

**Seminartitel**

**BrainBiz – effizientes Lernen – in 3 Min. mehr merken als in 3 Std. (intensiv) (BH19126)**

**Termin**

Mo, den 08.07.-2019 bis Fr, den 12.07.2019 (40 UStd.)

**Kursgebühr:** 199,-

**Veranstaltungsort**

Bildungsherberge der Studierendenschaft der FernUniversität Hagen

**Leitung**

Anka Hansen (Psychologie-Studierende M. Sc.)

**Zielgruppe** Das Seminar richtet sich insbesondere an Studierende der Fernuniversität Hagen (mit Beispielen zu Lerninhalten zu M1-M10) sowie alle Interessenten, welche z.B. im Rahmen eines Studiums viele Informationen lernen sollen/wollen und nur wenig Zeit fürs Lernen haben. Oder sich einfach schwertun damit sich viel in kurzer Zeit zu merken. Die nächste Klausur kommt bestimmt ;- ) – und irgendwie immer „plötzlich“ in 4 Wochen.

**Lernziele****Worum geht's:**

Lassen Sie sich auf ein Merk-Experiment ein und wundern sich, wie viel Sie sich merken können! Durch BMIZ© -Methoden (bildhaft metaphorisch induzierter Repräsentationszugangs, Hansen, A. 2014) können Sie mehr Informationen in kürzerer Zeit aufzunehmen und vor allem als Wissen behalten. Ihnen werden Denk-Merk- und Lerntechniken auf Basis der Gehirnforschung nähergebracht. Diese bringen Sie zu erstaunlichen Denk- und Merk-Höchstleistungen. Vor allem, wenn Sie im Studium viel Wissen in kurzer Zeit aufnehmen müssen und wollen.

Neuartige gedankliche Herangehensweisen helfen Ihnen originelle Merkergebnisse zu generieren und viele, neue Informationen sehr schnell und dauerhaft zu behalten. Ihr Denkraum wird dabei deutlich erweitert. Sie erweitern mit bisoziativen Denktechniken Ihr gesamtes Denk-Potenzial. Sie lernen in 3 Min. mehr als in 3 Std. Diese Techniken sind für Lerner/-innen in jedem Alter geeignet und wertvoll. Ob Schüler, Student oder einfach um Wissen jeglicher Art schnell und dauerhaft aufzunehmen.

Die Themeninhalte werden auf amüsante, inspirierende und motivierende Art vermittelt.

## **Inhalte**

- Effiziente Verwertung von Gedankengut
- zeitsparend lernen
- mühelose und schnelle Aneignung neuer Wissensinhalte
- assoziatives und bisoziatives Denken
- Neuartige Denk-Methoden
- Lern-Stressbewältigungs-Strategien für Lern-Minimalisten und - Minimalistinnen
- Erstellung eines individuellen Notfallplans bei „zu wenig Zeit fürs Lernen“
- Vier gewinnt? – Ziel und Anspruch an deine nächste Klausur
- Denk-Blockaden-Lösung während der Klausur

## **Methoden**

- Assoziatives Denken • Bisoziales Denken
- Key-Method, • Story-Telling
- Body-Practice, • RR – Room-Recognition
- KAWA – Kreative Ausbeute (an) Wort-Assoziationen
- Embodiment (Emotions-Regulations-Strategie bei Panik-Attacken in der Klausur und/oder während der Lernphasen
- Selbstmotivations-Techniken

## **Programmablauf**

<b>Montag, 08.07.2019</b> <b>Tagesprogrammdauer: 14.00 - 19.00Uhr (6 UStd.)</b>
--

14.00– 15.30

- Begrüßung, Organisatorisches
- Vorstellungsrunde
- Warum fällt uns merken nur so schwer? Wer muss was (bis wann) lernen.
- Programm-Überblick

15.30 – 15.45 Pause

15.45 – 17.15 Uhr

- Assoziatives und bisoziatives Denken.
- Warum wir mit „altem“ Denken nur ca 3% unserer Denkleistung nutzen.
- Kennenlerne der restlichen 97%

17.15 – 17.30 Pause

17.30 – 19.00 Uhr

- Body-Practice – In 3 Min. mehr merken als in 3 Std. (mit Bps aus M1, M3 und M7)
- Embodiment – Mit, durch den Körper „provozierte“ Entspannung besser Konzentrieren

**Dienstag, 09.07.2019**

**Tagesprogrammdauer: 8.00 – 17.30 Uhr (10 UStd.)**

08.00 bis 09.30 Uhr

- Rückblick auf Body-Practice und Lern-AH-Effekte mit der neuen Technik an eigenen Lernthemen.

9.30 – 9.45 Pause

09:45 bis 11:15 Uhr

- RR – Room-Recognition – Viele kleine Wissenspäckchen (Themen) merken, behalten und auf Knopfdruck abrufen können.

11.15 – 11.30 Pause

11.30 bis 13.00 Uhr

- RR – Room-Recognition mit eigenen Lernthemen erstellen und vorstellen.

13.00 – 14.00 Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr

- KAWA I - Kreative Ausbeute (an) Wort-Assoziationen – Wie wir einen Einstieg in ein Thema finden, was uns überhaupt so gar nicht liegt. Den Geist überlisten und Freude am Lernen manipulieren.

15.30 – 16.00 Pause

16.00 – 17.30 Uhr

- Techniken um auf Knopfdruck Ängste/Blockaden zu überwinden.

- KAWA II – Mit Denk-Manipulation sich selbst überlisten – Erfahrung an eigenen Lern-Themen

- Die Angst verlieren und Mut gewinnen - „Statistik: Ich liebe es“

**Mittwoch, 10.07.2019**

**Tagesprogrammdauer: 8.00 – 15.30 Uhr (8 UStd.)**

8.00 bis 9.30 Uhr

- Rückblick auf den Vortag, neue Erkenntnisse?

- Repeat aller Techniken an neuen Themen

9:30 – 9.45 Pause

09:45 bis 11.15 Uhr

- Key-Method

- Story-Telling – der Einstieg in die neue Kreativität des Denkens und Merkens

11.15 bis 11:30 Uhr Pause

11.30 bis 13.00 Uhr

- Selbstwirksamkeit
- Zusammenfassung aller Methoden

13.00 bis 14.00 Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr

- Praktische Anwendung aller Methoden I

**Donnerstag, 11.07.2019**

**Tagesprogrammdauer: 8.00 – 17.30 Uhr (10 UStd.)**

08.00 bis 09.30 Uhr

- Wiederholung und Rückblick
- Praktische Anwendung aller Methoden II anhand eigener Lernthemen

9.30 – 9.45 Pause

09:45 bis 11:15 Uhr

- Praktische Anwendung aller Methoden II anhand eigener Lernthemen

11.15 – 11.30 Pause

11.30 bis 13.00 Uhr

- Präsentation eigener Lernthemen und gewählter Methoden I

13.00 – 14.00 Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr

- Präsentation eigener Lernthemen und gewählter Methoden II

15.30 – 16.00 Pause

16.00 – 17.30 Uhr

- Kopf-frei für Neues
- Meditations-/Entspannungstechniken bei Aufnahme vieler neuer Informationen

**Freitag, 12.07.2019**

**Tagesprogrammdauer: 8.30 – 13.30 (6 UStd.)**

8.30 bis 10.00 Uhr

- Wiederholung und Rückblick
- Praktische Anwendung aller Methoden III anhand eigener Lernthemen

10.00 – 10.15 Pause

10.15 bis 11.45 Uhr

- Praktische Anwendung aller Methoden III anhand eigener Lernthemen

11.45 bis 12:00 Uhr Pause

12.00 bis 13.30 Uhr

- Lern-Stressbewältigungs-Strategien für Lern-Minimalisten und - Minimalistinnen
- Erstellung eines individuellen Notfallplans bei „zu wenig Zeit fürs Lernen“
- Vier gewinnt? – Ziel und Anspruch an deine nächste Klausur
- Denk-Blockaden-Lösung während der Klausur
- Ausblick