



## **Beschleunigtes Lernen**

Ein Seminar in Theorie und Praxis

von und mit Dr. med. Kai Gutzeit

Die aktuelle Zeit mit ihren Anforderungen und gleichzeitigem Fortschritt konfrontiert viele Menschen mit großen Herausforderungen. Wie nie zu vor scheint aktuell ein nicht enden wollender Zugang zu Informationen und Wissen zur Verfügung zu stehen. Nicht nur für Schüler, Studenten und hochqualifizierte Fachkräfte gibt es also einen Bedarf nach schnellem, nach effizientem Lernen. Nicht nur quantitativ, sondern vor allem auch qualitativ.

In den letzten 30 Jahren haben viele Veränderungen in der Berufswelt höhere Fluktuation und individuellen Leistungsdruck erzeugt. Menschen sind mehr den je einer unkontrollierbaren und weniger sicheren Zukunft ausgesetzt. Darüber hinaus brachte die Digitale Revolution einen Wandel auf den Arbeitsmarkt, den es bis dahin noch nie in diesem Umfang gegeben hatte. Das Wissen für die Erledigung gewisser Arbeiten ändert sich im Durchschnitt alle 9 Monate. Daraus ergab sich ein enormer Bedarf nach schnellem Lernen, jedoch weitestgehend mit unzureichenden Ressourcen des Expertenwissens.

Durch diesen Leistungsdruck fingen nicht nur Fachleute an, Bücher über effizientes Lernen zu schreiben. Scheinbar jeder, der sich eine gewisse Wissensmenge angeeignet hatte, fühlte sich berufen dies auch zu tun. Nur wurden die meisten dieser Bücher mit einer Profitabsicht geschrieben, und nicht mit der Motivation wertvolles Wissen und Werkzeuge zu vermitteln. Viele Autoren sprechen hauptsächlich die Komfortzone der potenziellen Käufer an.

Dieses Seminar über beschleunigtes Lernen verspricht nicht, dass das Lernen leicht sein und immer Spaß machen wird, auch nicht, dass man schneller eine neue Sprache erlernen kann, indem man sich ihr passiv aussetzt. Dieses Seminar bietet Wissen und Werkzeuge über das Lernen, wie es funktioniert, und wie man es erfolgreich umsetzt. Wie man lernt zu lernen.

## **INHALT DES SEMINARS**

### **1. Vorbereitung auf das aktive Lernen**

- a. Neuroanatomische Grundlagen
- b. Die Lernarten – bewusstes und unbewusstes (automatisiertes) Lernen
- c. Die Lernprinzipien der Psyche
- d. Die Rolle der Einstellungen zum erlernenden Lernstoff
- e. Wie erkennt man eigene Lernblockaden und wie überwindet man sie?
- f. Wie entwickelt man eine gesunde Neugierde zum Lernen?
- g. Lernumstände
- h. Andere beitragende und förderliche Faktoren zum effizienteren Lernen

### **2. Lernprozesse**

- a. Wie macht man sich mit dem zu erlernenden Lernstoff vertraut?
- b. Die Rolle der Fragen vor dem Beginn des ersten Lesens
- c. Wie stellt man die richtigen Fragen?
- d. Das erste Lesen
- e. Notizen beim ersten Lesen
- f. Wie unterstreicht man wichtige Begriffe?
- g. Wiederholung nach dem ersten Lesen
- h. Fragen vor dem zweiten Lesen
- i. Wiederholung nach dem zweiten Lesen

### **3. Mnemotechniken**

### **4. Emotionales Lernen**

### **5. Die Rolle der Konditionierung beim sensomotorischen Lernen**

### **6. Ferfestigung des Lernstoffs – Wiederholungen**

### **7. Bildung der eigenen Wissensstruktur**

### **8. Beispiele:**

- a. Vorbereitung auf eine Prüfung
- b. Erlernen von Fertigkeiten (im Sport, in der Musik, in der Schauspielerei, im Vertrieb, in der Kommunikation, im Schreiben etc.)
- c. Sprachenlernen

### **Dr. med. Kai Gutzeit**

ist Arzt für Schulmedizin und Chinesische Medizin. Er ist Therapeut für Rational Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie (RE&KVT), Meditationslehrer für die Lehre der Individuellen Meditation (IM)  
Es führt eine Privatpraxis in Berlin.

**[drgutzeit.de/beschleunigtes-lernen](http://drgutzeit.de/beschleunigtes-lernen)**