



## Einleitung

Eine Frage wird mir in meinen Seminaren meistens zu Anfang gestellt. Muss man eine besondere Veranlagung mitbringen, um erfolgreich zu lernen? Das Erfreuliche ist, dass Sie nicht besonders begabt oder intelligent sein müssen, um effektiv zu lernen. Zwar wird jeder Mensch mit einer unterschiedlichen Lernkompetenz geboren und entwickelt diese in seiner Kindheit unterschiedlich weiter. Aber wir alle können uns erheblich steigern. Egal wo wir gerade stehen. Macht sich jemand mit einer hohen Begabung nicht auf den Weg, seine Fähigkeiten zu verbessern, werden wir ihn früher oder später überholen. Brechen wir also auf.



Das Leben ist ein ständiger Lernprozess. Ob für Prüfungen, Examina, berufliche oder private Weiterbildung: Niemand kommt daran vorbei, sich ständig neues Wissen anzueignen. Nach der Arbeit mit diesem Buch werden Sie schneller und – viel wichtiger – mit besserem Verständnis lesen. Es wird Ihnen leicht fallen, selbst komplexe Informationen gehirngerecht aufzubereiten und mühelos in Ihr derzeitiges Wissen einzubinden. Derart “konstruiertes” Wissen werden Sie leicht wieder “re-konstruieren” können und damit im entscheidenden Moment wieder zur Verfügung haben. Unterstützt wird dieser Prozess durch das richtige Zeitmanagement. Sie lernen, Ihre Konzentration zu verbessern und eine starke Motivation für die wichtigen Aufgaben zu entwickeln. Und das alles möglichst ohne Stress. Klingt unglaublich? Dann lassen Sie sich überraschen.

Langwierige Ausführungen, die nicht weiterhelfen, werden Sie in diesem Buch nicht finden. Ich möchte Sie in kompakter und dennoch vollständiger Form mit den Regeln effektiven Lernens vertraut machen. Dazu muss man wissen, worauf es wirklich ankommt. Dieses Wissen entstand in langjähriger Praxis, wobei jedes ernst zu nehmende Buch im Bereich Lernen und zahlreiche Kurse



auf ihre Brauchbarkeit überprüft wurden. Ausgangspunkt meiner Bemühungen war die Vorbereitung auf das juristische Staatsexamen. Das Jurastudium hatte nicht die Hauptbedeutung für mich. Ich habe noch andere Fachrichtungen studiert, mich intensiv um mein eigenes Unternehmen gekümmert und zusätzlich Seminare in ganz Europa gehalten (damals hauptsächlich zu den Bereichen Webdesign und Internetprogrammierung). Somit blieb kaum Zeit für die Vorbereitung. Normalerweise verbringen Jurastudenten die letzten 1 bis 2 Jahre bis zu 6 Tage die Woche von früh bis spät hinter den Büchern, um sich angemessen auf das Examen vorzubereiten. Und das bei Durchfallquoten, die zum Teil bei über 50% liegen. Nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für mich. An dieser Stelle habe ich mir Gedanken über effektivere Lerntechniken gemacht. Und trotz eines sehr geringen Aufwands, lag ich anschließend mit meinem Examensergebnis unter den Besten 5% aller Absolventen.

Damals habe ich mich entschlossen, diese Kenntnisse in Seminaren weiterzugeben. Und zwar nicht nur für Jurastudenten, sondern für alle, die lernen müssen. Egal ob für Prüfungen oder im Beruf oder im Privaten. Das Gebiet ist unerheblich. Denn es geht um das "WIE" des Lernens und nicht um das "WAS". Ich wäre froh gewesen, mir hätte damals jemand einen solchen Kurs angeboten. Denn ich konnte die Techniken nur bruchstückhaft anwenden, da ich mir die besten erst aus einer großen Fülle von Büchern und Kursen herausuchen musste. Ich bin immer wieder auf zwei Arten von Büchern gestoßen. Solche, die sehr reißerisch und motivierend geschrieben sind, aber mit der Realität des Lernens nicht viel gemeinsam haben. Hierunter fallen viele Bücher zu Gedächtnis- oder Schnell-Lesetechniken. Man ist kurze Zeit sehr begeistert, weil man entsprechend den Anpreisungen glaubt, eine Möglichkeit des "mühelessen Lernens" gefunden zu haben. Umso enttäuschter ist man jedoch, wenn man feststellen muss, dass sich das Ganze nur gut anhört, aber keinen praktischen Nutzen bringt. Die andere Art von Büchern ist eher wissenschaftlich und seriös geschrieben. Sie verkaufen sich daher schlechter, obwohl sie mehr mit der Realität gemeinsam haben. Den kreativen Sprung weg von der Theorie hin zur Praxis muss man jedoch selbst vollziehen. In diesem Buch werde auch ich an einigen Stellen kurz auf wichtige Ergebnisse der Lernforschung eingehen, um anschließend die praktische Umsetzung zu zeigen.

Es gibt zwar sehr viele Bücher oder Kurse zu einzelnen Themen,



wie Gedächtnis, Mind Mapping, Zeitmanagement usw., doch wie alles beim Lernen zusammenhängt, wird nicht behandelt. Damit wird man der Bedeutung dieses Themas nicht gerecht. Für die Seminare der "Akademie Grüning" habe ich einen Lernzyklus entworfen, der ganzheitlich alle wichtigen Aspekte des Lernens vereint. Von der Aufnahme bis zur Anwendung. Auf diesen Seminaren, die mittlerweile weit über 10.000 Teilnehmer gehört haben, baut dieses Buch auf.

**Überblick**

Während der Beschäftigung mit dem Thema Wissensmanagement in Groß-Unternehmen ist mir aufgefallen, dass dieselben Stufen auch beim Lernen durchlaufen werden.



*Lernzyklus nach Grüning*