

LERNEN IM SCHLAF

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



Tony Gaschler

Lernen im Schlaf - Schnell, einfach und effektiv

Аннотация

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.

Mit LERNEN IM SCHLAF von Tony Gaschler stehen Ihnen hochwirksame Schlaf-Lerntechniken zur Verfügung, um Lerninhalte wie Fremdsprachen, Vokabeln, Suggestionen, Formeln etc. vollkommen mühelos und ohne jegliche Anstrengung in Ihr Gedächtnis dauerhaft einzubringen.

Egal welchen Lernstoff Sie beherrschen möchten, mit den Schlaf-Lerntechniken von LERNEN IM SCHLAF lernen Sie spielend einfach im Schlaf und somit ohne jegliche Willensanstrengung.

Die Lernziele sind unbegrenzt, hier nur einige Beispiele:

- Fremdsprachen und Vokabeln lernen
- Akzentfrei lernen oder Dialekte lernen
- Grammatik und Stilistik verbessern
- Lerninhalte für Prüfungen lernen
- Formeln und Texte einüben
- Fachwissen erlernen

Wenn es möglich ist, während des Schlafens Lerntexte in das Unterbewusstsein abzuspeichern, ist es auch möglich, seelische Beeinflussung (Suggestionen) zu verankern, 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
- Gewichtsoptimierung bei Übergewicht / Untergewicht
- 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.

Содержание

Inhaltsverzeichnis	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Tony Gaschler

LERNEN IM SCHLAF

Schnell, einfach und effektiv.

Sprachen lernen wie ein Profi.

Fremdsprachen lernen ohne Akzent.

Texte und Vokabeln lernen ohne büffeln.

verlag4you

© 2019 by verlag4you

www.verlag4you.de

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

ISBN 978-3-936612-45-5 (EBOOK)

ISBN 978-3-936612-43-1 (PRINT)

Text- und Grafikgestaltung: verlag4you

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

Inhaltsverzeichnis

I. Die theoretischen Grundlagen

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

II. Die praktischen Grundlagen

- Vorschriftsmäßige Durchführung dieser Methode
- Planmäßiges Arbeiten – planmäßiges Lernen
- Die Praxis der Eingewöhnung in das Lernen im Schlaf
- 1. Lernen im Schlaf mit einem Wiedergabegerät
- 2. Lernen im Schlaf mit einem Recorder
- Die ersten praktischen Versuche mit Lernen im Schlaf
- Die günstigsten Zeiten für das Lernen im Schlaf

- Die Steigerung der unterbewussten Aufnahmefähigkeit
- Entspannungsübungen
- Wie oft müssen Lerntexte im Schlaf wiederholt werden?
- Schlaflernversuche als Beweis für den Lernerfolg
- Wie man Unlust beim Lernen beseitigen kann

III. Technische Hilfsmittel und Geräte für das Lernen im Schlaf

- 1. Wiedergabegerät oder Recorder
- 2. Tonträger
- 3. Ein Lautsprecher oder Mini-Ohrhörer
- 4. Eine Zeitschaltuhr
- Welches digitale Wiedergabegerät eignet sich für Lernen

im Schlaf?

- 1. CD-Player:
- 2. Audio-Player-Software (PC/Festplatte):
- 3. Mobiles Multimedia-Player-Gerät (MP3-Player):
- Anleitung für das zeitversetzte Speichern von vertonten

Lerninhalten

- Welches Tonbandgerät eignet sich für Lernen im Schlaf?
- Welcher Recorder eignet sich für Lernen im Schlaf ?
- Lautsprecher und Mini-Ohrhörer
- Die Zeitschaltuhr
- Die Zusammenschaltung der Geräte
- Wie gute Tonaufnahmen entstehen

IV. Praktische Anleitungen zum Lernen im Schlaf

- Fremdsprachen lernen im Schlaf

- Die Standard-Methode
- Abrufen durch Nachüben
- Die TOGA -Schlaf-Lernmethode für Fremdsprachen
- Die Erweiterung des Wortschatzes durch Lernen im Schlaf
- Fremdsprachliche Fortbildung für Fortgeschrittene
- Lernen im Schlaf beim technischen Fernunterricht
- Lebendiges Lernen beim technischen Fernunterricht
- Effektive berufliche Fortbildung im Schlaf
- 1. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachbüchern
- 2. Die Fortbildung mit Hilfe von Fachzeitingen
- Schlaflernen für Erfinder und schöpferische Menschen

V. Lernen im Schlaf ohne technische Hilfsmittel

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

- Textberieselung für Schauspieler
- Eine ganz neue Lernmethode: unterschwelliges Lernen

VI. Selbsterziehung im Schlaf

- Die theoretischen Grundlagen der Schlafsuggestion
- Die Lehre vom mächtigen Unterbewusstsein
- Die Praxis der Schlafsuggestion an Beispielen
- Positive Schlafsuggestionen
- Wie oft müssen Schlafsuggestionen wiederholt werden?
- Besser schlafen durch Entspannungssuggestionen
- Aufsprechmuster für Entspannungssuggestionen
- Die Formulierung von Schlafsuggestionen
- 1. Muster: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- 2. Muster: Steigerung der Vitalität (für Personen über 40)
- 3. Muster: Steigerung der Tatkraft
- 4. Muster: Beseitigung von Pessimismus
- 5. Muster: persönlichen Mut erwerben
- 6. Muster: Überwindung von Trauer
- 7. Muster: Klares und nüchternes Denken
- Die praktische Anwendung der Schlafsuggestionen
- Neue Wege - neue Möglichkeiten
- Quellenverzeichnis

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.