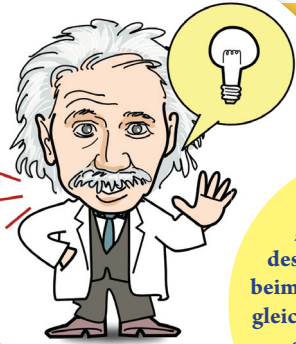


Ihr Studienratgeber

**für eine erfolgreiche
Umsetzung und
Verinnerlichung**



„Die reinste Form
des Wahnsinns ist, alles
beim Alten zu belassen und
gleichzeitig zu hoffen, dass
sich etwas ändert.“

Albert Einstein

*Auf zu neuen
Ufern, volle
Fahrt voraus!*



Hertzlich Willkommen



als Studienteilnehmer/in der IAW (*Internationale Akademie der Wissenschaften Anstalt*) geben wir gerne ein paar kreative Tipps für ein erfolgreiches Selbst-Studium an Sie weiter. ***Damit Sie Ihr Studium freudvoll und erfolgreich erfüllen und auf allen Ebenen das bestmögliche Ergebnis erzielen, haben wir speziell für Sie diese Broschüre zusammengestellt.*** Anregungen für eine spannende Zeit, ein kleiner kompakter Begleiter für Ihre Studienzeit.

Es geht hier weniger um Techniken, sondern um ein allumfassendes „Lern-Bewusstsein“. ***Mit wenigen Tipps und Tricks können Sie effektive Resultate erreichen und sich Ihrem Ziel mit Leichtigkeit nähern.*** Schön, wenn wir Sie begleiten dürfen! Es ist uns ein großes Anliegen, Ihnen bei einer positiven und bewussten Einstellung zu Ihrem Studium behilflich zu sein.

Studientechniken an Erwachsene zu vermitteln ist nur im begrenzten Maße möglich. Jeder hat seine eigenen Lernerfahrungen gesammelt und sich seinen individuellen Lernstil angeeignet. Auch startet jeder mit anderen Lebenserfahrungen und einem anderen Studienziel. So macht es wenig Sinn, dem Lernenden etwas vorzuschreiben, doch jeder kann sich für Anregungen öffnen. Ein paar bewährte Kniffe können auch bei Ihnen Interesse wecken, die uns zum Nachdenken einladen oder ein Schmunzeln entlocken.

Lernen ist immer eine Form der Selbst-Reflektion und ein optimales Lern-Bewusstsein ist für einen befriedigenden und erfolgreichen Abschluss unumgänglich. Eine herrliche Herausforderung wartet auf Sie, eine bewegende Chance für Ihre weitere Zukunftsgestaltung!



Ihr IAW Team
mit Kurt Tepperwein

Starten Sie Ihr Studium erfolgsversprechend und voller Elan.

Für ein optimales „Lern-Bewusstsein“ Ihres Studiums empfiehlt es sich, dieses mit einer Ballonfahrt zu vergleichen. Sie heben vom Boden ab, gewinnen *neue Perspektiven und Horizonte*, lassen sich treiben, wohin der Wind Sie weht.

Ein Ballon ist ja nur begrenzt steuerbar, durch den Wind erhält er seine eigene Dynamik. Nach dieser Abenteuerreise landen Sie wieder, doch mit völlig neuen Erfahrungen und Erkenntnissen. Sie sind sozusagen ein neuer Mensch. Vielleicht erscheint Ihnen Ihr Umfeld, Ihr Leben und die Welt ganz anders als vorher, doch was sich verändert hat, ist *Ihre Sichtweise und Ihr Horizont*.

Schauen wir uns zunächst einmal den Start an! Der Ballon wird mit heißer Luft gefüllt. Das heißt: durch Energie eines Brenners wird die Schwingung der Luft im Ballon erhöht bzw. erwärmt. Irgendwann ist die aufwärts-treibende Kraft wesentlich größer als die Schwerkraft, die das Gefährt am Boden hält.

Dann kommt der nächste Schritt, nämlich das Loslassen. Wenn Sie die Leinen, mit denen der Korb am Boden verankert ist nicht loslassen, kann der Ballon nicht starten. Abheben können Sie also nur mit dem Blick nach oben, indem Sie sich für das öffnen was kommt. Die Ballonfahrt ist ein schönes Bild für diese

spannende geistige Abenteuerreise, die jetzt vor Ihnen liegt. Wir werden in dieser Broschüre immer wieder auf die Analogien einer Ballonfahrt hinweisen, damit der Blick auf Ihr Studium weiter, offener und tiefergehend wird. Lassen Sie sich überraschen!

Mein Lebenslauf (Wilhelm Busch)

Mein Lebenslauf ist bald erzählt, in stiller Ewigkeit verloren schlief ich, und nichts hat mir gefehlt, bis dass ich sichtbar ward geboren.

Was aber nun? Aufschwachen Krücken, ein leichtes Bündel auf dem Rücken, bin ich getrost dahingeholpert, bin über manchen Stein gestolpert. Mitunter grad, mitunter krumm und schliesslich musst' ich mich verschlaufen. Bedenklich riech ich meine Glatze und sah mich in der Gegend um. O weh! Ich war im Kreis gelaufen, stand wiederum am alten Platze, und vor mir dehnt sich lang und breit, wie ehemals, die Ewigkeit.

Machen wir es anders, laufen wir nicht im Kreis herum, sondern heben wir im wahrsten Sinne des Wortes ab und starten wir motiviert in eine neue Zukunft. Sie wartet nur darauf, vollkommen gelebt zu werden!



Freie Fahrt ins Glück!



Die Studienlehrgänge der IAW werden überdurchschnittlich gut abgeschlossen. Ein Heimstudium erfordert sehr viel Selbstdisziplin. **Verantwortung zu übernehmen, bedeutet auch ein Zeitmanagement zu entwickeln und Kontinuität, Fleiß und Durchhaltevermögen fallen nicht vom Himmel.**

Aber unser Vorzeige-Ballonfahrer steigt auf. Er ist ein bewundernswerter Mensch. Er könnte ja einfach den Zug nehmen und sich damit ein festes Ziel setzen. Der Ballonfahrer ist aber kein Zugreisender. **Er ist mutiger, vertraut dem Leben, vor allem seinem Können und seiner Intuition.** In jeder Hinsicht ist er bereits am Start ein Gewinner. Er hat den nötigen Mut, den es auf einer Abenteuerreise braucht. Jeder, der sich für ein Heimstudium entschlossen hat, hat bereits Mut bewiesen. Diese Herausforderung ist etwas für starke Menschen und diese werden vom Leben belohnt.

Das Wetter hat seine Tücken, auch wenn das Blau des Himmels noch so harmlos erscheinen mag. Was könnte unserem Ballonfahrer passieren? Mit welchen Hindernissen hat er zu rechnen? Könnte er etwas falsch machen und sein Ziel verfehlen?

Nun beginnt es damit, dass die Start-Energie nicht ausreicht, um die Luft unter dem Ballon so zu erhitzen, dass er auf Dauer genügend Auftrieb hat. **Wer abheben will, muss genügend Energie investieren – nicht nur zum Starten, sondern vor allem für die Fahrt selbst!**

Der Fahrer hat zwar genügend Energie, die dem Ballon einen starken Auftrieb verleiht, aber er kann die Leinen nicht von selbst loslassen! Es ist der Ballonfahrer, der die Taue löst und den Ballast „über Korb“ wirft. Wer abheben will, muss alte Anhaftungen und Bindungen loslassen, zumindest die alten Gewohnheiten sollten „über Korb“ gehen. Es wäre auch ungünstig, die Ballonfahrt direkt vor der Haustür zu starten. Hier können in der Nähe Kirchtürme, Hochhäuser oder Masten stehen. Die Ballonfahrt könnte so ein jähes Ende finden. Was heißt das für uns? **Wir sollten Gedanken, Zweifel oder auch Ängste die uns im Weg stehen und uns daran hindern so richtig durchzustarten, beiseite legen.** Am besten ist es bereits im Vorfeld so viele Störfaktoren wie möglich zu erkennen und sie dann aufzulösen.

Eine weitere Fehlerquelle: Unser Ballonfahrer hat ein zu präzises definiertes Ziel, das nicht erreichbar ist! Er hat



Das Ziel des Fluges ist immer Qualität und Inhalt der Fahrt.

sich ein Ziel im Osten in den Kopf gesetzt, doch der Wind kommt aus dem Osten und treibt den Ballon nach Westen. Sein Ziel stimmt einfach nicht mit den Windverhältnissen überein. Unser Ballonfahrer hat sein Ziel nicht in Einklang mit den herrschenden Triebkräften gebracht. **Wir können Ziele letztlich nur dann mühelos erreichen, wenn sie im Einklang mit unserer Lebensaufgabe stehen.** Unsere Lebensaufgaben sind sozusagen unser Rückenwind. Und wir alle wissen nur zu gut, dass auch Gefühle und Gedanken in gegengesetzte Richtungen wehen.

Kopf und Intuition müssen nicht unbedingt übereinstimmen, wichtig ist, dass wir uns von unserem Herzen treiben lassen und den scharfen Winden des Denkens schon mal standhalten. Nachdem der Ballon abgehoben ist, sollte man über die Courage und den Willen verfügen, während der Ballonfahrt nicht auszusteigen. Der tiefe Fall könnte zwar wie eine weiche Landung wahrgenommen werden, doch Unsicherheit, Angst und Flucht ziehen immer harte Wirkungen nach sich. Wer sich einmal zu einer Ballonfahrt entschlossen hat, sollte die Fahrt auch bis zum Ende durchstehen.

Vergessen wir nie, dass uns richtige Richtung treibt, falsch verstehen. Vertrauen es weiß bestens, wohin es

lonfahrt ist es wichtig eine dem Treibenlassen und der Brenner zu finden. Sich treiben in manchen Augenblicken ist es Aufwind oder Einhalt mitzubestimmen.

Atmosphäre zu verschwinden, sodass man gar nicht mehr runter kommt. Das Ziel der Ballonfahrt bleibt es, den Boden immer in Reichweite zu wissen und ihn zumindest gedanklich nicht aus den Augen zu verlieren. Wer sich auf eine Ballonfahrt einlässt, der erreicht seine Ziele unter anderen Gesetzmäßigkeiten als der, der mit dem Zug fährt.

Bei einer Ballonfahrt ist das präzise Erreichen eines Ziels nicht das Entscheidende, sondern das Abheben, das Genießen, das intuitive, spontane Handeln und das sich Treiben lassen. Weiters geht es darum, das Vertrauen in das Leben wieder zu gewinnen, es zu entdecken, zu stärken und bei der Landung zu verankern. Entscheidend für eine erfolgreiche und entspannte Fahrt ist der Mut vor und während der Reise des Abenteurers „Leben“. Jede Ballonfahrt ist etwas Einmaliges und in seiner Art und Weise einzigartig. So sollte auch unser Leben sein!



das Leben immer in die auch wenn wir sie als wir dem Leben, denn geht. Während der Ballonfahrt ist es wichtig eine gute Balance zwischen Regulation durch den Boden zu lassen ist gut, doch unausweichlich, intuitiv

men. Fatal wäre es, so weit in die

**Wir
wünschen Ihnen
einen guten Flug bei
wunderbarem Wetter
mit viel Rückenwind!
Und so sieht das IAW-
Studiensystem
aus:**

Die IAW bietet 3 verschiedene Gruppen von Selbst-Studienlehrgängen an:

Gruppe 2:

Zertifizierte oder diplomierte Studienlehrgänge für Erfolgs-Coach, Mental-Trainer/in, Bewusstseins-Trainer/in, Intuitions-Trainer/in, Gesundheits- und Ernährungsberater/in, Ehe- und Partnerschafts-Mentor/in und Seminarleiter/in.

Ein Zertifikat bezeugt, *nach Einreichen eines Erfahrungs- bzw. Erfolgsberichtes*, die erfolgreiche Teilnahme am Studienlehrgang. Für einen Diplomabschluss brauchen Sie keine Studienaufgaben einzusenden. Am Ende des Studiums ist eine Diplomarbeit einzureichen. Sie erhalten eine Lizenzbestätigung für Ihr Studienfach und entrichten dafür eine Lizenzgebühr sowie Prüfungsgebühr (*ausgenommen Lizenzgebühr für Seminarleiter/innen*).

Gruppe 1:

Zertifizierter oder diplomierter Studienlehrgang zum Lebensberater

Ein Zertifikat bezeugt, *nach Einreichen eines Erfahrungs- bzw. Erfolgsberichtes*, die erfolgreiche Teilnahme am Studienlehrgang. Für einen Diplomabschluss werden von Ihnen Studienaufgaben eingesendet. Sie schreiben eine Diplomarbeit und entrichten eine Prüfungsgebühr. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, erhalten Sie *das IAW-Diplom zum Lebensberater/in*.



Gruppe 3:

Kompakt-Selbststudienlehrgänge (mit Zertifikat) für Wohlstandsberater/in, Atman-Bewusst-Sein, Mental-Berater/in, Lebenscoach mit Zukunftscompetenz etc. Bei diesen Studienlehrgängen erstellen Sie am Ende einen Erfahrungs- bzw. Erfolgsbericht (*Studienaufgaben sowie Diplomarbeit entfallen*).

Prüfen Sie Ihre Einstellung. Sie ist bereits der halbe Weg!.



Ihre Startvorbereitungen:

Worüber sollte ich mir im Klaren sein, um erfolgreich zu starten?

Was ist Ihre Lebensvision? Woher weht der Wind, um ihn als Rückenwind zu nutzen? Wie trägt Sie das Studium näher an Ihre Lebensvision heran?

Warum haben Sie sich für dieses Studium entschlossen? Starten Sie erst einmal nur einen unbemannten Versuchsballon oder hält Sie nichts mehr zurück, die Abenteuerreise anzutreten? Sind Sie bereit jedes „*Ich probiere es mal, kann ja nicht schaden...*“ ersatzlos zu streichen?

Wie groß ist Ihre Anfangsenergie? Wie entschlossen sind Sie? Motto: Jetzt oder nie! Motiviert Sie mehr Sehnsucht? Wie groß ist Ihr Leidensdruck? Wie groß ist Ihre Sehnsucht? Welche unerfüllte Sehnsucht verbirgt sich hinter Leiden? Können Sie Ihr Leiden als Sehnsucht formulieren?

Welche alten Verhaltensweisen werden Sie loslassen, um das Studium fest in Ihr Leben integrieren zu können?

Haben Sie Ihren Studienstart räumlich und zeitlich so gut vorbereitet, dass Sie möglichst viele Störfaktoren ausschließen können? Ist Ihr Studienplan (Ort und Zeit des Lernens) schon geklärt?

Sind Sie bereit, das Studium auf alle Fälle zu Ende zu bringen (und nicht während der Ballonfahrt auszusteigen)?

Lassen Sie sich auch auf ein wirkliches Abenteuer ein? Wünschen Sie die Reise zu genießen? Fahren Sie alleine oder in Begleitung?

Ist das Ziel Ihrer Reise, wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen? Werden Sie Ihr Studium in einen geldwerten Nutzen für andere „ummünzen“ können?



Studienlehrgang

Das Abenteuer Ihres Lebens!



Sich auf das Studium des Lebens (z.B. als Lebensberater/in) einzulassen, ist etwas anderes, als ein naturwissenschaftlich-technisches Studium zu absolvieren.

Beim Studium des Lebens kann man sich selbst nicht draußen vor lassen, hierbei steht das eigene Leben auf dem Prüfstand, hier wirkt das Studium lebensverändernd. Wer das Leben studiert, will Lebensaufgaben bewältigen, will an die Substanz des Lebens, sich auf das Leben einlassen, sowie Leben in seiner ganzen Dramatik und Herrlichkeit erleben.

Das Lernziel eines Lebensstudiums bedeutet weniger sich Wissen anzueignen, sondern wirklich leben und lieben zu lernen!

Das Leben ist ein Arrangement, eine Bühne, auf der wir immer mit den richtigen Lernaufgaben konfrontiert werden. **Das Leben stellt uns immer vor Aufgaben, die wir auch lösen können. Wir verfügen immer über alle Möglichkeiten, um eine Lösung zu bewerkstelligen.** Es gibt keine ausweglosen Situationen, da der Weg nach innen nie versperrt, sondern die Lösung ist, wenn es im außen nicht weiterzugehen scheint.

Neben den alltäglichen Aufgaben, mit denen das Leben uns konfrontiert, haben wir auch ein Lebensthema, eine Lebensaufgabe, eine Lebensvision. Sie zu erfüllen, ist unsere tiefe Sehnsucht. Sie hat nichts mit Besitz und materiellen Bedürfnissen zu tun, sondern mit Liebe und spirituellen Bedürfnissen. **Jede Aufgabe ist eine Herausforderung, uns unserer Lebensvision bewusst zu werden, ihr näher zu kommen.**

Erkenne dich selbst, verwirkliche dein Selbst, entfalte deine Einzigartigkeit! So lautet das Lebensmotto, das unsere Lebensaufgabe ist.

Diese Lebenssehnsüchte sind sozusagen die äußeren Bedingungen einer Ballonfahrt: die Landschaft, das Wetter, der Wind. Handeln wir gegen unsere tieferen Bestrebungen, dann wird das Leben zu einem Kampf.

Nehmen wir alles schwer, erreichen wir immer genau das Gegenteil von dem, was wir eigentlich wollten. Wenn der Wind vom Osten kommt, können wir den Ballon nicht dazu zwingen, nach Osten gegen den Wind zu fliegen. Hier stehen tiefe Sehnsüchte und kopfgesteuerte Ziele nicht im Einklang miteinander, sondern im Gegensatz.

Lernen ist nicht gleich lernen. Bewusstes Lernen formt das Leben.

Wenn wir mit unseren Sehnsüchten im Einklang sind, können wir uns voller Vertrauen vom Leben treiben lassen und erreichen unsere Ziele mühelos. Dann haben wir gelernt das Leben, unsere Mitmenschen und uns selbst zu lieben und das ist das eigentliche Ziel!

Es gibt zwei Formen des Lernens:

Eine Form unterliegt dem Verstand und die andere dem Bewusstsein.

Das sind natürlich nicht die einzigen Lernmethoden. Es gibt Lernarten wie Prägen, Konditionierungen, Nachahmungen etc., wie z.B. Tiere und Kinder lernen. Lernen aus dem Bewusstsein lässt Erkenntnisse zu, die nicht durch analytisches Nachdenken, sondern durch intuitive Eingebungen gewonnen werden. Und das ist Leben! Wer wirklich lebt, der beherrscht das Lernen mit dem Verstand genauso, wie das Lernen aus dem Bewusstsein (Intuition) heraus.

Wenn der Ballon von der Erde in die Lüfte abgehoben ist, dann wird er durch zwei wesentliche Kräfte gesteuert: den Wind und die Auftriebe (sich durch die Intuition führen lassen) UND die geschickte Energiezufuhr und Erwärmung der Ballonfahrt durch Anwerfen oder Abschalten des Brenners (durch den Verstand Ziele erreichen). Die Naturkraft ist dabei immer stärker als die Verstandeskraft. Zu einer Ballonfahrt gehört unbedingt das Vertrauen, dass uns die elementaren Kräfte (unsere tiefen Sehnsüchte) dem Lebensziel entgegentragen.

Machen Sie sich also bewusst, dass Sie zwei Lehrmeister haben, **erstens** das Studienprogramm (Lernen im Verstand) und **zweitens** das Leben selbst (Lernen aus dem Bewusstsein)! Nutzen Sie beide Lehrmeister, aber schenken Sie dem Leben Ihre besondere Aufmerksamkeit. ***Es ist der Rückenwind, der Sie Ihrem Lebensziel näherbringt!***

*Studiere Das Leben und Dein
Lernen wird Früchte tragen!*



Achten Sie darauf, was Ihnen zufällt!

Es ist kein Zufall, dass Sie sich zu diesem Studium entschlossen haben. Ihr Leben sagt Ihnen: „Das Studium bringt dich jetzt weiter! Pack es an!“ **Sagen Sie JA! Sagen Sie JA zum Studium! Sagen Sie JA zum Leben und zur momentanen Lebenssituation!** Erkennen Sie das Studium als Aufgabe und nehmen Sie diese dankbar an. Dann sind Sie als Ballonfahrer/in bereit für dieses Abenteuer und vertrauen, egal was kommt.

Wenn Sie nicht nur mit dem Verstand lernen, sondern auch als Bewusstsein, wird Folgendes schnell klar: **Das Leben wird Sie als Lehrmeister auch während des Studiums begleiten!** Seien Sie achtsam, was Ihnen „zufällt“! Das Leben wird Ihnen ständig Hinweise geben, kleine Prüfungen auferlegen und Aufgaben schenken, um das Studierte umzusetzen

und Ihre Erfahrungen als Prüfungen und Aufgaben zu verstehen. Achten Sie besonders auf „Merkwür-

digkeiten“, die in Ihr Leben treten. Oft wiederholen sich Aufgaben und Sie fragen sich:

Warum passiert das schon wieder?

Überaus interessante Botschaften und Signale, die als solche unerkannt bleiben, könnte man auch als Lernblockaden bezeichnen.

Folgende Fragen könnten in Ihnen aufsteigen:

Warum bleibe ich an einem bestimmten Thema hängen? Warum komme ich nicht weiter? Welche Gefühle verbinde ich mit diesem Thema?

Warum finde ich plötzlich keine Zeit mehr für das Weiterlernen? Welchen Erkenntnissen will ich möglicherweise aus dem Weg gehen?

Wo überfliege ich ein Thema nur ganz oberflächlich, ohne darin einzudringen? Wo geht das Lernen zu glatt, wo geht es nicht unter die Haut?

Warum vermittelt mir manches Gelerntes das Gefühl, dass es nichts mit mir zu tun hat?

Worauf lasse ich mich nicht ein? Wogegen wehre ich mich und wer ist das, der nicht einverstanden ist? Welche Berührungsängste kommen mit den Themen an die Oberfläche?



Wer Probleme meistert, erwacht zu sich SELBST!

Fragen Sie sich gezielt:

Wie reagieren andere Menschen auf meine Lernfortschritte? Sind Sie ein Spiegel? Verändern sie sich, weil ich mich verändert habe oder nehme ich sie nur anders wahr? Reagieren sie mit Abwehr oder Unterstützung? Welche Menschen treten jetzt in mein Leben und fragen mich um Rat?

Alles, was Ihnen während dieses Studiums passiert, ist eine Botschaft, ein Lernimpuls des Lebens.

Je bewusster Sie lernen, desto aufmerksamer werden Sie gegenüber solchen „Zufällen“, Signalen und Botschaften sein. ***Dieses Studium geht an die Substanz und führt Sie in neue Dimensionen.***

Wer gelernt hat, durch Bewusstseins-erweiterung die Probleme seines Lebens selbst zu lösen, der gewinnt ein bewusstes Verhalten Problemen gegenüber. Sie haben es am eigenen Leibe erfahren: „Ich habe ein Problem!“ ist eine ähnliche Aussage wie „Ich bin schwanger!“ Da ist eine Geburt in Vorbereitung! Da passiert etwas Wundervolles! Da will neues Leben geboren werden! Wenn eine Frau schwanger ist, kann ihr keiner die Geburt abnehmen, höchstens die Geburtshelferin kann Erleichterung verschaffen. Probleme sind sozusagen Geburtshelfer bei Ihren Lernaufgaben! Und das Leben hält jedem

seine Aufgaben unter die Nase, ob er das nun will oder nicht.

Warum? Damit Sie an ihnen wachsen. Es wäre nicht gut, anderen Menschen die Probleme abzunehmen und für sie zu lösen. Sie würden keine Hilfeleistung geben, sondern dem anderen eine Erfahrung wegnehmen, die er wieder und wieder geliefert bekommt, bis sie von ihm SELBST gelöst worden ist. ***Und nur wer Probleme meistert, erwacht zu sich selbst, zum SELBST.***

Wenn Sie jemanden darum bitten, Ihnen das Ballonfahren beizubringen und der sagt zu ihnen: „Das ist viel zu gefährlich! Ich fliege für Sie und drehe Ihnen von diesem Flug einen Videofilm, den Sie sich dann ansehen können“. Wären Sie damit einverstanden?

Lassen Sie die Menschen Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Wenn sie hinfallen, reichen Sie ihnen die Hand und sagen Sie: „Auf, auf weiter geht's!“ Die beste Hilfe

ist im ersten Fall das Zuhören, dann das Vorleben und zuallerletzt ein Rat, der aber nur dann sinnvoll ist, wenn er zuvor erbeten wurde. STARTEN SIE DURCH!



Lerntipps:

1

Lernen Sie in kleinen Schritten, portionieren Sie den Stoff. Fahren Sie gemächlich, nicht zu schnell und nicht zu langsam. Lassen Sie sich während der Fahrt Zeit um zu wachsen, zu reifen und das Gelernte zu verinnerlichen.

2

Gönnen Sie sich Pausen. Machen Sie nicht zu viel auf einmal, auch wenn Sie das Gefühl haben, es locker zu schaffen. Verordnen Sie sich nicht nur Lernziele, sondern auch Lernpausen. Schnappen Sie frische Luft, gönnen Sie sich Erholung.

3

Lernen Sie möglichst immer am selben Ort zur selben Zeit. Es sollte ein Platz sein, an dem Sie sich wohl fühlen. Machen Sie das Lernen zum Erlebnis und zu einem Ritual, das Sie zelebrieren.

4

Lassen Sie sich berieseln und hören Sie die Live-Seminare während dem Kochen, Autofahren oder Joggen. Mit dem sogenannten „Nebenbeihören“ können Sie oft eine tiefere Wirkung erzielen als mit gezieltem Lernen. Auch vor dem Schlafengehen empfiehlt es sich, sich *in den Schlaf zu hören*. Es gewährleistet auch ein beruhigendes und entspanntes Einschlafen.

5

Setzen Sie das Gelernte (aus Audiobüchern und Audioprogrammen) gleich um. Sagen Sie nicht: „Ich habe jetzt gelernt, dass man sich so oder so verhalten soll“, sondern verhalten Sie sich gleich so. Setzen Sie das Gelernte (von Studienbücher und Hörprogrammen) sofort in die Tat um, denn nur die Praxis ist die hohe Schule des Lebens. Ungelebtes Wissen ist wertlos, **also nutzen Sie es.**

