

# **Superlearning für Ingenieure und andere Führungskräfte**

Dr. Marisa Nikol

**VDI** VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	1
<b>Einleitung</b> .....	5
<b>1 Die ungenutzten Möglichkeiten: Wie funktioniert unser Gehirn?</b> .....	9
1.1 Alles fing mit Adam an! .....	9
1.2 Die Schnecke, die Katze und der Affe .....	11
1.3 Grün, Rot, Blau: Die drei Farben der Selbst- erkenntnis .....	15
1.4 Unsere zwei Gehirne: Ein moderner Mythos? ....	17
1.5 Welches ist Ihr individueller Lernstil? .....	23
1.6 Integration oder einen Dauerlauf mit beiden Beinen machen .....	27
1.7 Übungen aus der Edu-Kinesthetic .....	30
1.8 Lerninhalte optimal verpackt – Ein Lernspiel ....	33
<b>2 Neue Trends – Viele Mißverständnisse</b> .....	39
2.1 Neue Trends im Lernen – Was steckt dahinter? ...	39
2.2 Der Urwald des Gehirns .....	41
2.3 Geheimnis des Gedächtnisses – Was vergessen wir und was behalten wir? .....	46
2.4 Ein Spaziergang mit dem eigenen Gedächtnis – Die Loci-Technik .....	50
2.5 Das Spiel der Möglichkeiten – Die Mind Map ....	54
<b>3 Zwei historische Steckbriefe: Die Geschichte und Entwicklung der Suggestopädie und des Superlearning</b> ..	61
3.1 Ein einmaliges Seminar .....	61

3.2	Suggestopädie: Lernen mit Suggestionen Superlearning: Lernen im Jet-Tempo . . . . .	63
3.3	Italiano attivissimo – Italienisch lernen mit Suggestopädie . . . . .	67
3.4	Suggestopädie auf einen Blick . . . . .	75
<b>4</b>	<b>Praktische Erfahrungen mit dem „Neuen Lernen“ – was bringt Suggestopädie? . . . . .</b>	<b>81</b>
4.1	Die „klassische“ Anwendung: Fremdsprachen . . . . .	81
4.2	Fühlen Sie sich wie zu Hause – EDV-Training mit Suggestopädie bei Audi und Philips . . . . .	87
4.3	Die Suggestopädie in der Schule . . . . .	93
<b>5</b>	<b>Lerntypen und optimal Lernen durch Mentales Training und NLP (Neurolinguistisches Programmieren) . . . . .</b>	<b>103</b>
5.1	Welcher Lerntyp sind Sie? . . . . .	103
5.2	Was ist NLP? . . . . .	115
5.3	Allgemeine Vorbereitungsübungen für das Mentale Training . . . . .	122
5.4	NLP-Techniken . . . . .	125
<b>6</b>	<b>Wie plane und organisiere ich mein Lernen? Mein persönlicher suggestopädischer Kreis . . . . .</b>	<b>134</b>
6.1	Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt . . . . .	134
6.2	Lernen in drei Schritten . . . . .	134
6.3	Lernen mit Musik: Aktiv- und Passivkonzert . . . . .	134
6.4	Ihr persönlicher suggestopädischer Kreis . . . . .	14
<b>7</b>	<b>Suggestopädische Materialien . . . . .</b>	<b>15</b>
7.1	Suggestopädische Materialien für das Betriebssystem UNIX . . . . .	15
	<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>14</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>14</b>