

Genial einfach lernen

Wie sich Wissen stressfrei im Unterbewusstsein verankern lässt

Das Unterbewusstsein kann 40 Millionen Bits an Informationen pro Sekunde aufnehmen, das Bewusstsein nur 20 bis 30 Bits. Der Unterschied entspricht dem zwischen einer elf Kilometer und einer 15 Millimeter langen Strecke. Warum also nicht die Ressource Unterbewusstsein nutzen, um sich neues Wissen anzueignen? Josua Kohberg macht genau das – und bietet damit Lösungen für eine der größten Herausforderungen unserer Zeit, nämlich immer mehr in immer kürzerer Zeit zu lernen!

Der Leistungsdruck beginnt in der Schule, der Kohberg sich deshalb besonders intensiv widmet. Als „Schülerflüsterer“ erreicht er dank seiner jugendgerechten Sprache und seines Einfühlungsvermögens sehr schnell die Herzen und

Köpfe der Heranwachsenden – und auch die ihrer Eltern und Lehrer. Statt mit „du musst“ zu operieren, setzt Kohberg auf Begeisterung. Er vermittelt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse auf mitreißende Art, was nur möglich ist, weil er sie selbst umgesetzt hat. „Ja, auch ich bediene mich meiner eigenen Strategien“, betont der 40-jährige. So begreifen die Schüler, dass wirklich funktioniert, was zunächst wie ein schöner Traum anmutet. Zum Beispiel die Verdopplung der Lesegeschwindigkeit – in nur 10 Minuten. Oder sich Daten und Fakten mit Hilfe eines fotografischen Gedächtnisses einprägen. Immer ist das Unbewusste der entscheidende Gehilfe. Wird es eingesetzt, gelingt Lernen praktisch nebenbei – ganz so, wie ein Muskel ohne bewusste Steuerung immer das tut, was gerade erforderlich ist.

Balance von Körper, Geist und Seele

Kohberg beschränkt sich aber nicht auf Methoden für effizientes und lustvolles Lernen. „Mein Ziel ist es, die drei Säulen Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen“, erklärt er. Nur wenn das funktioniert, verwandelt sich die Null-Bock-Einstellung vieler Kids in Enthusiasmus, Stolz auf die eigenen Stärken sowie Neugier auf Bildung und die sich damit bietenden Chancen. Kurz ausgedrückt: Kohberg pflanzt den Jugendlichen den Willen ein, das eigene Potenzial auszuschöpfen.

Apropos Wille: Nur sich wirklich verändern will, der wird sich verändern, ist Kohberg überzeugt. Was dann möglich wird, zeigt seine eigene Biografie. Um sich permanent zu entwickeln, hat er in den letzten 15 Jahren 300 Seminar- und Weiterbil-



ungstage bei der internationalen Trainings- und Forschungselite absolviert, mehr als 500 Bücher zu Themen wie Lerntechnik und Wissensaufnahme studiert. Kohberg kennt sich aus in der Neurowissenschaft, weiß um die Beziehung zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein.

Wissensmanager für Führungskräfte

All das gibt er nun als Redner, Unternehmer und Autor weiter. Pragmatisch, lebensnah, humorvoll, bodenständig und authentisch. Kohberg geht als Lernstrategie an die Schulen und als Wissensmanager in die Unternehmen. Schließlich sind die Prinzipien für besseres Lernen und mehr Erfolg bei Erwachsenen dieselben wie bei Jugendlichen. Und um damit bei seinen Zuhörern anzukommen, stellt Kohberg stets den Menschen in den Mittelpunkt und holt ihn bei seinen Talenten ab: „Anerkennung ist eines unserer wesentlichen Bedürfnisse. Wir alle brauchen jemanden, der an uns glaubt.“

Weil das so ist, rät Kohberg Unternehmen, in ihre Mitarbeiter zu investieren. Schon ein Impulsvortrag bei einer Kick-Off-Veranstaltung oder der Vertriebskonferenz könne Wunder wirken. Allerdings müsse die Rede neben Information auch eine packende Rhetorik zu bieten haben. Kohberg selbst sorgt dafür unter anderem mit einer bild- und facettenreichen Sprache, Analogien und Metaphern, wirkungsvollen Demonstrationen und Beispielen aus der Praxis.

Und der Inhalt? Kohberg diskreditiert das klassische Pauken, denn andere Lernverfahren seien viel nachhaltiger. Zentraler Begriff ist der Neuro-mechanismus, der zum leichten Aufnehmen und zur festen Verankerung von Wissen führt. Gemeint sind hirngerechte Taktiken wie der Einsatz aller Sinne, Vergleichen, assoziatives Denken, Abstrahieren oder passives Zuhören. Kleinkinder lernen ausschließlich auf diese Weise und auch später verlassen wir uns in vielen Situationen darauf. Was liegt da näher, als in allen Bereichen auf Neuro-mechanismen zu bauen? Laut Kohberg müssten diese jeden Lernprozess einleiten. Erst wenn dadurch Nervenbahnen angelegt sind, schlägt die Stunde des Bewusstseins.

Eine neue Sprache in vier Wochen

Ein gutes Beispiel ist der Erwerb einer neuen Sprache. Unsere Muttersprache haben wir gelernt, weil sie in unserer Umgebung gesprochen wurde. Kohberg hat das für Fremdsprachen wie Englisch und Italienisch adaptiert. Doch er lässt Lernwillige nicht nach London oder an die Adria fliegen. Vielmehr hören sie die Wunschsprache ein paar Wochen lang über die Haut. Melodie, Wörter, Satzbau gehen einem damit tatsächlich in Fleisch und Blut über. Und das Beste: Nur das Unterbewusstsein arbeitet, während der Lernende bewusst ganz andere Dinge tut. Zeitaufwand: null!

Es folgt ein zweitägiges Aktivierungsprogramm, in dem der Transfer ins Bewusstsein erfolgt. Danach beherrscht man die alltägliche Standardkommunikation – eine gute Basis fürs Reisen in das betreffende Land oder für den Austausch mit ausländischen Geschäftspartnern. Und wer sich dann noch verbessern will, der kann das nächste Modul aufsetzen, bei dem innerhalb von nur acht bis zehn Wochen kombiniertem passiven und aktiven Lernen bis zu 1.500 Wörter aufgebaut werden. Für Englisch lässt sich damit beispielsweise das Level C1 erreichen, das fortgeschrittene Kompetenzniveau.

Einstellung und Verhalten entscheiden

Aber auch bei den Erwachsenen gibt sich Kohberg nicht mit Techniken zum Lernen von beruflichem Fachwissen oder Sprachen zufrieden. Ebenso relevant sind Einstellungen und Verhaltensweisen, die beflügeln oder eben auch jeden Fortschritt verhindern können. Das betrifft die Art und Weise der Kommunikation, den Grad des Selbstbewusstseins, die Wahl zwischen grundsätzlichem Optimismus und Pessimismus. „Ja, diese Wahl haben wir wirklich. Wir alle!“, glaubt Kohberg. Genauso wie bei der Ernährung, beim Umgang mit Stress und der Bewältigung von Krisen.

Ziel sei ein gelingendes Leben mit Zufriedenheit und Gesundheit. Um das zu erreichen, arbeitet der Wissensexperte wiederum mit dem Unterbewusstsein, „weil bewusste Entscheidungen einfach zu viel Energie kosten und zu lange dauern“. Kohberg



Josua Kohberg

ZUR PERSON

Der Lernstrategie und Wissens-Manager Josua Kohberg verbindet in seinen Vorträgen neueste Erkenntnisse der Hirnforschung mit sofort anwendbaren Mental-Techniken. Egal ob Schüler, Eltern oder Führungskräfte: Mit einem Mix aus Wissenschaft, Trainingsprogrammen und sprachgewaltigem Humor begeisterte er bereits über 80.000 Zuhörer. Denn sie spüren ab der ersten Sekunde: Josua Kohberg weiß nicht nur, wovon er klar verständlich spricht – er lebt es auch zu hundert Prozent selbst.

www.josukohberg.com



verweist erneut auf den Unterschied zwischen 11 Kilometern und 15 Millimetern, der ganz klar für das Unterbewusstsein spreche. Aber: „Wer sich heute noch auf die 15 Millimeter beschränkt, braucht nicht zu verzweifeln. Richtig lernen lässt sich lernen!“ ■