



VERLAG  
GRÜNING

Rezensionen zum Buch „Garantiert erfolgreich lernen – Wie Sie Ihre Lese- und Lernfähigkeit steigern“ von Christian Grüning, 1. Auflage 2005

News to use, 29. November 2005

Zeitungen, Fachliteratur, Informationsflut im Büro, Fortbildungskurse - eine Menge Lese- und Lernstoff, den die meisten Menschen täglich kaum bewältigen. Wie das doch möglich ist und ohne dass dabei Verständnis und Erinnerung an das Gelesene auf der Strecke bleiben, vermittelt der praktische, gut strukturierte und anschauliche Ratgeber von Christian Grüning. Der Autor stellt leicht zu erlernende Schnellesemethoden (Speed Reading) vor, bildhafte Methoden zur Aufbereitung des Lernstoffs und Gedächtnistechniken, die das Gelesene oder Gelernte jederzeit abrufbar machen. Mit dem im Buch enthaltenen Fragebogen kann der Leser selbst herausfinden, welcher Lerntyp er ist, und so die vorgestellten Techniken noch besser auf seine Bedürfnisse abstimmen. Und mit den Tipps zum Zeitmanagement seinen Lese- und Lernstress möglichst gering halten. Allerdings: Ohne einige Übung geht's nicht! Ein Buch, das jedem Vielleser die Hoffnung zurückgibt, seinen nicht enden wollenden Lektürestapel eines Tages doch noch zu bewältigen. Auf der Lesenswert-Skala von 1 (nicht lesen) bis 10 (unbedingt lesen): 8

### **Journal München, Winter 2005**

#### **BUCHTIPP: GARANTIERT ERFOLGREICH LERNEN**

"Garantiert erfolgreich lernen - Wie Sie Ihre Lese- und Lernfähigkeit steigern" ist der Klassiker zu den Seminaren von Christian Grüning.

"Das Leben ist ein ständiger Lernprozess. Niemand kommt daran vorbei, sich ständig neues Wissen anzueignen", so Christian Grüning. Und genau nach diesem Prinzip ist das Buch aufgebaut: Mit Tipps und Erklärungen zu Speed Reading, Mind Mapping sowie Zeitmanagement und Gedächtnis-Strategien wird der Leser nach der Arbeit mit diesem Buch schneller und mit besserem Verständnis lernen - frei nach dem Prinzip: Nur für das Leben lernen wir. So enthält das Buch auch Anleitungen zur Verbesserung der Konzentration und Motivation sowie zum Thema Stressmanagement.



VERLAG  
GRÜNING

Quelle: [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

★★★★★ tolles Praxisbuch, 5 Januar 2006

Rezensentin/Rezensent: "[jasmine ewert](#)" - [alle meine Rezensionen ansehen](#)

Bei diesem Buch steht eindeutig die Praxis im Vordergrund. Eine überraschende Übung folgt auf die nächste.

Das Tolle fand ich, ist dass man den Nutzen sofort am eigenen Leib verspürt. Das hat mich unglaublich motiviert.

Außerdem findet man sich immer selbst wieder, wenn der Autor über seine eigenen Lernerfahrungen berichtet.

Das Buch ist in vier Teile aufgeteilt - nämlich den vier Stufen des Lernprozesses. Für diesen hat der Autor einen eigenen Lernzyklus in Mind Map Form entworfen.

Zunächst wird das effektive Lesen behandelt (SICHTEN).

Anschließend wird ausführlich besprochen, wie man Struktur in die Informationen bringt und den Lesestoff AUFBEREITET.

Auf der dritten Stufen wird das ABSPEICHERN besprochen. Auf der vierten das ABRUFEN. Das ist für mich die wichtigste Stufe, nämlich dass ich das Wissen in meinen Prüfungen auch parat habe.

Der Autor verspricht, dass wenn man die ersten drei Stufen mit den angebotenen Techniken sauber durchläuft, man mit dem ABRUFEN kein Problem mehr haben wird und man jeder Prüfung, beruflichen Situation/Präsentation etc. gelassen entgegen sehen kann. Ich sehe das nach der Arbeit mit diesem Buch inzwischen ähnlich wie Herr Grüning. Doch ob man das unbedingt für jeden garantieren kann? :-) Denn der individuelle Erfolg hängt zu einem großen Teil bestimmt von dem eigenen Einsatz ab.

★★★★★ hat mich wirklich überzeugt, 3 Januar 2006

Rezensentin/Rezensent: "[sven gubik76](#)" - [alle meine Rezensionen ansehen](#)

Auch wenn ich bei Titeln dieser Art erst immer sehr skeptisch bin, hat mich dieser Titel wirklich überzeugt. Erstaunlich fand ich unter anderem die Gedächtnisübung mit den Planeten und den amerikanischen Praesidenten. Innerhalb von Sekunden konnte ich mir diese mit der richtigen Mnemotechnik merken. Ebenso haben bei mir die Übungen funktioniert, wie man sich in kurzer Zeit an beliebig viele Namen von Personen erinnern kann, die einem vorgestellt werden. Und auf meinen Lernstoff konnte ich diese Techniken und Strategien auch problemlos übertragen. Also in Bezug des erfolgreichen Abspeicherns von Informationen war das Buch garantiert ein Erfolg für mich. Mit dem Mind Mapping bin ich schon früher einmal in Berührung gekommen, so dass ich hier sehr schnell mit den Anweisungen zurecht gekommen bin. Hinsichtlich der ersten der vier Lernstufen des Lernzyklusses der im Buch vorgestellt wird - dem Sichten der Informationen - bin ich zur Zeit mitten im Training. Erste Fortschritte habe ich beim Speed Reading schon gemacht. Bin gespannt wie weit ich in diesem Bereich noch komme. Möglich ist gerade in diesem Bereich ja sehr viel. Wenn die Motivation ausreicht. Und davon habe ich nach diesem Buch auf jeden Fall genug.



VERLAG  
GRÜNING

★★★★★ **erfolgreich lernen mit System**, 5 Februar 2006

Rezensentin/Rezensent: **Rezensentin/Rezensent**

mir gefällt dass eine Lerntechnik in die andere übergeht.

kein nebeneinander von Techniken sondern ein geschlossenes System.

Dem Buch liegt ein Kreislauf zugrunde, der mir vor allem den Zusammenhang beim Lernen verdeutlicht hat.

Das ein oder andere Bild hätte man bei der Gestaltung besser weggelassen.

Aber im Ganzen macht das Buch auf mich einen sehr erfrischenden Eindruck

Ich habe auf jeden Fall das Gefühl meinen Bücherstapeln wieder Herr zu sein.

★★★★★ **Verbesserte Gedächtnisleistung**, 20 Januar 2006

Rezensentin/Rezensent: **Judith Butterweck** (Berlin) - [alle meine Rezensionen ansehen](#)

Da bisher noch niemand darüber geschrieben hat, dass man mit den Tipps und verschiedenen Übungen auch seine Gedächtnisleistung erheblich steigern kann, mache ich das jetzt :-)

Meine Einstellung bevor ich das Buch gelesen habe war: Ich habe ein Gedächtnis wie ein Sieb. Aber das ist Blödsinn.

Zu Beginn habe ich mir immer die Stabsliste (klasse auch, dass man diese raustrennen kann) zur Hand genommen. Mittlerweile wende ich auch das Major-System an.

Was mich so begeistert ist, dass der Autor diese Techniken nicht so darstellt wie ich es bisher gewohnt war (Hokuspokus).

Das Gedächtnistraining wird in den Lernzyklus eingebunden.

Die bisherigen "Gedächtnistricks" haben mir für das Lernen nichts gebracht. Und ich denke, dass ich mir meinen Unterhalt in Zukunft nicht damit verdienen kann 1000 stellige Zahlen auswendig zu können.

Das war das erste Buch, was mich in dem Bereich Gedächtnistraining wirklich überzeugt hat. Aber auch sonst ist das Buch absolut zu empfehlen. Das Gesamtkonzept stimmt einfach: Der Lernzyklus nach Grüning zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch und ist mir bei meinem täglichen Lernen von nun an eine sehr große Hilfe.

★★★★★ **Die Meinung einer Lehrerin**, 14 Dezember 2005

Rezensentin/Rezensent: **"angelika schmachtenberger"** - [alle meine Rezensionen ansehen](#)

Als Lehrerin habe ich Tag täglich mit dem Thema Lernen zu tun. Ich wünschte, jeder meiner Kollegen würde sich dieses Buch kaufen und die Inhalte in die Tat umsetzen. Schon würden die Ergebnisse der PISA Studie in Deutschland anders ausfallen. Vor allem würde man auch den Kindern einen Gefallen tun, wenn man Ihnen das richtige Lernen (was sie instinktiv machen) nicht "abgewöhnen" würde.

Dieses Buch gehört also in jeden Haushalt mit Kindern und in das Bücherregal eines jeden Lernenden. Denn man lernt für's Leben. Und mit diesem Buch ganz sicher auch viel effektiver und somit mit mehr Spaß.

★★★★★ **Das erste Buch dieser Art**, 13 Dezember 2005

Rezensentin/Rezensent: **Andreas Stickling** - [alle meine Rezensionen ansehen](#)

Ein Buch, das alles Wichtige beinhaltet: grundlegenden Informationen bezüglich der lernbiologischen Grundlagen, Erklärungen aller wichtigen Lerntechniken. Ich wusste zwar immer, dass ich nicht richtig lerne. Aber nicht, was ich wie ändern könnte.

Nun weiß ich es und bin sehr dankbar für dieses tolle Buch. Ich weiß nun, wie ich mir meinen Lerntag



V E R L A G  
**GRÜNING**

organisiere, mir Ziele und Prioritäten setze, mich immer wieder zum Lernen motiviere und in Stresssituationen richtig reagiere.

Zwar gibt es genügend Bücher zu den Themen Mind Mapping, Speed Reading etc. In keinem wird aber erläutert wie alles, beim Prozess des Lernens, zusammenhängt und auf welche Faktoren zusätzlich geachtet werden muss. Das ist das erste Buch dieser Art! Da hat der Autor wohl eine Marktlücke entdeckt, die er aber bravourös geschlossen hat.