zum eigentlichen Erwachen. Dies ist die zweitgünstigste Zeit für Lernen im Schlaf.

Die Zeit dazwischen ist zwar auch mehr oder weniger günstig, besonders der Zeitraum 210 Minuten nach dem Einschlafen bis 30 Minuten danach, aber diese Lernzeit soll erst dann verwendet werden, wenn die ersten Erfolge nachweisbar erzielt wurden.

Zu beachten ist noch, dass die ersten zwei bis drei Monate das Lernen im Schlaf jeden Tag ununterbrochen angewandt werden soll. In dieser Zeit soll der Genuss alkoholischer Getränke so weit als möglich eingeschränkt werden. Dabei ist nichts gegen ein kleines Bier zum Essen oder gegen kleine Mengen an Sonn- und Feiertagen einzuwenden, aber es soll jede übermäßige Berausung vermieden werden, da sonst die unterbewusste Aufnahmefähigkeit während des Schlafes herabgesetzt wird. Besonders wichtig ist das Vermeiden von alkoholischen Getränken am Abend und speziell während der Eingewöhnungsphase.

Die Steigerung der unterbewussten Aufnahmefähigkeit

Die unterbewusste Aufnahmefähigkeit während des nächtlichen Schlafes ist immer erhöht, wenn Sie entspannt schlafen. Um das zu erreichen, sollen kurz vor dem Einschlafen keine schwierigen Probleme behandelt, keine aufregenden oder ärgerlichen Gespräche geführt und überhaupt nichts getan werden, was irgendwie anspannt oder seelisch verkrampft.

Soll die unterbewusste Aufnahmefähigkeit besonders gesteigert werden, dann sind seelische wie körperliche Entspannungsübungen angebracht.

Eine seelische Entspannungsübung ist bereits ein harmloses und nicht anspannendes Spiel. Schach eignet sich dazu weniger als eines jener unkomplizierten Familienspiele.

Man kann sich auch seelisch entspannen ist, wenn man sich auf eine Couch legt und beruhigende Musik anhört oder entspannt auf einem Lehnstuhl sitzt und sich langweilt oder belanglose Gespräche führt.

Körperliche Entspannungsübungen sind: abendliche Spaziergänge in einer ruhigen Umgebung, Spaziergänge im Schneegestöber oder Regen, leichte sportliche Übungen oder Yogaübungen.

Spezielle Übungen, welche die unterbewusste Aufnahmefähigkeit steigern, sind die körperlich-seelischen Entspannungsübungen, die nun folgen. Sie sollen besonders von nervösen Personen angewandt werden, und zwar während der Eingewöhnungsperiode.

Entspannungsübungen

Wenn Sie alleine im Zimmer sind und nicht gestört werden können, legen Sie sich auf eine Couch oder auf einen Teppich, ganz lang ausgestreckt und atmen Sie dabei langsam und entspannt. Nun bleiben Sie so einfach liegen, ohne etwas zu denken, ohne etwas zu wollen und ohne überhaupt irgendeine Absicht zu haben als Nichtstun. Wenn Sie so zehn Minuten gelegen haben, sind Sie entspannt.

Eine andere Übung ist Stillsitzen bei Atemkonzentration. Dazu setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl und schließen die Augen. Nun achten Sie nur auf die Atmung und atmen Sie ganz langsam und entspannt. Nach fünf bis zehn Minuten sind Sie seelisch wie körperlich durch und durch entspannt.

Eine weitere Übung kann man im Bett durchführen. Man liegt bequem und still und stellt sich dabei ganz lebhaft vor:

“Mein ganzer Körper ist schwer, ganz schwer!”

Dabei fühlt man sich der Reihe nach in alle Glieder hinein. Das geht so: Zuerst in die rechte Hand hineinfühlen und vorstellen:

“Die rechte Hand ist schwer, ganz schwer!”

Dann in den rechten Unterarm und vorstellen:

“Der rechte Unterarm ist schwer, ganz schwer!”

Dann in den rechten Oberarm, die linke Hand, den linken Unterarm, den Oberarm, den rechten Fuß, Unterschenkel, Oberschenkel usw. bis zum Unterkörper und Oberkörper. Nicht aber den Kopf schwer vorstellen!

Sie werden sehen, dass Sie bei einer solchen Übung ganz leicht und schnell einschlafen, und wenn dabei bereits das Tongerät leise den Lerntext wiedergibt, wird Sie das gar nicht stören, wenn Sie die Übung richtig machen und sich in die jeweiligen Glieder ganz lebhaft mit der Schwerevorstellung hineinfühlen.

Diese Übung ist vornehmlich als sog. Vorschlafübung gedacht. Sie soll daher besonders im Bett vor dem abendlichen Einschlafen durchgeführt werden. Der durch sie erreichbare Entspannungszustand kann so tief werden, dass er identisch ist mit einer regelrechten Selbsthypnose. Diese geht dann innerhalb weniger Minuten in einen regelrechten und tiefen Schlaf über, aus dem Sie am Morgen entspannt und mit Wohlgefühl erwachen.

Wie oft müssen Lerntexte im Schlaf wiederholt werden?

Diese Frage sieht zwar einfach aus, sie ist aber nicht für jeden gültig und zutreffend zu beantworten. Jeder Mensch ist anders in seinen geistigen Fähigkeiten und hat einen anderen Grad unterbewusster Aufnahmefähigkeit. Dazu treten noch besondere Unterschiede zwischen der Eingewöhnungsphase und der späteren Anwendung der Methode.

Allgemein aber kann gesagt werden, dass beim eingeübten Lernen im Schlaf weniger Wiederholungen nötig sind als beim bewussten Auswendiglernen. An sich brennen sich ja Texte unauslöschlich im Gedächtnis ein, wenn diese auch nur einmal aufgenommen werden, aber da wir uns ja jederzeit erinnern wollen, also von der Reproduktionsfähigkeit ausgehen, müssen wir jeden Text wiederholen.

Zu Beginn der praktischen Anwendung lassen Sie folgende Regeln gelten:

1. Ein Lerntext soll nicht länger sein als 3 bis 10 Minuten, und er soll so klar und eindeutig als möglich sein.
2. Diese kurzen Texte sollen volle drei Stunden wiederholt werden, und zwar zwei Stunden zu Beginn des Schlafes und eine Stunde vor dem Erwachen.
3. Wenn mit solchen kurzen Texten einwandfreie Erfolge erzielt werden, können die Texte bis zu 30 Minuten dauern, sollen dann aber immer mehrere Nächte hintereinander wiederholt werden.
4. Wenn ein Text in einer Nacht nicht sitzt, dann soll er auch noch die nächste, und wenn nötig, noch weitere Nächte wiederholt werden.

Schlaflernversuche als Beweis für den Lernerfolg

Um nach der restlos erfolgten Eingewöhnung festzustellen, wie die Texte ankommen, kann man verschiedene Testversuche machen. Hier nur drei einfache Beispiele:

1. Wenn Fremdsprachen gelernt werden, kann man einzelne Wörter mit falscher Aussprache aufsprechen lassen. Zeigt sich nun an den folgenden Tagen, dass diese falsche Ausspracheweise gewohnheitsmäßig angenommen wurde, dann sind die Texte gut angekommen.
2. Wird technischer Fernunterricht durch Lernen im Schlaf gemacht, so kann man einzelne, dem Lernenden bisher unbekannte Daten falsch auf das Tongerät aufnehmen. Werden diese falschen Daten dann bei Übungsaufgaben verwendet, dann kamen die Texte gut an.
3. Blendet man bei Tonaufnahmen einen kurzen Ton mit hoher, kaum noch hörbarer Frequenz (z. B. 17 kHz) ein, während eine bestimmte Formel oder ein bestimmter Lehrsatz wiederholt wird, dann kann man durch folgenden Test beweisen, ob das Wiederholte gut ankam. Man fragt die betreffende Person, an was sie gerade denkt und lässt dabei denselben Ton alleine (mit genau derselben Frequenz) ertönen. Denkt die Versuchsperson gerade an den betreffenden Lehrsatz oder die betreffende Formel, dann ist sicher, dass der Text gut ankam. Man kann nämlich durch die Schlaf-Lernmethode auch bedingte Reflexe in einen Menschen bringen.

Findige Köpfe werden sicher eine Reihe weiterer Tests finden, die einwandfrei das Ergebnis ihrer Schlaf-Lernversuche beweisen.

Wie man Unlust beim Lernen beseitigen kann

Da sich die Schlaf-Lernmethode auch zum Einbringen von Suggestionen eignet, kann damit auch die manchmal auftretende Unlust beim Lernen beseitigt werden. Dazu sprechen Sie z.B. folgende Suggestion auf einen Tonträger auf: *(mehr dazu im VI. Kapitel)*

“Lernen ist eine herrliche Sache – ich habe immer Lust und Freude am Lernen und kann mir kein größeres Vergnügen vorstellen, als immer wieder zu lernen! Lernen ist ja so schön und Lernen ist ja so herrlich – so wunderbar!”

Diese Suggestion lässt man dann mehrere Tage hintereinander jede Nacht drei Stunden lang ablaufen.

Dadurch entsteht eine bestimmte unterbewusste Tendenz, die immer wieder das Lernen mit der gewünschten, seelischen Vorspannung der Freude und der Lust verbindet.

Um das Lernen zu erleichtern und zur Lust zu machen, kann man auch einen kleinen Trick anwenden. Man blendet in Tonaufnahmen, die mit Lerntexten besprochen sind, kurze Abschnitte mit Lieblingsmelodien ein und schafft so eine angenehme Grundstimmung. Dieser kleine Trick kann auch die unterbewusste Aufnahmefähigkeit für die Lerntexte steigern, wenn solche Lieblingsmelodien verwendet werden, die in die Tiefe des Wesens gehen und mit unvergesslichen und schönen Erlebnissen assoziativ verbunden sind. So kann man auch Lerntexte von geliebten Personen aufsprechen lassen und die unterbewusste Lernfähigkeit dadurch ganz bedeutend steigern.

Findige Köpfe werden sicher auch hier weitere Möglichkeiten finden.

III. TECHNISCHE HILFSMITTEL UND GERÄTE FÜR DAS LERNEN IM SCHLAF

Bisher haben wir uns mit allgemeinen Grundlagen beschäftigt. Nun wollen wir speziell die technischen Hilfsmittel und Geräte kennen lernen, die zur Anwendung der Schlaf-Lernmethode nötig sind. Anschließend werden wir näher auf die praktische und planmäßige Anwendung der ganzen Methode eingehen und zwar insoweit, als Sie daraus einen direkten Nutzen bei der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele ziehen können.

Zum Lernen im Schlaf mit technischen Hilfsmitteln brauchen Sie die folgenden Geräte:

1. Wiedergabegerät oder Recorder

Ein Wiedergabegerät kann ein CD/DVD-Player, ein Tonbandgerät oder ein gewöhnlicher PC ausgestattet mit CD/DVD-ROM-Laufwerk und entsprechender Abspiel-Software sein.

Ein Recorder ist so wohl für Tonaufnahmen als auch für Tonwiedergaben ausgelegt. Dazu gehören CD/DVD-Recorder, Computer mit CD/DVD-Brenner und entsprechender Software für Tonaufnahmen, Tonband-Recorder, Radio-Recorder und Tonstudios.

Für das Erlernen von copyright-geschützten Lerninhalten reichen Wiedergabegeräte aus. Für alle Arten von Tonaufnahmen ist ein Recorder erforderlich.

2. Tonträger

Dies sind hauptsächlich Wechselspeicher wie CD's/DVD's und beschreibbare CD-R's/DVD-R's, Speicherkarten, Tonbänder oder Festspeicher. Bei den Tonbändern kommt auch die sogenannte Endlosbandkassette infrage, da sie bei relativ kurzer Aufnahmedauer ein unbegrenztes Wiederholen ermöglicht. *(mehr dazu im gleichen Kapitel)*

3. Ein Lautsprecher oder Mini-Ohrhörer

Um die Lerntexte hörbar zu machen, brauchen wir in der Nähe des Bettes entweder einen kleinen Lautsprecher oder aber am oder unter dem Kopfkissen einen sog. Leisesprecher oder Mini-Ohrhörer. Letzterer ist besonders dann wichtig, wenn wir beim Lernen im Schlaf nicht alleine im Zimmer schlafen. *(mehr dazu im gleichen Kapitel)*

4. Eine Zeitschaltuhr

Eine solche benötigen wir deshalb, wenn bestimmte Wiedergabegeräte bei Nacht automatisch ein- und ausgeschaltet werden sollen. Moderne Zeitschaltuhren bieten die Möglichkeit, ein elektrisches Gerät jederzeit und beliebig oft ganz automatisch ein- und auszuschalten.

Nun wollen wir diese Geräte einzeln näher kennen lernen und dann deren zweckmäßige Zusammenschaltung und Anwendung beim Lernen im Schlaf studieren. Wenn Sie keine technischen Vorkenntnisse haben, dann wäre es gut, wenn Sie sowohl bei der Beschaffung der Geräte als auch bei der

Zusammenschaltung einen Fachmann zu Rate ziehen. Dadurch vermeiden Sie Fehler und Misserfolge.

Welches CD/DVD-Wiedergabegerät eignet sich für Lernen im Schlaf?

Grundsätzlich eignet sich jedes CD/DVD-Wiedergabegerät, dass einen Ausgang für Kopfhörer zum Anschluss für einen Leisesprecher bzw. Mini-Ohrhörer besitzt. Des weiteren muss das Gerät den vertonten Text einwandfrei wiedergeben können.

Damit eine Tonaufnahme automatisch beliebig oft wiederholt werden kann, ist es von Vorteil, wenn das Wiedergabegerät mit der Funktion REPEAT ausgestattet ist.

Ansonsten wäre es notwendig, die Audiodatei mit dem ausgewählten Lerninhalt auf dem Tonträger solange hintereinander zu kopieren, bis der gewünschte Wiedergabezeitraum erreicht ist.

Bei einer zeitversetzten Wiedergabe muss eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Bei der Wiedergabe über einen PC mit CD/DVD-ROM-Laufwerk muss der Programmablauf mehrmals in bestimmten Zeiträumen selbsttätig abgespielt werden können. Mit Ausführung eines geeigneten Makro-Programmes kann eine beliebige Audio Player-Software zeitgesteuert automatisch geöffnet, die Wiedergabe für eine bestimmte Zeit aktiviert und danach wieder ausgeschaltet werden. Dazu muss vorher der komplette Vorgang mit der nötigen Tastaturfolge oder Mausbewegung in der richtigen Reihenfolge mit dem Makroeditor manuell aufgezeichnet werden. Anschließend muss die Makro-Aufzeichnung mit der gewünschten Zeitversetzung und Wiederholungsanzahl abgeändert werden. Bei der Ausführung des Makros muss

der PC mit der eingelegten CD/DVD über Nacht eingeschaltet bleiben.

2. Eine andere Möglichkeit besteht in der Vielfalt der angebotenen Software von Audio- und Media-Playern, die im Laufe der Zeit mit immer weiteren Tools bestückt werden. Mittlerweile gibt es einige Player auf dem Markt, die außer ein zeitgesteuertes Aufnehmen auch ein zeitgesteuertes Abspielen ermöglichen.
3. Zeitversetzte Tonwiedergaben sind auch mit zeitversetzten Tonaufnahmen auf CD-R oder DVD-R Tonträger möglich. Dabei wird eine bestimmte Zeitspanne ohne Ton als Datei erstellt und durch kopieren solange hintereinander gesetzt, bis die gewünschte Pausenlänge erreicht ist. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die Tonpause während der Wiedergabe keine Geräusche verursacht. Bei der Wiedergabe mit zeitversetzten Tonaufnahmen kann ein gewöhnlicher CD/DVD-Player oder sogar ein MP3 Player eingesetzt werden. Beim Einsatz von Wechselspeicher ist darauf zu achten, dass die Speicherkapazität groß genug sein muss. Eine Minute Vertonung im MP3-Format entspricht ungefähr eine Speicherkapazität von 1 MB. Bei einer Tonwiedergabe während einer Schlafzeit von 8 Stunden wären dann ca. 500 MB notwendig. Für den mobilen Einsatz z.B. eines MP3 Players gibt es schon Akkus, die eine Betriebsdauer bis zu 12 Stunden und länger erreichen.
4. Ein CD/DVD-Player muss entweder so programmierbar sein, dass er innerhalb eines Programmablaufes mehrmals zu bestimmten Zeiten automatisch ein- u. ausgeschaltet werden kann. Oder er muss sich jederzeit mit einer automatischen Zeitschaltuhr ein- und ausschalten lassen. Hierbei muss er also auch ohne Stromdurchfluss in der Stellung "Wiedergabe" bleiben und beim Einschalten die eingelegte CD/DVD automatisch abspielen können. (Diese

Voraussetzung wird aber nur von einigen HiFi Geräten mit CD-Receiver erfüllt.)

Welches Tonbandgerät eignet sich für Lernen im Schlaf?

1. Idealerweise ist Ihr Tonbandgerät mit “Auto Reverse” ausgestattet und erlaubt nach Beendigung der ersten Seite der Tonbandkassette die automatische Wiedergabe der zweiten Seite und fortlaufend im Wechsel.
2. Falls Ihr Gerät keine “Auto Reverse”-Funktion besitzt, können die Sprachaufnahmen auch mit einer Endlosbandkassette wiedergegeben werden. *(mehr dazu im gleichen Kapitel)*
3. Es muss den vertonten Text einwandfrei wiedergeben können. Dies ist besonders gut möglich mit einer Bandgeschwindigkeit von 9,5 cm/sec und einem Frequenzumfang von mindestens 60 Hz bis 12 kHz. *(mehr dazu im gleichen Kapitel)*
4. Es muss sich jederzeit mit einer automatischen Zeitschaltuhr ein- und ausschalten lassen. Hierbei muss es also auch ohne Stromdurchfluss in der Stellung “Wiedergabe” bleiben und beim Einschalten die eingelegte Tonbandkassette automatisch abspielen können.
5. Es benötigt einen Ausgang für Kopfhörer zum Anschluss für einen Leisesprecher oder einen Mini-Ohrhörer. Wenn nicht vorhanden, kann Ihr Fachmann einen Kopfhöreranschluss schnell anbringen.

Welcher Recorder eignet sich für Tonaufnahmen?

Im Grunde genommen eignet sich dazu jedes moderne Beschreibungsgerät für Tonaufzeichnungen. Dazu gehören wie schon erwähnt Computer mit CD/DVD-Brenner und entsprechender Software für Tonaufnahmen, CD/DVD-Recorder, Tonstudio, Tonband-Recorder und Radio-Recorder.

Im Internet gibt es eine Vielzahl von Radiosendern mit potentiellen Lerninhalten, die sehr oft über die Nutzung von visuellen Radio-Player/-Recorder, Audio-Player/-Recorder, Recording-Software, Brenn-Software, Video-Player/-Recorder, Media-Player/-Recorder etc. angeboten und verwaltet werden. Die ausgewählte Lernquelle kann man problemlos in den gängigsten Dateiformaten auf der PC-Festplatte abspeichern, bei Bedarf auf CD/DVD brennen und wieder abspielen kann.

Folgende Bedingungen müssen bei externen Aufnahmen mit selbst zusammengestellten Lerninhalten beachtet werden:

1. Das Gerät muss Sprachaufnahmen im einwandfreien Zustand aufnehmen können.
2. Für Selbstaufnahmen oder Aufnahmen durch andere Personen (*mehr dazu im IV. Kapitel*) muss das Gerät einen Audio-Eingang (Mikrofon, Line-In) besitzen. Während der Aufnahme sollte ein möglichst großer Störabstand vorhanden sein, mindestens 45 dB. Der Störabstand (manchmal auch als Dynamikumfang bezeichnet) ist das Verhältnis zwischen Signal (Aufnahme) und dem so genannten Hintergrundgeräusch wie Rauschen, Brummen usw.

Für Tonband-Recorder und Tonbänder gilt außerdem:

Ideale Geräte für das Lernen im Schlaf haben eine Geschwindigkeit von 4,75 cm/sec, 9,5 cm/sec und 19 cm/sec, einen Frequenzbereich von 30 Hz bis 18 kHz,

einen Dynamikumfang von 48 oder 50 dB und lassen sich einwandfrei mit einer Zeitschaltuhr schalten. Dabei ist stets die normale Doppelspur vorzuziehen, denn bei vielen Vierspurgeräten gibt es beim Durchlauf der Endlosbandkassette Schwierigkeiten.

Um eine möglichst rauschfreie Aufzeichnung und Wiedergabe zu gewährleisten, sollten Chromdioxid-Tonbänder benutzt werden.

Nun besteht auch für das Lernen im Schlaf auch die Möglichkeit eine Endlosbandkassette zu besprechen. Diese ist, wie schon ihr Name sagt, mit einem Endlosband versehen. Das Band stellt eine große Schleife dar, ist jedoch durch einen raffinierten aber einfachen Mechanismus doch immer aufgerollt. Die üblichen Endlosbandkassetten haben eine Laufzeit von 36 Minuten bei 4,75 cm/sec und von 18 Minuten bei 9,5 cm/sec. Und das reicht für unsere Zwecke vollkommen aus. Wenn man das Band auseinander schneidet und eine Seite um 180 Grad dreht und dann wieder zusammenklebt, kann man sogar die doppelte Laufzeit erreichen. Dies ist dann eine so genannte Moebius Schleife. Das Band ist zweiseitig beschichtet und kann somit auch auf der Rückseite verwendet werden. Diese Bänder werden noch von einigen Herstellern vertrieben und die Idee dazu sowie der Mechanismus stammen aus den Versuchen mit Lernen im Schlaf in den Vereinigten Staaten von Amerika.

Letztendlich bestimmt aber der Markt aufgrund der Nachfrage das Angebot, so dass man immer weniger auf die Endloskassette zurückgreifen kann. Alternativ stehen uns aber mittlerweile weitere beschreibbare Tonträger wie CD-R's, DVD-R's oder Festplatten zur Verfügung, die ebenfalls aufgrund der Technik

ein unbegrenzte Wiedergabe ermöglichen.

Lautsprecher und Mini-Ohrhörer

Wenn Sie in einem Zimmer alleine schlafen, können Sie zum Lernen im Schlaf einen einfachen und kleinen Lautsprecher verwenden, wie sie als kleine Mini-Ohrhörer im Handel zu bekommen sind. Damit der Mini-Kopfhörer oder Leisesprecher während des Schlafens im gleichen Hörabstand bleibt, sollte er am oder unter dem Kopfkissen mit Tapeband befestigt werden. Da nur Sprachwiedergaben erfolgen, braucht er keine große Schallwand zu haben.

Wenn Sie aber Musik durch Lernen im Schlaf studieren wollen, dann brauchen Sie natürlich eine gute Lautsprecherbox oder eine größere Schallwand um einwandfreie Wiedergaben zu erreichen.

Wenn Sie nicht alleine schlafen oder andere Personen im Nebenzimmer nicht stören wollen, dann müssen Sie einen sogenannten Kopfkissenleisesprecher anschaffen. Über den Anschluss an Ihr Tongerät informiert Sie Ihr Fachmann. Manche Leisesprecher haben einen hochohmigen Eingang und benötigen daher auch am Wiedergabegerät einen entsprechenden Ausgang.

Die Einstellung der nötigen Lautstärke sollen Sie versuchsweise ermitteln.

Zu Beginn, also während der Eingewöhnungsperiode soll sie so gering als möglich sein. Später bei der praktischen Anwendung aber kann sie etwas lauter sein. Zu bedenken ist bei der Einstellung der Lautstärke, dass unser Ohr bei Nacht aufnahmeempfindlicher ist als am Tage.

Die Zeitschaltuhr

Damit sich unser Tonwiedergabegerät während der Nacht zu jeder beliebigen Zeit automatisch ein- und ausschaltet, benötigen wir eine Zeitschaltuhr entweder mit mechanischer oder mit digitaler Funktion. In der elektrischmechanisch betriebenen Zeitschaltuhr ist ein Stell- und Schaltmechanismus eingebaut, der ein elektrisches Gerät, das an die Uhr angeschlossen ist, zu jeder beliebigen Zeit und beliebig oft hintereinander ein- und ausschaltet.

Die digital gesteuerte Zeitschaltuhr ersetzt die Mechanik durch einen Speicher-Chip mit beliebiger Zeitprogrammierung.

Bei der Anschaffung einer solchen Zeitschaltuhr ist darauf zu achten, dass sie tatsächlich zu jeder beliebigen Zeit und beliebig oft hintereinander schalten kann. Es gibt nämlich auch einfache Uhren, die nach dem Einstellen nur einen einzigen Schaltvorgang ermöglichen. Diese eignen sich natürlich nicht für unsere Zwecke, da wir ja nicht mitten in der Nacht aufstehen wollen, um die Uhr ein zweites Mal zu stellen. Für unsere Zwecke sind nur solche Zeitschaltuhren geeignet, die nach einer einmaligen Einstellung mehrere Schaltvorgänge hintereinander ermöglichen.

Die Zusammenschaltung der Geräte

Die Zusammenschaltung der Geräte zum Lernen im Schlaf ist einfach. Das Wiedergabegerät wird nicht direkt an das Stromnetz angeschlossen, sondern über die Zeitschaltuhr. Die Zeitschaltuhr wird dann so eingestellt, dass sie zur gewünschten Zeit das Gerät ein- und ausschaltet.

Der Lautsprecher oder der Mini-Ohrhörer wird an das

Wiedergabegerät angeschlossen, das (wenn irgendwie möglich) nicht im Schlafzimmer stehen soll, denn die Schalt- und Laufgeräusche könnten Sie stören und einen seelischen Widerstand gegen die Methode verursachen.

1. Zum Einstellen der Lautstärke wird zunächst ein Tonträger (CD/DVD oder Tonband) in das Wiedergabegerät eingelegt und abgespielt. Die Lautstärke soll zu Beginn sehr gering sein und darf erst im Laufe der Eingewöhnung etwas gesteigert werden. Zu beachten ist dabei, dass das Gehör bei Nacht empfindlicher ist als am Tag. Legen Sie sich auf das Bett und schließen Sie einige Minuten die Augen. Dabei können Sie die Lautstärke richtig einstellen.
2. Wenn die Lautstärke des Wiedergabegerätes richtig eingestellt ist, lassen Sie das Gerät auf Wiedergabe eingeschaltet und schalten es mit der Zeitschaltuhr ab.
3. Nun wird die Zeitschaltuhr so eingestellt, dass es dem jeweiligen Anwendungszweck entspricht.

Beispiel	1. Zeitphase	2. Zeitphase
Einschalten	22:00 Uhr	6:00 Uhr
Ausschalten	24:00 Uhr	7:00 Uhr

Wie gute Tonaufnahmen entstehen.

Wenn Sie ein Beschreibungsgerät (Brenner/Recorder) zum Lernen im Schlaf verwenden, können Sie Ihre Aufnahmen selber machen. Dabei ist zu berücksichtigen:

1. Ein gutes Mikrofon verwenden. Für Sprachaufnahmen eignen sich besonders dynamische Mikrofone mit einem Frequenzbereich von 60 Hz bis 12 kHz.
2. Richtig aussteuern, Tongeräte haben meist einen so genannten Aussteuerungsanzeiger. Dieser kann ein magisches Auge, ein magisches Band oder auch ein Messinstrument sein. Mit Hilfe dieses Aussteuerungsanzeigers kontrollieren Sie immer die Aufnahme, damit weder zu gering noch zu stark ausgesteuert wird.
3. Keine Nebengeräusche. Wenn Sie aufnehmen, schließen Sie die Fenster und sorgen Sie dafür, dass auch sonst keine Geräusche da sind.

IV. PRAKTISCHE ANLEITUNGEN ZUM LERNEN IM SCHLAF

Die nun folgenden praktischen Anleitungen stellen im Grunde nur Anregungen dar, die jeder für seinen Bedarf ändern und kombinieren kann.

Die praktische Anwendung dieser Anleitungen soll aber erst nach erfolgter Eingewöhnung erfolgen.

Fremdsprachen lernen im Schlaf

Beim Lernen im Schlaf von Sprachen werden wohl meist CD's mit Fremdsprachenkurse aus dem Handel Verwendung finden. Tonaufnahmen auf beschreibbaren CD-R's oder Tonbänder sollen für Fremdsprachen nur dann benutzt werden, wenn sie von Ausländern mit guter Aussprache aufgesprochen wurden. Die Schlaf-Lernmethode fragt nämlich nicht danach, ob Sie etwas richtig oder falsch lernen und gerade bei Fremdsprachen kommt es auf die richtige Aussprache an.

Sie sollten bei der Verwendung einer Fremdsprachen-CD darauf achten, dass der vertonte Lerninhalt nach jedem Satzende in der Fremdsprache übersetzt wiedergegeben wird. (*siehe beigefügte Fremdsprachen-CD*). Bei Vokabeln wird in der Regel das Fremdwort vorweg gesprochen.

Die Standard-Methode

Beginnen Sie mit der ersten Fremdsprachen-Lektion. Das auch dann, wenn Sie vielleicht den Lernkurs schon teilweise durchgenommen haben. Legen Sie die ersten Tonträger ein und programmieren Sie die Ein- u. Ausschaltung wie folgt:

Einschalten:	10 Minuten nach dem Zubettgehen
Ausschalten:	2 Stunden danach
Wiedereinschalten:	1 Stunde vor dem Erwachen
Wiederausschalten:	beim Erwachen

Wenn Sie also um 22:00 Uhr zu Bett gehen und um 7 Uhr aufstehen wollen:

	1. Zeitphase	2. Zeitphase
EIN	22:10 Uhr	6:00 Uhr
AUS	0:10 Uhr	7:00 Uhr

Dann legen Sie sich am Abend zu Bett. Wenn Sie richtig eingewöhnt sind, dann stört Sie keine seelische Vorspannung und Sie können ungestört bis zum Erwachen schlafen. Wenn Sie aber nicht ausreichend eingewöhnt sind, dann kann es vorkommen, dass Sie nicht schlafen können und die Textwiederholungen hören. Das macht dann aber auch nichts, wenn Sie dem Text gegenüber gleichgültig und passiv sind, also nicht bewusst hinhören. Die dauernde und gleichmäßige Wiederholung eines Textes wirkt einschläfernd und Sie schlafen nach einiger Zeit ganz von selber ein.

Anders ist es, wenn Sie bis zum Ende der Textwiederholungen nicht einschlafen können und dadurch nervös werden. Dann müssen Sie sich erst eingewöhnen, und zwar durch Leerlauf, also mit Texten, die Sie nicht interessieren und die so leise wiedergegeben werden, dass Sie das nicht im Geringsten stört.

Abrufen durch Nachüben

Nachdem die erste Nacht mit Lernen im Schlaf vorüber ist, lernen Sie die betreffende Lektion während des Tages ganz normal im Wachzustand. Sie werden dabei bemerken, dass Sie ein Gefühl haben, als würden Sie nur etwas wiederholen, was Sie bereits können oder schon vor längerer Zeit gelernt haben. Wenn Sie dieses Gefühl haben, dann sind die Texte während des Schlafes gut angekommen.

So gehen Sie nun den ganzen Fremdsprachen-Kurs durch. Schwierigere Lektionen können Sie zwei oder mehrere Nächte hintereinander wiederholen.

Die TOGA -Schlaf-Lernmethode für Fremdsprachen

Bei dieser Methode sind mehrere günstige Aspekte kombiniert:

- das Lernen im Schlaf
- das Vorschlaflernen und das Nachschlafwiederholen (*siehe V. Kapitel "Lernen im Schlaf ohne technische Hilfsmittel"*)

Sie ist besonders für solche Personen geeignet, die wenig Zeit haben, aber trotzdem eine Fremdsprache erlernen möchten.

Die Methode: Zuerst wird eine Lektion am Abend vor dem

Schlafengehen ganz normal durchgenommen. Dann wird die Zeitschaltuhr gestellt wie folgt:

	1. Zeitphase	2. Zeitphase	3. Zeitphase
EIN	30min nach dem Zubettgehen.	3h und 30 min nach dem Zubettgehen.	1h vor dem Erwachen.
AUS	2h nach dem Einschalten.	1h und 30 min nach dem 2. Einschalten.	10min vor dem Erwachen.

Dann wird am Morgen, sofort nach dem Erwachen, die Lektion ganz normal wiederholt. Bei dieser Methode sollen Sie aber mindestens acht Stunden schlafen. Noch besser ist es, wenn Sie 9 bis 10 Stunden schlafen können. Die Wiederholung am Morgen soll sofort nach dem Erwachen geschehen.

Schwierige Lektionen werden auch bei dieser Methode zwei oder drei Tage hintereinander wiederholt, und zwar sowohl vor dem Schlaf, während des Schlafes wie auch nach dem Erwachen.

Die Erweiterung des Wortschatzes durch Lernen im Schlaf

Soll bei vorhandenen Fremdsprachenkenntnissen lediglich der Wortschatz erweitert werden, dann kann man zwei Methoden verwenden.

1. Man spricht, sofern man selber eine einwandfreie Aussprache hat, Reihen von Wörtern mit der

entsprechenden Übersetzung z.B. folgendermaßen auf:

	Vokabel		bekanntes Wort
1.	<i>Peinture</i>	4.	<i>Gemälde</i>
2.	<i>Visage</i>	5.	<i>Gesicht</i>
3.	<i>Regarder</i>	6.	<i>Betrachten</i>

Dabei lässt man zwischen zwei verschiedenen Wörtern zweckmäßigerweise eine kleine Pause, die der klaren Unterscheidung dient.

2. Man spricht ganze Sätze auf, in denen neue Wörter vorkommen und anschließend die Übersetzung. Auch hier soll zwischen zwei verschiedenen Sätzen eine kleine Pause eingeschaltet werden.

Hat man selber eine mangelhafte Aussprache, dann soll man die Aufnahmen von einem gleichen Geschlecht, am besten ein(e) gut sprechende Ausländer(in), aufsprechen lassen. In jeder Universitätsstadt sind ausländische Studenten, die solche Aufsprachen gerne gegen ein kleines Entgelt durchführen.

Die Zeiten für die Wiedergabe können dieselben sein wie bei der Standardmethode.

Fremdsprachliche Fortbildung für Fortgeschrittene

Fremdsprachenkenntnisse sind heute weit verbreitet und in vielen Fällen besteht der Wunsch, sich zu verbessern und weiterzubilden. Dazu kann die neue Schlaf-Lernmethode gut verwendet werden.

Für Fortgeschrittene ist das Schlaflernen auch dann besonders wertvoll, wenn sie schon umfangreiche Fremdsprachenkenntnisse sowie einen großen Wortschatz besitzen und nur Ihre Stilistik oder grammatische Wort und Satzgestaltung optimieren wollen.

Hierfür benötigt man nur einen vertonten Fremdsprachentext ohne Übersetzung.

Das gleiche gilt für die Aussprache, wenn es also gilt, Akzente zu beseitigen und die richtige Aussprache vom Unterbewusstsein aus richtig und einwandfrei zu gestalten.

Die Fortbildung kann entweder durch einen Fremdsprachenkurs auf CD geschehen oder aber durch eigene Aufnahmen mit einem Recorder.

Geeignet sind Aufnahmen von fremdsprachigen Radio- und TV-Sendungen wie Talkshows, Hör- und Quizspiele, Vorträge, Berichte, Konferenzen, Nachrichten, Reisemeldungen, Urlaubsangebote, Wissenschaftssendungen etc. Zu beachten ist aber, dass so wenig Störungen wie möglich aufgenommen werden.

Man kann fremdsprachliche Rundfunksendungen von mehreren Stunden auf ein Tongerät aufnehmen und dieses dann eine oder zwei Wochen jede Nacht ablaufen lassen.

Dabei ist darauf zu achten, dass Frauen besonders solche Aufnahmen aufnehmen, die einwandfrei und phonetisch richtig von Frauen gesprochen wurden und Männer solche Aufnahmen, die von Männern stammen.

Die Schaltzeiten für die Zeitschaltuhr kann man dabei genau so gestalten wie bei der Standard-Methode, also:

10 Minuten nach dem Zubettgehen einschalten und zwei Stunden nachher ausschalten. Und eine Stunde vor dem

Erwachen wieder einschalten und kurz vor dem Erwachen ausschalten.

Lernen im Schlaf beim technischen Fernunterricht

Beim technischen Fernunterricht kann man es so machen, dass man ganze Lektionen z.B. auf einen Tonträger aufnimmt und sie dann während des Tages normal wiederholt, bis sie sitzen. Man kann aber auch effektiver an die Sache herangehen und lediglich das aufnehmen, was besonders wichtig ist und was man ganz sicher beherrschen muss, z. B. Formeln, Daten, Gesetze, Lehrsätze usw.

Schwierige Formeln und Daten usw. können so lange im Schlaf wiederholt werden, bis man sie restlos beherrscht. Wichtig ist dabei, dass Formeln und Daten usw. im Rahmen des Normallernens konkret in Übungsarbeiten angewandt werden und somit keine abstrakten Gedächtnisinhalte gezüchtet werden, sondern solche, die man in der Praxis verwerten kann.

Lebendiges Lernen beim technischen Fernunterricht

Am besten lernen wir das, was wir lebendig in uns hineinbringen. Daher sind besonders bei technischem Fernunterricht die konkreten Übungsarbeiten und das praktische Üben am Objekt angebracht und von besonderer Wichtigkeit. Es ist wertvoller, ein Naturgesetz in der Praxis an einem Modell ein einziges Mal zu erleben, als den entsprechenden Lehrsatz hundertmal zu wiederholen.

Für den technischen Fernunterricht gibt es unzählige Modelle, die überall um uns herum sind. Maschinen betrachten und ihnen

zusehen, wenn sie arbeiten, ist eine Möglichkeit, technisches Wissen zu erwerben und zu festigen. Oder Geräte und Maschinen zu betrachten und dabei feststellen, was noch verbessert werden könnte. Wer Bautechnik im Fernunterricht studiert, findet Lehrmaterial und Modelle überall, wo er mit offenen Augen durch das Leben geht. Jeder Neubau eines Hauses, eines Hochhauses oder einer Brücke gibt ihm tausend Möglichkeiten, sein Wissen zu verbessern und sich zu üben. Nicht nur im stillen Kämmerlein lernen und büffeln, sondern alles, was man weiß und kann, an lebendigen Objekten wiederholen, erproben und üben, das ist das Mittel, wie man ein guter Fachmann wird, ohne dass es viel kostet.

Einer, der Rundfunktechnik durch Fernunterricht studiert und dabei nur auf seine Lektionen und Bücher angewiesen ist, kann als ein schlichter Theoretiker angesehen werden. Er muss schon zumindest einen Lötkolben, etwas Werkzeug, ein Messinstrument und ein altes Radio, das er ausschalten kann, besitzen. In den Vereinigten Staaten gibt es eine ganze Anzahl Institute für den Fernunterricht, die erkannt haben, dass gedruckte Lektionen alleine wenig wert sind. Sie liefern daher Werkzeuge, Bastelmaterial, Messgeräte usw. zu den Lektionen des Fernunterrichts mit.

Der Fernschüler lernt also nicht nur theoretisch, sondern wendet das, was er gerade gelernt hat, auch gleich praktisch an. Und wenn er seinen Radio- und Elektroniklehrgang beendet hat, besitzt er ein Rundfunkgerät, verschiedene Werkstattmessgeräte und sogar einen Fernsehempfänger, die er sich im Verlauf seines Lernens selber zusammengebastelt hat. Glauben Sie nicht, dass solche Selbststudenten bessere Praktiker sind?

Viele Teilnehmer am Fernunterricht sind immer besorgt, nur nicht zu viel zu lernen. Sie sind immer genau so weit, wie

vorgeschrieben. Sie nehmen nur das in sich auf, was sie unbedingt brauchen, um die nächsten Übungsarbeiten einsenden zu können. Ist das etwa effektives Lernen? Nein, das ist mehr oder weniger ein Musslernen, das man sich selber schuldig ist, weil man ja den Bestellschein für eine Reihe von Lektionen ausfüllte.

Wer effektiv lernen will und wer tatsächlich seine Erfolge auf Kenntnisse und Fähigkeiten und auf deren praktische Verwertung aufbaut, der lernt ganz und gar freiwillig und für ihn gibt es nichts Schöneres als zu lernen, und zwar überall zu lernen, wo er nur Zeit und Möglichkeiten dazu hat.

Und das sind die Menschen, die später erfolgreich sind und die zu etwas kommen. Oft wundert man sich über die Ungerechtigkeit in großen Betrieben, weil dort Leute berücksichtigt werden, die sich ständig fortbilden und die dauernd lernen und nicht solche, die schon 15, 20 oder 30 Jahre im Betrieb arbeiten und seitdem nicht eine neue Erkenntnis freiwillig erworben haben.

Nur derjenige Facharbeiter und Spezialist hat für seinen Betrieb besonderen Wert, der sich weiterbildet, denn Wissenschaft und Technik schreiten heute so schnell vorwärts, dass immer wieder neue Kenntnisse und Fähigkeiten verlangt werden.

Effektive berufliche Fortbildung im Schlaf

Die neue Schlaf-Lernmethode ist nicht nur bei kompletten Fernlehrgängen nützlich. Sie kann auch sehr wertvoll sein, wenn es darum geht, sich beruflich fortzubilden. Dabei ist zu unterscheiden zwischen der Perfektionierung bereits vorhandener, aber mangelhafter und unvollständiger Kenntnisse und Fähigkeiten und der zeit- und fortschrittsbedingten Weiterbildung.

Es gibt heute sehr viele Facharbeiter, die nur unvollständiges Wissen und Können besitzen. Hier ist es angebracht, einmal einige Monate lang das betreffende Fachgebiet im Selbstunterricht zu studieren und zu wiederholen. Mangelhafte und unvollständige Kenntnisse und Fähigkeiten sind sehr oft ein stark wirkender Hemmschuh. Man traut sich neue und vielleicht besser bezahlte Aufgaben nicht zu, da man zweifelt, ob man durchhält und das nötige Wissen und Können besitzt.

Ältere Facharbeiter, die schon viele Jahre in ein- und demselben Betrieb arbeiten, sind oft gehemmt, da sie sehen, wie nahezu täglich neue Kenntnisse und Fähigkeiten gefordert werden. Die Wissenschaft und Technik und damit natürlich auch die Arbeiten in den Betrieben schreiten ja täglich weiter. Und auch hier wäre es angebracht, einmal mit der Fortbildung zu beginnen.

Wie aber kann so eine Fortbildung gestaltet werden und wie kann sie so effektiv als möglich gestaltet werden? Dazu hier einige Anregungen, die es zumindest wert sind, einmal durchdacht und geprüft zu werden.

1. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachbüchern

Kaum ist ein neues Gebiet der Technik erschlossen, gibt es darüber auch schon Fachbücher. Nun meinen viele, dass das Lesen solcher Bücher alleine schon ausreicht, um mit den Forderungen der Zeit Schritt halten zu können. Aber das ist nicht so, denn ein einmaliges Durchlesen ist wohl gleichbedeutend mit einer Information, aber daraus kann kein Beherrschen eines auch nur begrenzten Fachgebietes kommen.

Fachbücher zu studieren ist eine Kunst. Zuerst einmal wird man sie einfach durchlesen, um sich allgemein zu informieren. Dann wird man sie noch einmal durchlesen und sich dabei Notizen machen über Erkenntnisse, Daten, Formeln usw., die einem noch nicht bekannt sind. Und darauf wird man alles, was man zu seiner beruflichen Arbeit braucht oder auch nur brauchen könnte, zusammenfassen und es ganz systematisch lernen und dabei kann das Lernen im Schlaf Verwendung finden.

2. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachzeitzungen

Neue Erkenntnisse, Entdeckungen und Erfindungen werden zuerst in den betreffenden Fachzeitzungen bekannt gegeben. Nun gibt es auch hier eine zwar bequeme, aber leider unwirksame Fortbildungsart. Man hat seine Fachzeitschrift abonniert und liest sie am Samstagabend oder am Sonntagnachmittag einmal durch (meist überfliegt man sie nur und wendet sich nur einzelnen Artikeln näher zu).

Nun – da muss der Erfolg natürlich ausbleiben. Effektiv weiterbilden durch Fachzeitschriften, das bedeutet, dass man sie *d u r c h a r b e i t e t*. Dabei ist klar, dass man immer etwas findet, was wert ist, *g e l e r n t* zu werden. Aus diesem Grunde ist das Studium einer Fachzeitschrift ohne Papier und Schreibzeug eine bloße Unterhaltung und sonst nichts.

Das, was man als unbedingt wichtig erkannt hat, schreibt man sich auf und prägt es sich ein. Und auch hier ist es wieder gut, wenn man ein Tongerät hat und Lernen im Schlaf verwendet.

Schlaflernen für Erfinder und schöpferische Menschen

Dass unser Unterbewusstsein im Schlaf sehr aktiv ist, das wissen besonders schöpferische Menschen wie Schriftsteller, Erfinder, Architekten und Wissenschaftler. Schon oft ist es geschehen, dass eine neue Idee während des Schlafes reifte und dann plötzlich da war. Oft kommt es sogar vor, dass ein Erfinder des Nachts erwacht und die lange gesuchte Idee fix und fertig vor ihm liegt. Dann gibt es nur das Eine: Sofort schriftlich fixieren!

Ideen und Erkenntnisse, die man im Schlaf ausarbeitet, vergehen nämlich sehr schnell wieder und am nächsten Morgen werden sie kaum noch erinnert. Viel Wertvolles wurde auf diese Art schon geschaffen, aber meist wieder vergessen. Für Erfinder und schöpferische Menschen ist besonders die Erkenntnis wichtig und wertvoll, dass unser Unterbewusstsein in der Richtung weiterarbeitet, in welche es vor und während des Einschlafens gelenkt wurde. Wer also die Lösung eines Problems sucht, soll sich vor und auch noch während des Einschlafens damit ernsthaft beschäftigen.

Aber auch mit Hilfe eines Tongerätes können Richtungen, Tendenzen und Probleme in das Unterbewusstsein gebracht werden, wenn sie zu den günstigen Zeiten, besonders während und nach dem Einschlafen, eingebracht werden. Man kann durch eine Tonaufnahme (CD/DVD oder Tonband) sogar Fragen stellen, die beantwortet werden müssen. Auf diese Art wird dem Unterbewusstsein eine ganz bestimmte Richtung gegeben.

V. LERNEN IM SCHLAF OHNE TECHNISCHE HILFSMITTEL

Neben den bisher geschilderten Möglichkeiten des Lernens im Schlaf mit Tongeräten gibt es auch noch Möglichkeiten, die sich ohne technische Hilfsmittel anwenden lassen. Es hat also praktisch jedermann die Möglichkeit, auch ohne kostspielige und komplizierte technische Geräte die neue Schlaf-Lernmethode praktisch anzuwenden.

Wollen wir dazu erst einmal die theoretischen Grunderkenntnisse kennen lernen. Alles, womit wir uns kurz vor dem Einschlafen beschäftigen, hat eine Nachwirkung, die bis weit in den Schlaf hinein reicht. Besonders wirksam ist alles, womit wir uns im Augenblick des Einschlafens beschäftigen und wo wir in diesem Augenblick unsere Aufmerksamkeit fixiert halten.

Der Vorgang ist dabei dem der Hypnose ähnlich. Bei dieser wird versucht und angestrebt, eine Person einschlafen zu lassen, während sie die ganze Aufmerksamkeit auf den Hypnotiseur gerichtet hat. Dabei bleibt bis in den Schlaf hinein, also bis in die Hypnose hinein, der Kontakt zum Hypnotiseur bestehen. Diesen Kontakt nennt man Rapport. Und so kann man zu einem bestimmten Thema, einem Lernthema, den Rapport herstellen, indem man sich gerade mit diesem Thema vor dem Einschlafen intensiv beschäftigt.

Das Unterbewusstsein arbeitet auch während des Schlafes und beschäftigt sich dann mit diesem Thema in traumhafter Weise weiter. Oft noch viele Stunden lang. Das, was wir also kurz vor dem Einschlafen lernen, wird sozusagen während des folgenden Schlafes verarbeitet und setzt sich so im Gedächtnis fest.

Auf diesen Grundlagen beruht das nun beschriebene Vorschlaf-Lernen.

Das Vorschlaf-Lernen

Dass solche Personen, die abends vor dem Einschlafen im Bett lernen, besonders gut und schnell lernen, ist vielen aus eigenen Erfahrungen bekannt. Machen Sie es also auch SO: nehmen Sie sich Ihre Lektion mit ins Bett und lernen Sie dann ganz normal. Das aber, was Sie besonders interessiert oder was Sie ganz sicher beherrschen müssen, durchdenken Sie so lange, bis Sie der Schlaf überfällt.

Wenn Sie dann am nächsten Morgen aufwachen, nehmen Sie Ihre Lektion gleich wieder zur Hand und wiederholen das Wesentlichste.

Im Grunde genommen ist diese Methode sehr einfach und leicht. Sorgen Sie aber dafür, dass Sie sich tatsächlich gänzlich ungestört bis zum Einschlafen mit dem Lehrstoff ununterbrochen beschäftigen können. Und auch dafür, dass Sie ausreichend Licht zum Studieren haben. Lesen bei mangelhaftem und schlechtem Licht schadet bekanntlich den Augen. Eine kleine, aber genügend helle Lampe über dem Bett ist sehr praktisch.

Die Vorschlaf-Kurzlehrmethode

Eine ähnliche Methode wie die soeben geschilderte, aber noch effektiver, ist die Vorschlaf-Kurzlehrmethode. Sie kann besonders bei kurzen Lerntexten, bei Formeln, Lehrsätzen, Kurzdaten, Gesetzen usw. angewandt werden. Das Einschlafen gelingt dabei sehr schnell und leicht.

Die Methode besteht darin, dass man, im Gedanken sprechend, einen kurzen Lerntext dauernd und gleichmäßig wiederholt, bis

man ganz von selber einschläft. So kann man Formeln und andere kurze Sätze oft so schnell und fest sitzend lernen, dass man darüber staunt.

Das dauernde und gleichmäßige Wiederholen bewirkt dabei ein schnelles Einschlafen, da gleichmäßige und wiederholte Reize innerhalb kurzer Zeit Schlaf bewirken.

Die Vorschlaf-Imagination (Vorschlafbilder)

Es gibt beim Selbstunterricht oft Zusammenhänge, die man sich ganz gut in bildhafter Art und Weise vorstellen kann. Zum Beispiel den Weg der Energie vom Staubecken eines Elektrizitätswerkes bis zur Steckdose in der Wohnung.

In der Praxis wird das so gemacht, dass man sich *b i l d h a f t* einen Vorgang oder einen Zusammenhang vorstellt, und zwar in aller Lebhaftigkeit. Und das macht man abends im Bett vor dem Einschlafen.

Damit wird das Unterbewusstsein zum Verarbeiten während des Schlafes angeregt. Solche bildhaften Vorstellungen wirken meist so stark, dass sie das ganze Leben lang nicht mehr vergessen werden können und jederzeit reproduzierbar sind. Es kommt dabei aber darauf an, dass tatsächlich jede Einzelheit so lebendig als möglich vorgestellt wird, und zwar nicht in Worten oder abstrakten Zahlen, sondern immer in ganz lebendigen Bildern.

Man kann das auch vergleichen mit einem Film über das Lernthema.

Um das ganz deutlich zu zeigen, soll an obigem Beispiel vom Weg der Energie, vom Staubecken bis zur Steckdose, der

Vorgang vorgeführt werden.

Es wird dabei imaginiert (gebildet) wie folgt:

Das große Staubecken voll Wasser.

Das Gewicht und der Druck des Wassers im Zulauf zum E-Werk.

Das Wasser drückt durch die Rohre zum E-Werk hinab. Das Wasser drückt auf die Schaufelräder der Turbine. Es treibt die Turbine.

Die Turbine dreht sich rasend schnell und treibt den Dynamo.

Im Dynamo laufen Spulen in Magnetfeldern.

Diese Magnetfelder induzieren in den Spulen elektrische Felder und diese vibrieren im Rhythmus der Polwechsel.

Dieses Vibrieren der Felder in den Spulen wird als Wechselstrom durch Kabel weitergeleitet.

In den Kabeln vibrieren mit 50 Hz in der Sekunde diese elektrischen Felder und werden zum Transformator weitergeleitet.

Im Transformator vibrieren diese elektrischen Felder in den Wicklungen und induzieren im Eisenkern magnetische Felder.

Diese induzieren nun wieder in anderen Spulen (Sekundärspulen) elektrische Felder, die dann mit hoher Spannung in die Überlandleitungen gehen. In der Überlandleitung pflanzen sich die Vibrationen des Wechselstromes mit Lichtgeschwindigkeit fort und kommen dann zu einem Trafohaus, wo sie in den Transformatoren über magnetische Felder in niederspannige elektrische Vibrationen verwandelt werden. Von dort aus gelangen sie über die normalen elektrischen Freileitungen in das Haus, gehen durch den Zähler und schließlich in die Steckdose, wo sie nun z. B. eine elektrische Küchenmaschine antreiben, die gerade angeschlossen und eingeschaltet ist.

Also: Jede Einzelheit imaginieren (bilden) und jeden abstrakten Begriff vermeiden. Nur ganz konkret und lebendig bilden. Wenn Sie das einmal versuchen, können Sie vielleicht feststellen, dass Sie bald einschlafen und nicht zu Ende kommen. Das macht dann nichts, gibt Ihnen aber die Sicherheit, dass das, was Sie durch das Imaginieren lernten, ganz fest und unauslöschlich sitzt. Sie können dann am nächsten Abend dort weiterimaginieren, wo Sie am Vorabend eingeschlafen sind.

Schlaflernen mit Hilfsperson

An Stelle eines Tongerätes kann praktisch auch eine andere Person verwendet werden. Diese wartet, bis der Lernende schläft, und sagt ihm dann den entsprechenden Lerntext 50- oder 100-mal oder auch öfters im Schlaf ein. Dies ist allerdings umständlich und dürfte sich wohl höchstens als Nothilfe eignen und nur für ganz kurze Texte wie Formeln usw. Von gewisser Bedeutung kann diese Methode allerdings vor wichtigen und entscheidenden Prüfungen sein, wo jedes Mittel ausgenutzt werden sollte.

Lernen in Hypnose

Eine andere Methode ist die des Lernens in Hypnose. Sie hat einerseits einen bedeutenden Vorteil: In der Hypnose sind nur ganz wenige Wiederholungen nötig. Andererseits aber hat sie den Nachteil, dass wohl nur in seltenen Ausnahmefällen ein geeigneter Hypnotiseur zur Verfügung steht.

Nun haben wir damit die wichtigsten Methoden des eigentlichen Schlaflernens kennen gelernt und wollen nun noch weitere

Lernmethoden eingehend untersuchen, die ebenfalls viele Vorteile haben und vielfach sogar sehr nützlich sind. Diese Methoden beruhen mehr oder weniger auf derselben Grundlage wie das Lernen im Schlaf, auf der unterbewussten Aufnahmefähigkeit. Der Unterschied zwischen ihnen und dem eigentlichen Schlaflernen besteht nur darin, dass kein richtiger Schlafzustand nötig ist, sondern mehr oder weniger ein Halbwach- oder Ganzwachzustand. Zwischen Wachzustand und Schlaf gibt es viele Zwischenzustände und wie die Hypnose und Suggestion lehrt, ist der Mensch eigentlich nur in ganz seltenen Ausnahmefällen gänzlich wach. Das bedeutet aber, dass er immer in der Lage ist, unterbewusst Lerntexte aufzunehmen. Und das wollen wir ausnutzen.

Das Halbschlaflernen

Man kann sich relativ leicht in einen so genannten Halbschlafzustand versetzen. Nötig ist dazu nur eine bequeme Liege, eine Couch, ein bequemer Lehn- oder Liegestuhl und ein Tonwiedergabegerät.

Die Methode geht eigentlich einfach. Man legt sich hin oder setzt sich und entspannt sich zuerst am ganzen Körper. Dann schließt man die Augen und versucht, sich so passiv, teilnahmslos und gedankenlos zu verhalten als möglich. Man will nichts, man denkt nichts und es tut einem überhaupt ganz wohl. In diesem Zustand ist nun die unterbewusste Aufnahmefähigkeit viel mehr gesteigert als im Wachzustand und man kann durch eine Zeitschaltuhr ein Wiedergabegerät einschalten lassen und sich Wiederholungen von Texten anhören. Dabei aber ist zu beachten, dass man den Texten nun keine besondere Aufmerksamkeit schenken soll, sondern sie ganz einfach, ohne sie absichtlich zu beachten, wirken lässt.

Die Zeit für die Einschaltung des Wiedergabegerätes muss zuerst durch Versuche bestimmt werden. Am wirksamsten ist die Methode, wenn der Lernende zur Einschaltzeit nicht mehr so richtig da ist, aber auch noch nicht gerade beim Einschlafen. Wenn dabei tatsächlich einmal eingeschlafen werden sollte, dann tut das auch nichts, denn dann ist es ganz normales Lernen im Schlaf.

Lernen in Tiefen-Entspannung

Je besser ein Mensch entspannt ist, umso aufnahmefähiger ist sein Unterbewusstsein. Es gibt nun eine Methode, die uns ermöglicht, jederzeit einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen.

Die Methode: Legen Sie sich auf eine Liege, eine Couch oder auf ein Sofa.

Bleiben Sie zuerst einige Minuten ruhig liegen und versuchen Sie, so wenig als möglich zu denken. Dann schließen Sie die Augen und beginnen, sich ganz systematisch zu entspannen.

Nun gehen Sie folgendermaßen vor:

Zuerst fühlen Sie sich in die rechte Hand hinein und stellen sich lebhaft vor, dass diese rechte Hand schwer, ganz schwer, immer schwerer und schwerer wird. Wenn Sie das ganz leichte Gefühl haben, dass sich die Hand tatsächlich etwas schwerer fühlt als sonst, dann machen Sie dasselbe mit dem rechten Unterarm, dann mit dem rechten Oberarm, mit der linken Hand, dem linken Unterarm, dem linken Oberarm, rechten Fuß, rechten Unterschenkel, rechten Oberschenkel, linken Fuß, linken Unterschenkel, linken Oberschenkel und dann mit dem Unterkörper. Das braucht zu Beginn etwa 10 bis 15 Minuten.

Wenn Sie sich nun am ganzen Körper schwer und entspannt fühlen, dann soll über die Zeitschaltuhr ein Wiedergabegerät sich einschalten und Textwiederholungen wiedergeben. Falls Sie dabei einschlafen, macht das nichts und stört auch nicht. Wir haben dann normales Schlaflernen, das aber effektiver ist als das übliche Nachtschlaflernen, da Sie ja entspannt sind und demnach eine gesteigerte unterbewusste Aufnahmefähigkeit vorhanden ist.

Wenn Sie bei solchen Übungen öfters einschlafen, dann müssen Sie sich vorher einen Wecker stellen, der Sie in einer halben oder ganzen Stunde weckt.

Da der Bewusstseinszustand, der durch solche Entspannungsübungen erzielt wird, dem einer ganz leichten Hypnose ähnelt, müssen Sie sich auch eigens wecken, sobald Sie die Übung abbrechen. Das geht so: Wenn Sie die Übung abbrechen wollen, atmen Sie ganz tief ein und spannen dabei alle Muskeln am ganzen Körper an. Dann erst stehen Sie auf und atmen aus. Wenn Sie stehen, sagen Sie zu sich selber: "Ich bin ganz wach, ganz wach!"

Wenn Sie das erste Mal von derartigen Übungen lesen, dann glauben Sie vielleicht, dass das nicht so geht, wie beschrieben ist. Warum soll denn auf eine bloße Vorstellung hin ein Glied sich schwer fühlen? Daher lernen Sie nun in kurzen Zügen die Theorie solcher Übungen kennen.

Theorie der Tiefen-Entspannung

Wenn sich der Mensch auf einen Körperteil, zum Beispiel die rechte Hand, konzentriert, wenn er sich also in diese rechte Hand hineinfühlt und sich gleichzeitig lebhaft genug vorstellt, dass diese rechte Hand schwer, ganz schwer ist, dann geschieht

das Folgende:

Unser Unterbewusstsein hat immer das Bestreben, gezielte und lebhaftere Vorstellungen zu verwirklichen. Wie aber könnte es die Vorstellung der Schwere in der Hand besser verwirklichen als dadurch, dass es eine Entspannung und Erweiterung der Blutgefäße auslöst? Und damit kann in die rechte Hand mehr Blut fließen als sonst.

So zielstrebig arbeitet unser Unterbewusstsein. Wenn Sie sich darüber weiter informieren wollen, dann lesen Sie die Selbstunterrichtsmethode "Moderne Hypnosentechnik" ebenfalls von Tony Gaschler (Info unter www.steiner-verlagshaus.de).

Dass die Hand bei solchen Übungen zur Tiefenentspannung tatsächlich etwas schwerer wird, kann man sogar mit entsprechenden Waagen messen.

Auf dem Prinzip der zielstrebigsten Verwirklichung von Vorstellungen beruht auch die Technik des Hypnotisierens.

Lernen durch Hypnoidisierung

Einen Zwischenzustand zwischen Wachsein und Schlaf oder Hypnose nennt man auch Hypnoidzustand. Er lässt sich durch Anwendung gleichmäßiger und wiederholter Reize leicht erzeugen. In diesem Zustand ist die unterbewusste Aufnahmefähigkeit bereits gesteigerter als im direkten Wachzustand und somit kann man ihn leicht zum Lernen verwenden.

Wenn Sie eine kurze Formel, einen Satz oder einige Daten

dauernd ganz monoton und gleichmäßig eine Zeitlang wiederholen, kommen Sie in einen Bewusstseinszustand, in dem Sie wohl noch wach sind, aber doch nicht mehr ganz. Dies ist der hypnoide Zustand.

Er lässt sich direkt zum Lernen kurzer Sätze, Formeln, Gesetze, Daten usw. verwenden. Wenn dabei die Wiederholungen längere Zeit durchgeführt werden, kann ein regelrechter Schlafzustand eintreten.

Dies lässt sich weiter ausnutzen. Zuerst werden etwa zehn Minuten lang kurze Texte wiederholt, entweder halb-laut oder im Gedanken und nach zehn Minuten lässt man dann längere Texte über ein Tongerät wiedergeben.

Zur Sicherheit soll ein Wecker gestellt werden, damit Sie nicht wichtige Zeit verschlafen.

Verwandte Lernmethoden

Nun wollen wir eine Anzahl Lernmethoden kennen lernen, die ebenfalls auf der unterbewussten Aufnahmefähigkeit des Menschen beruhen. Wir sind allgemein viel zu sehr bestrebt, immer bewusst zu lernen und unter Anstrengungen Wissen und Können zu erwerben. Bedenken wir aber einmal: Wie lernt denn das Kind? Lernt dieses etwa bewusst? Nein – das Kind lernt immer unterbewusst und daher ohne Anstrengung.

Und nun denken Sie einmal nach, was Sie alles können. Und was haben Sie davon ganz bewusst gelernt, ganz verstandesmäßig? Sie werden mit der Zeit erkennen, dass Sie das Wenigste ganz bewusst gelernt haben und dass der weitaus größte Teil Ihres Wissens und Könnens ganz unterbewusst und sozusagen nebenbei aufgenommen wurde.

Wie lernt man in den Schulen? Spielt denn da nur die bewusste Aufnahmefähigkeit eine Rolle? Wie oft sitzen Kinder in der Schulbank, die ihre bewussten Gedanken ganz woanders haben und trotzdem den Lernstoff in sich aufnehmen. Und wie oft hat man gar kein Interesse an dem, was gerade gelernt wird, und sitzt teilnahmslos und passiv da, ohne eigentlich bewusst hinzuhören? Und doch lernt man dabei etwas.

Eine uralte Methode – heute wieder modern

Wir wissen heute, dass längere Zeit wiederholte und gleichmäßige Reize einen leichten Schlafzustand erzeugen. Und wir wissen, dass in einem solchen Zustand (Halbschlaf) die unterbewusste Aufnahmefähigkeit bedeutend gesteigert ist. So können wir verstehen, dass die alte Methode des wiederholten Abschreibens einzelner Sätze sehr wirksam ist. Sicher kennen auch Sie diese Methode noch aus Ihrer Schulzeit. Der Lehrer sagt: “Und nun schreibst du mir zur Strafe 100-mal den folgenden Satz ...”

Wenn Sie einen kurzen Satz, eine Formel oder dergleichen unbedingt in kürzester Zeit beherrschen müssen, dann schreiben Sie das Betreffende 100-mal, 200-mal oder gar 500-mal hintereinander ab. Sie bemerken dabei, dass Sie bereits nach 20 oder 30 Wiederholungen nicht mehr so ganz da sind, sondern sich in einem sonderbaren Zustand des Halbbewusstseins befinden. Und dieser Zustand ist wichtig, denn er stellt einen gewissen Halbschlaf dar, in dem die unterbewusste Aufnahmefähigkeit bedeutend gesteigert ist.

Ähnliche Ergebnisse kann man erzielen, wenn man einen Satz 100-mal oder öfters hintereinander herunterleiert. Die Wirkung ist aber schwächer.

Die Methode des rhythmischen Wiederholens

Beim wörtlichen Wiederholen kann die Wirkung bedeutend gesteigert werden, wenn sie rhythmisch geschieht. Man kann Sätze, Formeln usw. im Atemrhythmus, im Schrittrhythmus, im Rhythmus von Maschinen usw. immer wiederholen, und zwar mindestens 100-mal hintereinander.

Eine praktisch viel angewandte Methode besteht darin, während Eisenbahnfahrten zu lernen und zu wiederholen. Das monotone Geräusch des fahrenden Zuges hilft uns, in einen leichten Halbschlaf zu kommen, um somit die unterbewusste Aufnahmefähigkeit zu steigern. In der Zeit, als die Schienenstränge noch nicht verschweißt waren, konnte man zusätzlich die gleichmäßig rhythmischen Geräusche durch das Überfahren der Schienenkupplungen zum Wiederholen nutzen.

In Amerika gibt es sog. Regentonaufnahmen, die zum Selbsthypnotisieren benutzt werden. Das sind ganz einfache Tonaufnahmen, deren Grundgeräusch aus dem Geräusch des Regnens besteht. In dieses Geräusch können nun Suggestionen eingeblendet werden, die besser wirken als ohne das gleichmäßige und einschläfernde Hintergrundregnen.

Die Methode der Textberieselung

Wir werden täglich systematisch beeinflusst. Überall sehen wir Plakate, Werbeschilder, Werbesätze usw. Im Kino und im TV werden wir täglich von massenhaften Werbeeinblendungen suggeriert und im Rundfunk gibt man uns die öffentliche Meinung ein, ohne dass wir es normalerweise wissen und wollen.

Sicher wissen Sie aus eigenen Erfahrungen, dass man bei einem eingeschalteten Rundfunkgerät arbeiten, lesen und allerlei andere Tätigkeiten verrichten kann, ohne bewusst auf das Programm zu hören oder gestört zu werden. Aber das, was wir unterbewusst hören, nehmen wir doch auf und daraus bildet sich unser Geschmack für Musik und unsere Meinung über all die Dinge und Vorkommnisse des öffentlichen Lebens.

Nun, daraus können wir lernen und eine Methode gestalten, die uns beim Lernen behilflich ist, die Methode der Textberieselung. Wir lassen einfach ein Tongerät mit Texten immer und immer wieder ablaufen, ohne bewusst hinzuhören. Die Lautstärke kann dabei ganz leise sein oder auch halblaut.

Und wenn Sie wollen, können Sie zwischendurch Ihre Lieblingsschlager aufnehmen oder andere Musik (dabei müssen Sie aber berücksichtigen, dass die Aufnahme urheberrechtlich geschützter Musik nur mit Einwilligung der Urheber oder ihrer Interessenvertreter gestattet ist!). Die Textberieselung kann noch wirksamer gemacht werden, wenn die Aufnahmen von einer Ihnen sympathischen Person gemacht werden.

Fremdsprachen ganz nebenbei lernen

Sicher wissen Sie, dass man eine Fremdsprache am besten dort lernt, wo sie dauernd gesprochen wird, also im Ausland. Warum aber? Weil man dort die Sprache, neben bewussten Bemühungen, sozusagen ganz nebenbei und unterbewusst aufnimmt.

Damit lässt sich nun eine sehr wirksame Methode zum Selbstunterricht machen. Sie nehmen Fremdsprachentexte auf eine beschreibbare CD oder auf ein Tonband auf und lassen diese immer wieder ablaufen, und zwar gerade so laut, wie Sie

dies ohne Störung vertragen können. Sie brauchen dabei gar nicht hinzuhören, sondern die Texte nur als Berieselung ganz nebenbei ablaufen lassen. Und trotzdem nehmen Sie täglich unterbewusst etwas in sich auf.

Diese Methode eignet sich auch dann, wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben und sich in der richtigen Aussprache perfektionieren wollen. Dabei müssen die Texte aber auch in der richtigen Aussprache aufgenommen sein, was sich gut durch Aufnahmen ausländischer Rundfunkprogramme erreichen lässt.

Durch diese Art der Textberieselung können Sie in Ihrem eigenen Heim die Atmosphäre schaffen, die der Lernende im Ursprungsland einer Sprache erlebt. Natürlich lassen sich auch hier die Texte mit Musik, besonders mit Originalmusik des betreffenden Landes, mischen.

Textberieselung für Schauspieler

Durch die Textberieselung lassen sich unterbewusst ganze Schauspiele und Rollen einbringen. Sie wissen sicher, dass man einen neuen Schlager ganz plötzlich auswendig singen kann, ohne ihn auch nur eine Minute bewusst geübt zu haben. Auch hier ist die Berieselung die Ursache. Man hört immer und immer wieder die Melodie und den Text, ohne eigentlich bewusst darauf zu hören und plötzlich kann man dann den Schlager in Text und Melodie ganz richtig auswendig.

In den USA werden durch Lernen im Schlaf wie auch mit Textberieselung Filmdrehbücher und ganze Schauspiele einstudiert. Der chilenische Opernsänger Ramon Vinay z. B. sollte in der Scala die Oper Carmen in italienischer Sprache

singen. Nun hatte er aber darin einen gewissen und unitalienischen Akzent. Also verbesserte er seine italienische Aussprache durch Lernen im Schlaf. Er hörte sich während einer Woche die Teile der Oper an, die er zu singen hatte, und zwar in einwandfreiem Italienisch.

Einmal hörte er sie vor dem Einschlafen an und ließ dann die Aufnahme die ganze Nacht über weiterlaufen, während er schlief. Der Erfolg war sehr gut.

Eine ganz neue Lernmethode: unterschwelliges Lernen

Nun wollen wir noch eine ganz neue Möglichkeit des Lernens kennen lernen und versuchen, sie anwendbar zu machen. Wie der Mensch unterbewusst Wissen aufnehmen kann, ohne dabei überhaupt bewusst hinzuhören, so kann er auch gewisse Unterbewusstseinsinhalte auch dann noch aufnehmen, wenn diese so gestaltet sind, dass sie bewusst gar nicht mehr wahrgenommen und erkannt werden können. Wenn diese also unter der Aufnahmeschwelle des Bewusstseins liegen.

Um Ihnen die Grundlagen dieser Art der Aufnahme in das Unterbewusstsein so verständlich als möglich zu machen, hier zwei Beispiele:

1. Bei einem Hypnoseversuch wurde eine Tonbandaufnahme mit Kriegsgeräuschen (Trommelfeuer und Bombenangriff) abgespielt, und zwar so laut und nahe, dass man sein eigenes Wort nicht mehr hören konnte. Vorher aber wurde eine Versuchsperson darauf hypnotisiert, dieses Geräusch nicht zu hören, sondern nur das, was zu ihr gesprochen wurde.

Nun – das Ergebnis war, dass die Versuchsperson bis zu einem unwahrscheinlichen Grad das verstand, was der Versuchsleiter zu ihr sagte, ohne durch das Kriegsgeräusch gestört zu werden. Dabei war es unmöglich, mit einer anderen Person auch nur ein einziges Wort zu sprechen, da jedes Wort in der Lautstärke der Tonbandaufnahme unterging, also damit unter die bewusste Aufnahmeschwelle kam.

2. In einem Kino in New Jersey wurde ein unterschwellig wirkender Projektor aufgestellt. Dieser blendete extrem kurzzeitig ($1/3000$ Sekunde) alle 5 Sekunden in die Vorführung eines ganz gewöhnlichen Filmes kurze Sätze ein wie: “Get popcorn” und diese Einblendungen wurden keinem der Zuschauer bewusst, da so kurze Sätze mit einer $1/3000$ Sekunde nicht mehr bewusst wahrgenommen werden konnten. Aber trotzdem stieg der Verkauf von Popcorn in diesem Kino um etwa 75 %. Bei einer anderen Vorstellung wurde eingeblendet: “Get Coca Cola” und darauf stieg auch der Umsatz von Coca Cola um etwa 75 % in diesem Kino.

Es steht also fest, dass sowohl Schall- wie auch Lichtsignale vom Unterbewusstsein des Menschen aufgenommen werden können, wenn diese unter der Aufnahmeschwelle des Bewusstseins liegen, also bewusst gar nicht mehr wahrgenommen werden können. Die Wirkung beweist es und schließlich gibt es ja keinen besseren und sichereren Beweis als eben den Erfolg. Nun wollen wir versuchen, die damit gewonnenen Erkenntnisse praktisch zum Lernen zu verwenden.

Mit Hilfe eines Tonstudios kann man Toneinblendungen machen. Das bedeutet, dass man zum Beispiel auf einem Tonträger mit Musik noch zusätzlich eine Sprachaufnahme so

leise einbindet, dass man sie bewusst nicht mehr aus der Musik heraushört. Man kann aber auch selbst Sprachaufnahmen erstellen und diese so leise abspielen lassen, dass man sie bewusst nicht mehr oder nur noch sehr schwach wahrnehmen kann.

Wer ein einfaches Tonstudio besitzt, kann diese neue Methode einmal versuchen. Gut eignet sich dazu entweder ein Mischpult oder ein herkömmliches Vierspurgerät. Bei Verwendung eines Mischpultes nehmen Sie Musik laut auf und blenden die Sprachaufnahme nur so leise ein, dass diese entweder nur noch ganz schwach zu hören ist, wenn Sie ganz nahe am Lautsprecher stehen, oder gar nicht mehr, außer, wenn in der Musik kurze Kontrollpausen gemacht werden.

Bei einem Vierspurgerät wie auch bei den Stereogeräten nimmt man auf einer Spur die Musik auf und auf der anderen den Lerntext. Dabei ist zu beachten, dass bei der Wiedergabe der Lerntext nicht mehr oder nur ganz gering zu hören sein darf. Bei der Wiedergabe müssen natürlich die beiden Spuren gemeinsam wiedergegeben werden.

Wenn die Sprachaufnahmen allein wiedergeben werden sollen, muss die Lautstärke so eingestellt sein, dass der Text nur noch ganz nahe am Lautsprecher zu hören ist.

Dieses Gebiet der unterschwelligen Aufnahmefähigkeit des Menschen ist bis heute noch nicht restlos erforscht. Aber die kommenden Jahre werden gerade hier Neues bringen und bald wird jeder die Möglichkeit haben, mit Hilfe elektronischer Geräte sozusagen ganz nebenbei zu lernen, was er will.

Und es wird sich dann zeigen, dass sich auch auf dem Gebiet des Lernens der Fortschritt nicht aufhalten lässt. Die bisher üblichen Lernmethoden werden zwar dadurch nicht gleich

aussterben, sondern wegen ihres erzieherischen Charakters auch weiterhin eine gewisse Bedeutung haben.

Und nun wollen wir abschließend noch bemerken, dass die hier gebrachten Anregungen und Anleitungen nicht als ein starres System angesehen werden sollen, sondern nur als das, was sie eben sind: Anregungen zu neuen und effektiveren Möglichkeiten und Anleitungen zu praktischen Versuchen.

Wer die Fähigkeit des Lernens im Schlaf durch Übung und Eingewöhnung einmal erworben hat, kann sie in unendlich vielen Variationen verwerten und wird sicher neue, bessere Wege finden als die hier beschriebenen. Und das ist der Sinn und Zweck dieser Anleitungen. Wissenschaft und Technik schreiten schnell voran, und wir dürfen nicht zum Sklaven der Maschinen werden. Daher muss auch auf dem Gebiet des Lernens ein neuer Weg gesucht werden, der uns dem Ziele der Menschheit näher führt: der restlosen Beherrschung der Natur zum Wohle des Menschen.

VI. SELBSTERZIEHUNG IM SCHLAF

Die beim Lernen im Schlaf angewandten Prinzipien geben uns außer dem eigentlichen Lernen auch noch andere, wertvolle Möglichkeiten. So in besonderer Weise die Möglichkeit der Selbsterziehung. Wie es möglich ist, während des Schlafes Lerntexte in uns hineinzubringen, ist es auch möglich, seelische Beeinflussungen (Suggestionen) einzubringen. Dass dabei ähnliche Wirkungen zu erzielen sind wie bei der Anwendung von Hypnose, ist leicht verständlich, wenn wir wissen, dass ja die Hypnose eigentlich nur einen Vorteil hat: die Steigerung der unterbewussten Beeinflussungsfähigkeit.

Die bis heute angewandten Methoden der Selbsterziehung stammen alle noch aus dem Mittelalter. Man geht dabei über Selbsterkenntnis zur Menschenkenntnis und kommt dann durch bestimmte Methoden zur Beherrschung gewisser Naturgesetzmäßigkeiten. Der Weg aber ist umständlich und langwierig. Die Anwendung moderner psychologischer Erkenntnisse ermöglicht es uns heute, neue und viel effektivere Methoden zur Selbsterziehung des Menschen zu finden und anzuwenden. Hier sollen nun einige Anregungen gegeben werden, wo diese neuen Möglichkeiten liegen. Anleitungen sollen Ihnen die Möglichkeit geben, selber Versuche zu machen und daraus entspringend selber zu den grundlegenden Erkenntnissen zu kommen, aus denen dann eine Nutzenanwendung herauswachsen kann.

Die theoretischen Grundlagen der Schlafsuggestion

Als Suggestion bezeichnet man jede Art seelischer Beeinflussung, ganz gleich, ob diese durch Worte, Geschriebenes, Bildhaftes oder durch reine Symbole geschieht.

Suggestionen wenden sich nicht an den Verstand des Menschen, sondern einzig und alleine an sein Unterbewusstsein. Und somit ist es leicht möglich, Suggestionen auch während des nächtlichen Schlafes in den Menschen hineinzubringen.

Versuche zeigten, dass der Mensch während des Schlafes beeinflussbar ist.

Man kann während des Schlafes Gewohnheiten, seelische Hemmungen, persönliche Fehler und Mängel beseitigen. In den USA gibt es darüber bereits eine ansehnliche Literatur und es gibt sogar eine ganze Menge Tonbänder und Schallplatten dafür. Diese werden dem Schlafenden jede Nacht ähnlich wie Lerntexte beim Lernen im Schlaf vorgespielt und die Wirkung tritt dann von selber im Laufe weniger Wochen ein, ohne dass der Betreffende daran etwas Besonderes findet.

Um die Wirkung von Schlafsuggestionen ganz klar zu verstehen, wollen wir jetzt ein klein wenig in die Psychologie eindringen.

Die Lehre vom mächtigen Unterbewusstsein

Die moderne Psychologie unterscheidet deutlich zwischen einem Oberbewusstsein und einem Unterbewusstsein. Unter Oberbewusstsein versteht man den Verstand, die Vernunft und den Willen, also unsere rationalen Vermögen. Und unter Unterbewusstsein unsere Triebe, unsere Gefühle, unsere Emotionen und überhaupt alles, was uns lenkt, leitet und steuert.

Nun sind die Psychologen der Ansicht, dass der Mensch nicht das tut, denkt und erstrebt, was sein Verstand, seine Vernunft und sein Wollen ihm vormachen, sondern immer nur das, was sein Unterbewusstsein will. Und wenn es nun gelingt, ein

Bestreben oder eine Tendenz in das Unterbewusstsein zu bringen, dann wirkt dieses Bestreben und diese Tendenz.

So zeigt uns zum Beispiel die Hypnose, dass es möglich ist, einen Menschen einschlafen zu lassen, wenn man die Vorstellung des Schlafes in sein Unterbewusstsein einbringt. Und sie zeigt auch in allen ihren Experimentiermöglichkeiten, dass der Mensch viel mehr vom Unterbewusstsein gelenkt und geführt wird als von seinem Oberbewusstsein. Sie zeigt sogar, dass im Widerstreit zwischen Willen und Einbildung (Imagination) immer die Letztere siegt und der Mensch nicht seinem Willen folgen kann, sondern stets seiner Einbildung, seinen Vorstellungen.

Wenn wir das bedenken, dann können wir uns gut vorstellen, dass man mit der Suggestion die Möglichkeit hat, sich selber so zu beeinflussen, wie man dies für erstrebenswert hält.

Die Praxis der Schlafsuggestion an Beispielen

Es ist bekannt, dass erfolgreiche Reisevertreter und Verkäufer eine Fähigkeit haben müssen: Selbstvertrauen. Aus diesem Grunde benutzen in den USA verschiedene große Firmen mit Weltgeltung (z. B. auch die bekannte Chrysler-Corporation) die Schlaferziehungsmethode bei ihren besten Vertretern und Verkäufern. Die Erfolge waren dabei so bedeutend, dass heute bereits von vielen Firmen größere Summen dafür ausgegeben werden.

Fotomodelle, Mannequins und Schauspielerinnen sollen schlank sein. In den USA benutzen viele dieser Personenkreise die Schlaferziehungsmethode zur Stabilisierung ihres Gewichtes. Es

werden Suggestionen während des Schlafes mit Hilfe von Tonaufnahmen gegeben, die den Appetit so regeln, dass das erstrebte Normalgewicht erhalten bleibt.

Diana St. Germaine, ein Model aus Redwood City, nahm zu viel zu und bangte um ihren Erfolg bringenden Posten. Nach drei Monaten Schlaferziehungsmethode brachte sie ihr Gewicht von 168 Pfund auf 137 Pfund herunter und ist seitdem der neuen Methode treu geblieben.

Einige weltbekannte Filmstars, männlichen und weiblichen Geschlechts, verwenden die neue Schlaferziehungsmethode zum selben Zweck, wollen aber aus Prestige Gründen nicht, dass ihre Namen bekannt gegeben werden. Dies sagte ein Psychologe aus Hollywood.

Ein Psychiater in Los Angeles beseitigt durch Schlaf-Suggestionen bei Kindern wie Erwachsenen schlechte Handschriften, ungewünschte Gewohnheiten und die verschiedensten persönlichen Fehler wie Verschwendungssucht und Lügenhaftigkeit.

Ein Zahnarzt aus New York beseitigt bei Kindern die Angst vor der Zahnbehandlung. Er gibt den Eltern eine Woche vor der Behandlung einen Tonträger mit nach Hause, das den Kindern dann jede Nacht vorgespielt wird. Der Erfolg soll sehr gut sein und die jungen Patienten sollen sich auf die Behandlung geradezu freuen.

Solche und ähnliche Beispiele gibt es viele. Diese wenigen aber sollen Ihnen eine Übersicht über die praktische Anwendbarkeit der neuen Methode geben.

Positive Schlafsuggestionen

Die praktische Grundlage der Schlaferziehungsmethode sind positive Suggestionen, die während des Schlafes genauso wie die Lerntexte beim Lernen im Schlaf angewandt werden. Was aber sind positive Suggestionen?

Suggestionen, wie sie hier gemeint sind, sind gesprochene Worte und in den meisten Fällen wird es sich dabei um Sätze handeln. Diese müssen, um ein positives Ergebnis zu bringen, natürlich auch positiv dargebracht werden, also bejahend ausgedrückt werden.

Soll zum Beispiel eine schlechte Gewohnheit durch die Schlaferziehungsmethode beseitigt werden, dann dürfen die Suggestionen keine negativen Begriffe enthalten und nichts, das unbewusst als das erstrebte Gegenteil aufgefasst werden könnte. Hier einige Beispiele von richtigen (positiven) und falschen (negativen) Suggestionen:

F a l s c h : Du darfst nicht mehr lügen!

R i c h t i g : Du sagst immer die Wahrheit!

F a l s c h : Du bist in Gesellschaft nicht mehr unsicher!

R i c h t i g : Du bist immer selbstsicher in Gesellschaft!

F a l s c h : Du wirst nicht mehr so viel rauchen!

R i c h t i g : Du wirst wenig rauchen!

F a l s c h : Du wirst nicht mehr unklar denken!

R i c h t i g : Du denkst immer klar und nüchtern!

F a l s c h : Du wirst Dein Geld nicht mehr verschwenden!

R i c h t i g : Du bist sparsam!

Sicher haben Sie aus diesen wenigen Beispielen erkannt, worauf es ankommt. So wenig als irgend möglich die negativen Worte: nicht, kein, ohne usw. verwenden. Dafür nur positive Worte, bejahende Worte!

Wie oft müssen Schlafsuggestionen wiederholt werden?

Da es sich bei Schlafsuggestionen nicht um Lerntexte handelt, die man zu jeder Zeit erinnern soll, sondern um sog. Unterbewusstseinstendenzen, die selbsttätig wirken sollen, müssen sie öfters wiederholt werden. Eine feste Regel gibt es aber hier nicht. Es sind bereits mit 300 Wiederholungen innerhalb weniger Tage Erfolge erzielt worden. Aber es gibt auch Fälle, wo 50000 Wiederholungen erst den gewünschten Erfolg brachten, wie z. B. bei schwerer Alkoholsucht.

In Amerika wurde festgestellt, dass leichte Gewohnheiten und Fehler in relativ kurzer Zeit beseitigt werden können (wenige Wochen). Süchte dagegen brauchen viel länger (mehrere Monate bis zu einem Jahr).

Natürlich kommt es auch darauf an, wie man in die Methode eingewöhnt ist. Hier gilt dasselbe, was beim Lernen im Schlaf über die Eingewöhnung gesagt wurde. Außerdem werden die schnellsten Erfolge nur dann erzielt, wenn entspannt geschlafen wird.

Manche Vertreter der Schlaferziehungsmethode in den USA sind der Ansicht, dass man zuerst eine entspannte Schlafweise erlernen müsse, bevor sich mit der Methode schnelle Erfolge erzielen lassen. Dazu werden dann besondere Schlaf-Tonbänder (Sleep-Tapes) benutzt, die eine Kombination von Entspannungssuggestionen verwenden. Diese sollen nun näher beschrieben werden, damit auch Sie die größtmögliche Aussicht haben, mit der neuen Selbsterziehungsmethode sichere und schnelle Erfolge zu erzielen.

W i c h t i g : Die Schlaferziehungsmethode eignet sich natürlich auch zur Beseitigung verschiedener nervöser Erkrankungen. Sie darf aber zu diesem Zweck von Laien nicht benutzt werden. Die Behandlung von Krankheiten muss stets dem Arzt überlassen werden!

Besser schlafen durch Schlaf-Tonaufnahmen

Jeder Mensch nimmt vom Alltag her gewisse seelische Spannungen mit in seinen nächtlichen Schlaf. Diese verursachen dann körperliche und nervliche Spannungen und Verkrampfungen. Da aber beim Lernen im Schlaf, bei der Anwendung von Schlafsuggestionen wie auch bei der Heilung von Krankheiten der Schlaf so entspannt wie möglich sein soll, können die sog. Schlaf-Tonaufnahmen einerseits die unterbewusste Aufnahmefähigkeit und andererseits auch die seelische und körperliche Widerstandskraft steigern.

Schlaf-Tonaufnahmen sind Aufnahmen, die mit entspannenden und den Schlaf vertiefenden Suggestionen besprochen sind. Sie sollen längere Zeit hindurch jede Nacht angewandt werden. Besonders bei nervösen und verkrampften Personen. Dabei kommen zwei Methoden in Frage:

1. Die Schlaf-Tonaufnahmen werden alleine so lange angewandt, bis man den gewünschten Entspannungszustand jederzeit auch bewusst herbeiführen kann, und zwar ohne die geringste Schwierigkeit. Diese Methode ist besonders für die schwer verkrampften Personen gedacht, welche infolge seelischer Spannungen eine stark verminderte unterbewusste Aufnahmefähigkeit haben.
2. Die Schlaf-Tonaufnahmen werden den Lern- oder Suggestions-Tonaufnahmen vorgehängt und entspannen dann vor der Anwendung des Lernens im Schlaf oder vor der Anwendung von Suggestions-Tonaufnahmen.

Damit Sie Anleitungen zur Selbstaufnahme von Schlaf-Tonträger haben, sollen hier zwei Muster vorgestellt werden.

Aufsprechmuster für Entspannungssuggestionen

1. Muster für leichte Entspannung. "Ruhig atmen, ganz ruhig atmen ... und nicht stören lassen ... immer ruhig weiteratmen, ruhig atmen und nichts kann stören ... ganz ruhig liegen bleiben ... den ganzen Körper entspannen ... immer besser ... besser ... besser ... entspannen ... entspannen ... immer besser entspannen und ganz ruhig atmen und dabei immer besser entspannen ... nichts kann stören ... gar nichts kann stören ... der Körper entspannt sich jetzt immer besser und besser und immer mehr und mehr ... tiefer entspannen immer tiefer und tiefer und schon kommt das Gefühl der Schläfrigkeit ... immer mehr und mehr, immer schläfriger und schläfriger und immer entspannter und entspannter ... nichts denken und nichts wollen, gar nichts wollen, nur immer besser entspannen immer tiefer entspannen ... tiefer ... und tiefer entspannen ... tiefer

entspannen!”

2. Muster für tiefe Entspannung: “Ganz ruhig atmen und den ganzen Körper entspannen! Nichts denken und nichts wollen ... nur ruhig atmen und den ganzen Körper immer besser entspannen ... immer besser und tiefer, immer besser und tiefer entspannen ... Und jetzt die rechte Hand entspannen ganz tief entspannen ... und jetzt den rechten Unterarm entspannen ganz tief entspannen ... und jetzt den rechten Oberarm entspannen ganz tief entspannen ...” (So gehen Sie jetzt die ganzen Gliederteile durch wie folgt: linke Hand, linker Unterarm, linker Oberarm, rechter Fuß, rechter Unterschenkel, rechter Oberschenkel, linker Fuß, linker Unterschenkel, linker Oberschenkel, Unterleib, die Rückenmuskeln, die Brustmuskeln, den Hals, den Mund mit Unterkiefer, den Nacken, die Augen und dann geht es weiter:) “Und jetzt entspannt sich der ganze Körper immer mehr und mehr und der Schlaf kommt ganz von selber ... immer mehr und mehr ... immer mehr und mehr ... und gleich fällt der Schlaf über den Körper wie im Winter die Schneeflocken auf den Boden fallen ... immer mehr und mehr ... und tiefer und tiefer einschlafen ... nichts kann stören ... immer tiefer in den Schlaf sinken, tiefer ... tiefer ... tiefer sinken tiefer sinken ganz tief in den Schlaf sinken ... nichts wollen und nichts denken, nur immer tiefer fallen lassen fallen lassen fallen lassen ... tiefer und tiefer fallen lassen fallen lassen ... fallen lassen ... ganz tief einschlafen ... einschlafen, ganz tief ... ganz tief schlafen ... nur schlafen schlafen ... schlafen ... immer tiefer ... tiefer und tiefer schlafen!”

Solche Schlaf-Tonträger müssen natürlich mit der richtigen und sinngemäßen Betonung aufgesprochen werden. Wenn Sie sprechen, “tief schlafen, ganz tief schlafen!”, dann muss das

natürlich auch im Sinne dessen liegen, was mit den Worten gemeint ist. Es darf keinesfalls ein entgegengesetztes Gefühl im Sprechen ausgedrückt werden.

Die Formulierung von Schlafsuggestionen

Nun sollen noch einige Muster von fertigen Schlaf-Suggestionen folgen.

Sie können diese genau so, wie sie beschrieben sind, auf Tonträger aufsprechen und brauchen nur die richtige und sinngemäße Betonung hinzuzufügen.

1. Muster: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

“Ich werde immer selbstsicherer und mein Selbstvertrauen steigert sich von Tag zu Tag. Ich fühle immer mehr und mehr, wie ich in jeder Lebenslage immer selbstsicherer werde und wie ich immer mehr und mehr an mich selber glaube. Und weil ich das jeden Tag immer besser und besser bemerke, freue ich mich von ganzem Herzen. Ja! Ich werde mutiger und selbstsicherer, immer mutiger und selbstsicherer!”

2. Muster: Steigerung der Vitalität (für Personen über 40)

“Ja! Ich bin noch jung! Das Leben beginnt ja erst mit 40. Ich fühle von Tag zu Tag immer mehr und mehr, dass ich noch jung bin. Ich entdecke immer wieder, dass neue Lebenskräfte in mir sind. Und ich bin immer und überall aktiv und tatkräftig.”

3. Muster: Steigerung der Tatkraft

“Ich werde ein Tatmensch, der sich im Leben durchsetzt. Wozu sollte ich immer in mich hineinleben – ich werde aus mir herausgehen und voller Tatkraft und Entschlossenheit das Leben meistern. Meine Aktivität und meine Entschlossenheit steigern sich von Tag zu Tag immer mehr und mehr – immer mehr und mehr!”

4. Muster: Beseitigung von Pessimismus

“Das Leben ist herrlich, positiv und kraftvoll. Und ich werde genauso positiv und kraftvoll sein wie das Leben. Ich fühle ganz deutlich, dass ich mich von Tag zu Tag immer mehr und mehr ändere und dass ich immer positiver werde. Ich freue mich, weil ich das fühle und ich freue mich auf jeden neuen Tag. Ja! Ich bin positiv und kraftvoll und das Leben und alles auf dieser Welt macht mir täglich immer mehr und mehr Freude!”

5. Muster: persönlichen Mut erwerben

“Dem Mutigen gehört die Welt! Und ich bin mutig! Jeden Tag fühle ich es immer deutlicher und besser, dass ich mutig bin und frei bin von Furcht und Angst. Ja! Ich bin frei und mutig, ganz frei und mutig.”

6. Muster: Überwindung von Trauer

“Das Leben geht weiter und so ist es richtig. Was vorbei ist, ist vorbei! Aber ich will als freier und mutiger Mensch weiterleben und mich am Leben freuen. Alles auf dieser Welt wird und vergeht auch wieder und das gibt mir Mut, das Vergangene zu

überwinden und freudig, mutig und voller Zuversicht in die Zukunft zu blicken.”

7. Muster: Klares und nüchternes Denken

“Ich denke immer und überall klar und nüchtern, ganz klar und nüchtern. Träumereien und Schwärmereien haben keinen Wert für das Leben. Daher betrachte ich alles so, wie es wirklich und in der Tat ist. Ganz klar und nüchtern und ganz logisch wird mein Denken. Ich fühle und erlebe das von Tag zu Tag immer mehr und mehr, denn ich werde immer erfolgreicher und tatkräftiger durch das klare und nüchterne Denken. Ja! Ich denke immer und überall ganz klar und nüchtern – ganz klar und nüchtern.”

Bitte betrachten Sie diese paar Muster nur als das, was sie sind: Muster! Sie lassen sich beliebig verändern und ausweiten. Wesentlich daran ist nur das Eine: P o s i t i v e S u g g e s t i o n e n !

Die praktische Anwendung der Schlagsuggestionen

Die Anwendung der Schlagsuggestionen ist dieselbe wie beim Lernen im Schlaf. Die Suggestionen sollen auf einen Tonträger aufgesprochen und dann jede Nacht abgespielt werden. Auch hier ist die Eingewöhnung wichtig und von entscheidender Bedeutung, da die Schlagsuggestionen nur dann in das Unterbewusstsein eindringen und dort wirken können, wenn entspannt und ohne Störung geschlafen wird.

Die Suggestionen lassen sich aber auch bei Halbschlaf und tiefen Entspannungszuständen anwenden. Sie wirken dann

genauso.

Da solche Suggestionen an sich nicht lange sind und umso besser wirken, je klarer, positiver und kürzer sie sind, können sie z.B. auf Endlosband aufgesprochen werden. Dadurch vermeiden Sie unnötig lange und ermüdende Aufnahmezeiten, die bei einem Normalband nötig wären.

Der Erfolg der Schlafsuggestionen zeigt sich ganz langsam und stetig steigend. Dies bewirkt, dass man oft längere Zeit nichts davon bemerkt.

Da diese Steigerung täglich (bei ununterbrochener Anwendung!) erfolgt, kann es Ihnen vorkommen, dass Sie das Gefühl haben, die Suggestionen wirken nicht. Aber eines schönen Tages dann bemerken Sie, dass Sie nun die Suggestion nicht mehr anzuwenden brauchen, da der Erfolg ja ganz von selber bereits eingetreten ist.

Neue Wege – neue Möglichkeiten

Nun sind wir am Ende dieser Methode angelangt. Sie haben sicher das Gefühl, eine ganze Menge neuer Anregungen und Anleitungen gewonnen zu haben, die Sie nun in die Praxis, in die Tat umsetzen wollen.

Und sicher haben Sie auch das Gefühl, dass Sie damit ganz neue Möglichkeiten besitzen, aus sich selber das zu machen, was Ihnen vorschwebt. Bedenken Sie aber, dass diese neuen Möglichkeiten und diese neuen Wege noch nicht restlos ausgewertet werden und dass das Ganze noch ziemlich neu und unerschlossen ist. Das kann für Sie eine große Chance sein, denn gerade Sie können vielleicht der Mann sein, der die eine oder andere der hier aufgezeigten Möglichkeiten ausbaut und verbessert.

Und dann sehen Sie auf einmal ganz neue Wege zum Erfolg – für Sie persönlich! Gehen Sie bei Ihren eigenen Versuchen und Bemühungen stets von den bewiesenen Tatsachen aus. Diese sind:

1. Der Mensch kann auch im Schlaf Wissen aufnehmen.
2. Der Mensch kann auch im Schlaf durch Wortsuggestion beeinflusst werden.
3. Die unterbewusste Aufnahmefähigkeit ist dann am größten, wenn der Mensch entspannt ist.

Die Zukunft wird auf diesem Gebiet ganz neue Wege und Möglichkeiten bringen und es wird wohl keine 100 Jahre mehr brauchen, bis der Mensch während des Schlafes ganz offiziell Wissen erwerben kann. Aber wie alles Neue, so wird auch die neue Schlaf-Lernmethode noch gegen das Alte zu kämpfen haben. Aber eines Tages wird der Wahlspruch sich beweisen:

“Der einzige Beweis für die Richtigkeit einer neuen Sache ist der mit ihr erzielte Erfolg!”

Lassen Sie diesen Wahlspruch auch zu dem Ihren werden. Betrachten Sie alles kritisch und versuchen Sie dann, durch den Erfolg sich selber den Beweis zu erbringen. Wenn Sie das tun, dann sind Sie immer auf dem richtigen Weg.

QUELLENVERZEICHNIS

Germain, Walter M.: "Learn While You Sleep"

Mathison, Volney G.: "Sleep Tapes"

Turnbow, A. W.: "Sleep Learning"