

Das Benutzer-Handbuch für den „XXL Vokabeltrainer“



„Wie Sie Halbschlaflieder nutzen, um ihr Gehirn in einen Vokabelschwamm zu verwandeln...“

Im diesem Handbuch finden Sie Hinweise zur Anwendung der einzelnen Bestandteile des Vokabeltrainers, sowie wichtige Hintergrundinformationen.

Es empfiehlt sich, dieses Handbuch auszudrucken.

Link zur Webseite:

<http://www.vokabeln-lernen-wie-2037.de>

Herausgeber: Tim Daus (c) New Dimension Marketing GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book darf nicht (auch nicht in Auszügen) ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers kopiert werden.

Leser besitzen keine Wiederverkaufsrechte für dieses E-Book. Weitergabe an Dritte nicht gestattet.

Wir recherchieren jederzeit nach Urheberrechtsverletzungen im Internet. Verstöße werden juristisch verfolgt.



Übersicht

1. Vokabeltraining wie anno 2037
2. MP3-Kollektion „Die besten Halbschlaflieder aller Zeiten.“
3. Schritt für Schritt: Ablauf des Vokabeltrainings
4. Erst: Einstimmen
5. Dann: Einprägen
6. Jetzt: EASY Einnetzen
7. Oder: Einnetzen PRO
8. Danach: Loslassen
9. Freiere Anwendungen
10. Bonus-Track: Einnetz-Hilfe für Audio-Sprachkurse



1. Vokabeltraining wie anno 2037

Dieser Vokabeltrainer wendet sich an Autodidakten, die im Rahmen des Erwerbs einer Fremdsprache in kurzer Zeit eine große Anzahl an Vokabeln lernen wollen.

Zwar kann man mit 200 Vokabeln in einem fremden Land "überleben", aber das ist nicht der Anspruch der Menschen, die diese Vokabeltrainer nutzen werden.

Die traditionelle Methode, sich Vokabeln einzuprägen - nämlich Vokabellisten durchzuarbeiten und sich dabei soviel wie möglich einzuprägen - ist Grundlage für jeden Spracherwerb. Der "XXL Vokabeltrainer" verbessert diese traditionelle Methode, weil er das Einprägen und Behalten von Vokabeln extrem beschleunigt.



Gehirngerechtes Lernen

Wenn wir davon ausgehen, dass der menschliche Wahrnehmungsapparat vor allem das verarbeitet, was seine Augen SEHEN, dann wird klar, dass OPTISCHES Lernen, also das Lesen ("Angucken") von Vokabeln, der Königsweg ist und bleibt. Wörter bzw. Schriftzeichen sind Bilder, die mit einem Laut und einer Vorstellung verbunden sind. Und diese Verbindung muss Schritt für Schritt aufgebaut werden...

Natürlich gibt es auch eine Reihe von Menschen, die Vokabeln nur nach Gehör lernen, und nie in ein Wörterbuch geschaut haben - für diese ist vor allem der Bonus-Track der MP3-Kollektion von Vorteil.

Für alle anderen, die die Vokabeln (oder gar Schriftzeichen) zumindest einmal oder zweimal gesehen haben müssen, um "sich darunter was vorzustellen", ist die Methode des Vokabeltrainers XXL ("Schlafender Torwart") ein großer Gewinn.

Dazu muss dieser Vokabeltrainer natürlich angewendet werden. Und dafür gibt es im Folgenden ein paar kurze (und klare) Anweisungen.

Bevor Sie gleich das erste Halbschlaflied abspielen, möchte ich noch etwas Wichtiges loswerden:

Die Halbschlaflieder sind eine erprobte, sehr spezielle und höchst funktionelle Musikmischung, die sich moderner psychoakustischer Tricks bedient. Die in ihnen enthaltenen so genannten "isochronen Beats", die sie umgebenden "Ambient Sound-Landschaften" sowie auch manchmal das "Frequenz-Rauschen" haben eine spürbare Wirkung auf das Gehirn des Zuhörers: Die Lieder ÄNDERN gezielt das Spektrum der Gehirnwellen und führen damit mentale Zustände herbei, die das Aufnehmen von Vokabeln erleichtern.

Dazu gehören in der Hauptsache der leichte Alpha-Zustand (die Halbschlaflieder der Rubrik "EASY Einnetzen"), aber auch tiefe Alpha-Zustände und Theta-Zustände (wie die Halbschlaflieder der Rubrik "Einnetzen PRO") sowie Delta-Zustände (wie bei den Liedern der Rubrik "Interne Weitervernetzung").



Diese drei mentalen Zustände, die hypnotische und suggestible Eigenschaften aufweisen, sind förderlich für das Einprägen von Vokabeln (und Schriftzeichen), *aber sie sind gänzlich unbrauchbar für Tätigkeiten des täglichen Lebens...*

Ein paar Worte der Warnung

Den Vokabeltrainer anzuwenden ist nicht gefährlicher als Spaghetti zu kochen.

Und dennoch kann man beim Spaghettikochen theoretisch so viel falsch machen, dass am Ende das ganze Haus brennt. Um dies zu vermeiden, bitten wir alle Hörer der Halbschlaflieder, sich folgende Hinweise zu Herzen zu nehmen.

Hören Sie die MP3-Halbschlaflieder nicht, wenn Sie...

‣ **Auto fahren oder ein anderes Fahrzeug lenken.** Autofahren verlangt einen sehr aufmerksamen und wachen Zustand des Gehirns, und dass dies im Halbschlaf eben gerade nicht der Fall ist, versteht sich von selbst. Wenn Sie Auto fahren möchten, lassen Sie eine Stunde nach Ihrer Session verstreichen, bevor Sie sich ans Steuer setzen.

‣ **Alkohol getrunken haben oder Drogen genommen haben.** Ihr Gehirn ist dann nämlich chemisch vergiftet. Und die Kombination aus Alkohol und bestimmten mentalen Zuständen, die von einem Halbschlaflied herbei geführt werden, können zu unberechenbaren Effekten führen, wie z.B. Übelkeit oder motorische Schwäche etc. Wenn sie getrunken haben, dann schlafen Sie sich erst mal aus - denn Alkohol und Vokabeln lernen, das passt ohnehin nicht zusammen...

‣ **unter Einwirkung von Medikamenten stehen.** Die Halbschlaflieder und Medikamente sind nicht auf Unverträglichkeit getestet worden. Ein Beratungsgespräch beim Arzt hilft, das Risiko einer Unverträglichkeit im Vorfeld zu minimieren.

‣ **an einer epileptischen Störung leiden.** Halbschlaflieder können in ganz-ganz-ganz seltenen Fällen bei Menschen, die ohnehin dazu neigen, epileptische Zustände hervorrufen. Für wen also Stroboskop-Blitzlicht (z.B: in einer Disko) körperlich anstrengend ist, für den sind die Halbschlaflieder unter Umständen etwas riskant.

‣ **einen Herzschrittmacher tragen.** Schrittmacher sind abgestimmt auf bestimmte körperliche Signale. Die Halbschlaflieder können diese Signale indirekt verändern (z.B. sehr ruhigen Puls hervorrufen, Hormone ausschütten, etc.). Um jedes noch so kleine Risiko zu vermeiden, müssen Träger eines Schrittmachers auf die Halbschlaflieder verzichten.

Wenn Sie diese Regeln, die dem gesunden Menschenverstand entsprungen sind, beherzigen, dann sind Sie auf der sicheren Seite, und profitieren von den wünschenswerten Nebenwirkungen Ihrer eigenen mentalen Zustände.



Was Sie beim ersten Mal spüren werden

Zu Beginn werden Sie wohl stark entspannende Effekte spüren, wenn Sie ein Halbschlaflied anhören - und Sie werden vielleicht sogar dabei einschlafen.

Sie werden vor allem aber nach einer PRO-Session oder nach einer "Deep Mix"-Session richtig "ausgespaced" sein, wie in Watte gepackt. Die besonders üblen Wirkungen reichen hierbei von "leichtem angenehmen Schwindelgefühl" bis "HmMMM, so ausgeglichen war ich lange nicht mehr, wow!"

Das ist normal, und das ist gut.

"Ausgespaced" sein ist einfach nur ein Zeichen dafür, dass Ihr Oberstübchen noch nicht an diesen Zustand gewöhnt ist. Gut möglich, dass Sie seit Jahren nicht mehr in diesem Maße entspannt waren. Sehr wahrscheinlich sogar. Dann wird es jetzt Zeit.

Bestimmt werden Ihnen die Sounds zu Beginn etwas seltsam vorkommen, denn diese sind nämlich nicht, was man typischerweise unter Chart-Musik versteht...

Auch das ist normal. Es sind ja auch Lieder aus der Zukunft.

Später dann, nach der Gewöhnung an diese positiven mentalen Zustände, werden sie Ihnen nicht mehr fremd vorkommen, sondern im Gegenteil: sehr willkommen!

Lernen und Entspannen ist eine echte Super-Kombination, das dürfen Sie mir glauben. Genau wie andersherum Lernen und Stress eine echte Loser-Kombi ist.

Alles was Sie brauchen

Um den Vokabeltrainer optimal zu nutzen, brauchen Sie außer Ihrem Lernmaterial nur noch einen MP3-Player, einen Stereo-Kopfhörer, etwas Zeit und... ein Rückzugsgebiet, in dem Sie niemand stört.

Letzteres ist schon mal die halbe Miete.



2. MP3-Kollektion „Die besten Halbschlaflieder aller Zeiten.“

Der zentrale Bestandteil des XXL Vokabeltrainer ist natürlich die MP3-Kollektion „Die besten Halbschlaflieder aller Zeiten.“ (Nennen wir sie ruhig „die CD“)

Es ist die erste Kollektion dieser Art, und Sie dürfen sich wirklich darüber freuen, auch als einer der ersten Menschen Ihres Zeitalters darauf Zugriff zu haben.

Sie besteht aus insgesamt 20 einzelnen Stücken („Sessions“).

Schritt für Schritt		Vokabeltrainer XXL <small>(c) 2011 Neurostreams Records</small>
Erst Einstimmen	01 Runterkommen & gut fühlen (A) 02 Runterkommen & gut fühlen (B)	
Dann Einprägen	03 Studieren mit Weile 04 Büffeln unter Zeitdruck	
Jetzt Einnetzen	05 Der „Schmeichel-Choral“ 06 Der „Maier-Wohlklang“ 07 Der „Angerer-Kanon“ 08 Der „Goycochea-Song“ 09 Die „Chilton-Hymne“ 10 Die „Van der Sar-Musik“ 11 Die „Barthez-Klänge“ (Deep Mix) 12 Der „Zubizaretta-Sound“ (Deep Mix)	
Oder Einnetzen PRO	13 Das „Preud'homme-Chanson“ 14 Das „Casillas-Couplet“ (Deep Mix) 15 Die „Buffon-Melodie“ 16 Die „Kahn-Arie“ (Deep Mix)	
Danach Loslassen	17 Interne Weitervernetzung (A) 18 Interne Weitervernetzung (B) 19 Interne Weitervernetzung (C)	
Bonus-Track	20 Einnetz-Hilfe für Audio-Sprachkurse	

Sie können diese 20 Sessions auf Ihren MP3-Player, Ihren iPod, Ihr Tablet, Ihren Computer oder in ihre Musik-Bibliothek importieren.

Sie können aber auch eine normale MP3-Audio-CD daraus machen. Alle 20 Tracks passen auf eine brennbare CD (Gesamtgröße: 649 MB).



3. Schritt für Schritt: Ablauf des Vokabeltrainings

Jeder hat seine eigene Methode, Vokabeln zu lernen. Alle Methoden haben jedoch eines gemeinsam: sie folgen einem bestimmten Ablauf.

Ich habe also einen „perfekten Ablauf“ entworfen, mit dem sich jeder Neuling leicht vertraut machen kann; und gleichzeitig habe ich für jeden Nutzer die Möglichkeit offen gehalten, den Ablauf frei zu variieren - je nach Übungsgrad und Vorliebe.

Der perfekte Ablauf des XXL-Vokabeltrainings

Der von mir empfohlene Ablauf besteht aus 4 nacheinander zu befolgenden Schritten:

Schritt 1

„Erst: Einlassen“
Runterkommen & gut fühlen



Schritt 2

„Dann: Einprägen“
Studieren mit Weile
oder
Büffeln unter Zeitdruck



Schritt 3

„Jetzt: EASY Einnetzen“
Die Halbschlaflieder
(Teil 1)

oder

„Einnetzen PRO“
Die Halbschlaflieder
(Teil 2)



Schritt 4

„Danach: Loslassen“
Interne Weitervernetzung

Auf der nächsten Seite werden Sie diese 4 Schritte leicht wieder erkennen...

Die besten Halbschlaflieder aller Zeiten (MP3-Kollektion).

Titel und Abfolge der Sessions.

NR.	TITEL	DAUER	KOPFHÖRER	AUGEN	FREQUENZ
Schritt 1 Erst Einstimmen... Aufwärm-Lieder					
1	Runterkommen & gut fühlen. (A)	10 min.	unbedingt	zu	10 Hertz
2	Runterkommen & gut fühlen. (B)	10 min.	unbedingt	zu	10 Hertz
Schritt 2 Dann Einprägen... Pauk-Lieder					
3	Studieren mit Weile	40 min.	empfohlen	offen	14/17 Hertz
4	Büffeln unter Zeitdruck	25 min.	unbedingt	offen	18 Hertz
Schritt 3 Jetzt EASY Einnetzen... Halbschlaf-Lieder Teil 1					
5	Der „Schmeichel-Choral“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
6	Der „Maier-Wohlklang“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
7	Der „Angerer-Kanon“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
8	Der „Goycochea-Song“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
9	Die „Chilton-Hymne“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
10	Die „Van der Sar-Musik“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
11	Die „Barthez-Klänge“ (Deep-Mix)	40 min.	unbedingt	zu/offen...	8,5 Hertz
12	Der „Zubizaretta-Sound“ (Deep-Mix)	40 min.	unbedingt	zu/offen...	8,5 Hertz
Oder: Einnetzen PRO... Halbschlaf-Lieder Teil 2					
13	Das „Preud‘homme-Chanson“	30 min.	empfohlen	zu/offen...	8,4 Hertz
14	Das „Casillas-Couplet“ (Deep-Mix)	30 min.	unbedingt	zu/offen...	8,4 Hertz
15	Die „Buffon-Melodie“	30 min.	empfohlen	zu/offen...	6,5 Hertz
16	Die „Kahn-Arie“ (Deep-Mix)	30 min.	unbedingt	zu/offen...	6,5 Hertz
Schritt 4 Danach Loslassen... Wunderschlummer-Lieder					
17	Interne Weitervernetzung (A)	30 min.	empfohlen	zu	1,05 Hertz
18	Interne Weitervernetzung (B)	30 min.	empfohlen	zu	1,05 Hertz
19	Interne Weitervernetzung (A)	30 min.	empfohlen	zu	1,05 Hertz
BONUS-SOUND					
20	Einnetz-Hilfe für Audio-Sprachkurse	60 min.	empfohlen	zu	8,4 Hertz



Sie finden in dieser Übersichts-Tabelle die Titel der Sessions, deren Länge, in welchem Mentalbereich sie sich abspielen (abzulesen an der Hertz-Zahl) und ob Sie für ein bestimmtes Stück Kopfhörer aufsetzen müssen (oder nicht), und ob Sie bei einem bestimmten Stück die Augen schließen sollen (oder nicht), oder *beides*.

Zum anderen können Sie auch die 4 Schritte wieder finden, aus denen Sie je ein Lied wählen können.

Die 4 Schritte im Einzelnen

1. Einlassen (mit Aufwärm-Liedern)
2. Einprägen (mit Pauk-Liedern)
3. Einnetzen (mit Halbschlaf-Liedern)
4. Loslassen (mit Wunderschlummer-Liedern)

Für jeden Schritt liegen zwei oder mehr Lieder („Sessions“) vor. Man wählt sich also für jeden Schritt ein Lied, so dass man am Ende nacheinander 4 Lieder gehört hat.

Beispiel 1:

Einlassen:	„Runterkommen & gut fühlen“	10 min
Einprägen:	„Studieren mit Weile“	40 min
Einnetzen:	„Die Chilton-Hymne“	40 min
Loslassen:	„Interne Weitervernetzung (B)“	30 min
	Gesamtdauer	120 min

Wenn man alle 4 Schritte nacheinander befolgt, dann dauert eine XXL-Vokabel-Trainingseinheit-XXL im längsten Fall also 120 Minuten (2 Stunden).

Im kürzesten Fall dauern diese 4 Schritte hingegen 95 Minuten:

Beispiel 2:

Einlassen:	„Runterkommen & gut fühlen (A)“	10 min
Einprägen:	„Studieren unter Zeitdruck“	25 min
Einnetzen:	„Die Kahn-Arie“	30 min
Loslassen:	„Interne Weitervernetzung (B)“	30 min
	Gesamtdauer	95 min



ACHTUNG: Die wenigsten Nutzer werden sich wirklich jedes Mal ganze 2 Stunden Zeit nehmen wollen (können). Das ist klar. Und es ist auch kein Problem, denn es gibt ja auch die „freiere“ Anwendung (die eine halbe Stunde dauert)..

Doch bevor ich auf die „freiere Anwendung“ eingehe (in Punkt 9), möchte ich den genauen Ablauf der 4 Schritte erläutern.

Gehen wir die einzelnen Schritte also im Folgenden einmal durch:

4. Erst: Einstimmen

Der erste Schritt besteht aus dem sich „Einstimmen.“

1	Runterkommen & gut fühlen. (A)	10 min.	10 Hertz
2	Runterkommen & gut fühlen. (B)	10 min.	10 Hertz

Das tun Sie: Finden Sie sich in ihrem Rückzugsgebiet ein, legen Sie ihre Lernmaterialien bereit, setzen Sie **unbedingt** Ihre Stereo-Kopfhörer auf, wählen Sie eins dieser beiden Lieder aus, drücken Sie auf Play, **schließen Sie die Augen**, lehnen Sie sich zurück... und lauschen Sie das Lied bis zu Ende.

Folgendes wird passieren: Während Sie einfach gar nichts tun (absolut nichts), ziehen die Beats und der Sound Ihre Gehirnwellen in den Alpha-Bereich. Nach wenigen Minuten werden Sie tiefer atmen, und anfangen sich zu entspannen. Tun Sie nichts Besonderes, hören Sie einfach nur zu.

Nach 10 Minuten ist das Stück zu Ende: Sie öffnen die Augen und werden sich fühlen wie nach einem kurzen erfolgreichen Nickerchen: Erholt und relaxed.

Ihr Gehirn wird nun vorwiegend Alpha-Wellen im Bereich von 10 Hz aufweisen.



Es gibt übrigens keinen echten Unterschied zwischen den beiden Sessions „Runterkommen & gut fühlen“ - also zwischen (A) und (B).

Beide Stücke haben genau die gleiche Funktion. Sie klingen einfach nur anders. Ersetzen Sie (A) durch (B), wenn Sie man mal was anderes als (A) hören möchten... oder umgekehrt.

Jetzt können Sie zu Schritt 2 übergehen: zu den Pauk-Liedern.

(Warten Sie nicht damit, sondern *gehen Sie gleich zu Schritt 2 über*, ohne vorher erst den Abwasch zu machen, eine E-Mail zu schreiben oder gar eine Zigarette zu rauchen! So ein Alpha-Zustand verflüchtigt sich recht rasch...)

WICHTIG: Sie können auf diesen „Einstimmen“-Schritt verzichten, wenn Sie nur mit einem Halbschlaflied arbeiten wollen (also die Schritte 1 und 2 übergehen, und direkt bei Schritt 3 einsteigen).

ABER: Wenn Sie vorhaben, den folgenden Schritt 2 zu tun (also ein Pauk-Lied zu benutzen und Vokabeln zu büffeln), dann sollten Sie sich unbedingt immer vorher 10 Minuten lang mit „Runterkommen & gut fühlen“ darauf *einstimmen*.

Es verstärkt die Power des Pauk-Lieds ungemein!

5. Dann: Einprägen

Das Einprägen, das gute alte „auswendig lernen“ von Vokabeln - nun, das macht jeder anders. Ich gehe hier davon aus, dass Sie zum Beispiel die Vokabeln lesen (oft genug „angucken“), und Sie sich dann innerlich (oder laut) selbst vorsagen, und sich dann per Vokabeln zudecken selbst abfragen.

So kennt man das.



Und daran entzündet sich viel Kritik.

Unter dem Schlagwort „gehirngerechtes Lernen“ wird immer wieder darauf hingewiesen, dass einfaches Vor-sich-hin-pauken das Gehirn (und dessen zahlreiche „Regionen“) nicht gut genug mit einbezieht.

Daher werden Methoden vorgeschlagen, bei denen man das Lernen mit viel körperlicher Bewegung, mit Farben, mit Musik, mit Emotionen und Gefühlen oder aber auch mit „Phantasie-Reisen“ kombiniert.

Sinn dieser Kombinationen ist, das zu Lernende besser im Kopf zu verankern. Das klappt in der Regel ganz gut, und die Erfolge sind erwiesenermaßen besser als beim sturen Büffeln im stillen Kämmerlein.

Dennoch bedarf es bei diesen Methoden eines Lehrers (Anweisers), der sich um die Show kümmert.

Wir hier als Autodidakten werden da zu anderen Mitteln greifen, und die Show selber machen - und das stille Kämmerlein mit Sound anfüllen.

Zum Beispiel mit diesem Pauk-Lied:

3	Studieren mit Weile	40 min.	14/17 Hertz
---	---------------------	---------	-------------

Das tun Sie: Der Witz an *dieser* Session ist, dass man sie mit offenen Augen anhört, während man sich seine Vokabeln einprägt.

„Gottseidank!“ werden Sie sagen, denn wie sollten Sie Ihre Vokabeln angucken können, wenn Sie Ihr Augen schließen müsste, so wie beim Einstimmen?
Genau!

Setzen Sie also die Kopfhörer auf (oder auch nicht, bei den Pauk-Liedern genügen auch normale Lautsprecher), schnappen Sie sich das Buch, das Heft, den Bildschirm, das iPad oder was auch immer, starten sie die Session auf Ihrem Player und büffeln Sie.



Das hören Sie: Sie werden keine Klanglandschaft hören, sondern nur Beats und Rauschen (dieses Rauschen wird wahrscheinlich Ihr nächster bester Freund...).

Die Beats und das Rauschen pegeln Ihre Gehirnwellen im Wechsel hoch und runter; erst herunter auf 14 Hz und dann wieder hoch auf 17 Hz und dann wieder herunter auf 14 Hz und dann wieder hoch auf 17 Hz usw.

Sie wechseln also mental immer wieder zwischen einem leichten Alpha-Zustand (Entspannung und Aufnahmebereitschaft) und einem mittleren Beta-Zustand (fokussiertes Wachbewusstsein) hin und her.

Folgendes wird passieren: Sie werden einen hohen Grad an Konzentration erreichen, den Sie dazu nutzen, systematisch Ihre Sachen durchzuarbeiten, ohne den Faden zu verlieren oder ständig abzuschweifen.

Manche Sachen müssen *kapiert* werden - bevor sie eingenetzt werden. Diese Session hilft beim „Kapieren“ der Vokabeln...

Die 40 Minuten Dauer entsprechen der guten alten Unterrichtsstunde. Sie können diese Session übrigens gerne als Schleife hören. Man kann mit ihr stundenlang studieren, ohne dass man mental schlaff wird, denn Sie beugt dem Ermüden vor.

Sie können aber auch jederzeit aus der Session aussteigen, wenn Sie das Gefühl haben, dass es genug ist.

TIP: Falls Sie mal eine lange Einpräg-Schleife planen: Unterbrechen Sie diese Schleife hin und wieder (nach ca. 80 Minuten), und legen Sie dann 10 Minuten „Runterkommen & gut fühlen ein“, um sich wieder neu einzustimmen. Danach können Sie die Schleife neu starten... So wird das Pauken angenehm und effizient.

Büffeln Sie jedoch nicht zu lange! *Vertrauen Sie lieber auf Schritt 3.*

Habe ich schon erwähnt, dass Sie Ihre Lieder gar nicht laut drehen müssen?

Leises nebenbei-Hören ist völlig ausreichend, damit das Gehirn drauf anspringt.

Schonen Sie Ihre Ohren. Drehen Sie so leise, dass Sie Ihre Gedanken noch hören.



Das zweite Pauk-Lied

4	Büffeln unter Zeitdruck	25 min.	18 Hertz
---	-------------------------	---------	----------

„Büffeln unter Zeitdruck“ unterscheidet sich vom Pauk-Lied „Studieren mit Weile.“

Das Ziel der Pauk-Session „Büffeln unter Zeitdruck“ ist zwar ähnlich: auch diese soll Ihnen helfen, mit offenen Augen und höchster Konzentration Ihre Vokabeln durchzuarbeiten.

Zwar beinhaltet diese Session ebenfalls nur Beats und Rauschen, doch weist diese zweite Variante eine Besonderheit auf.

Erstens ist die Session viel kürzer (nur 25min), zweitens wechselt sie nicht zwischen Alpha und Beta hin und her, sondern spielt konstant bei 18 Hertz. Und drittens hat sie einen tieferen Sinn: sie lindert Lernfrustrationen.

Wenn immer Sie beim Lernen Sorgen haben sollten, dass Ihnen die Zeit davon rennt, oder wenn Sie denken „Das schaff ich nie, das ist zu viel, das ist zu schwer..“, dann sollten Sie statt der ersten Pauk-Session diese zweite Variante wählen.

Sie ist so angelegt, dass sie Druck und Angst reduziert, während Sie konzentriert Ihre Vokabeln durchgehen.

Dies erreicht die Session dadurch, indem Sie Ihre beiden Gehirnhälften auf unterschiedliche Weise anspricht. Während Sie die linke Hälfte in den relaxten, aufmerksamen Alpha-Zustand holt, schickt sie die rechte Gehirnhälfte (dort wo die Frustration wütet) in den Beta-Zustand, wo die Frustration dann verebbt.

Dieser *Trick* gelingt dank Ihrer zwei Ohren, die unterschiedlich beschallt werden, und dank des **Stereo-Kopfhörers**, den Sie beim Hören dieser Session **unbedingt** aufsetzen müssen. Und zwar so, dass der linke Hörer auf linke Ohr kommt, und der rechte Hörer aufs rechte Ohr - ganz normal wie immer.

Denn sonst funktioniert dieser Trick schlicht nicht.

Sie werden also unterschiedliche Beats in jedem Ohr haben. Auch daran werden Sie sich schnell gewöhnen.



6. Jetzt: EASY Einnetzen (Schritt 3)

Um es gleich vorweg zu nehmen: Jawohl, es gibt einen Unterschied zwischen den „EASY Halbschlafliedern“ (Teil 1 auf der „CD“), und den „Halbschlaf-Liedern PRO“ (Teil 2 auf der „CD“):

EASY und PRO sind unterschiedlich stark in ihrer Wirkung und auch unterschiedlich schwierig in der *Beherrschung*.

Fangen wir mit den EASY-Halbschlafliedern an:

Lehnen Sie sich zurück

Nachdem Sie also die Schritte 1 und 2 ausgeführt haben, wird es nun Zeit für Schritt 3, die Halbschlaflieder (die dieser MP3-Kollektion den Namen gegeben haben).

Diese Halbschlaflieder sind der Angelpunkt des XXL Vokabeltrainers. Sie sorgen nun endlich für das „Einschläfern des Torwarts“ und das Einnetzen der Vokabeln.

Dieser Part wird wirklich EASY. Im Gegensatz zu den Pauk-Sessions müssen Sie diesmal fast gar nicht tun. Kein Büffeln, kein Sich-selber-Abfragen. Überhaupt ist weniger pauken mehr: nutzen Sie lieber öfter ein Halbschlaflied:

Das tun Sie: Wenn Sie in Ihrem Rückzugsgebiet sind, und ihre Materialien in Griffweite haben, setzen Sie die Kopfhörer auf (ich empfehle dies immer), drücken Sie auf Play, lehnen Sie sich zurück und lauschen Sie der Musik.

Folgendes wird passieren: Die Beats werden langsamer werden und Ihre Gehirnwellen in einen mittleren Alpha-Bereich hinab begleiten. Sie werden innerhalb kürzester Zeit ganz einfach *cool* werden.

Nach ein paar Minuten wird *plötzlich* der erste Signalton erklingen... der bedeuten wird:

„Öffnen Sie Ihre Augen, und schauen Sie sich ab jetzt in aller Ruhe Ihre Vokabeln an. Hören Sie dabei weiter der Musik zu.“



In alle EASY-Halbschlaflieder habe ich nämlich *Signaltöne* eingebaut, die den *Wechsel* zwischen „Die Augen jetzt öffnen!“ und „Die Augen jetzt wieder schließen, bis der nächste Augen-öffnen-Signalton ertönt!“ *befehlen*.

Die Signaltöne sind dabei immer dieselben, und leicht zu erkennen:

Signalton „Augen jetzt öffnen!“

Dieses Signal hört sich an wie ein doppelter Posaunen-Ton („Wa-Wamm“). Er ertönt das erste Mal genau 4 Minuten nach dem Start des Halbschlaflieds, und erzeugt Spannung und Neugier auf das, was Sie jetzt gleich ansehen werden, nämlich Ihre Vokabeln.

Danach dauert es 6 Minuten bis zum nächsten Signalton, dem „Augen jetzt wieder schließen!“-Signal. In diesen 6 Minuten schauen Sie sich Ihre Vokabeln an. Blättern Sie vor, zurück, streicheln Sie das Papier auf dem sie stehen, und *versuchen Sie nicht zu verstehen*, was Sie da sehen. Sie können minutenlang auf eine einzige Vokabel starren, oder viele Vokabeln auf einmal überfliegen - es gibt da keine Vorschriften. Es spricht nichts dagegen, ganze Sätze oder Deklinationen auswendig zu lernen. Handeln Sie intuitiv. Genießen Sie es.

Signalton „Augen jetzt wieder schließen!“

Dieses Signal klingt wie ein kurzes aufsteigendes „feenhaftes“ Erfolgsgeräusch. Sie werden es sofort erkennen. Wenn Sie dieses Signal hören, schließen Sie Ihre Augen wieder und lauschen nur noch der Musik. Bis zum nächsten Signalton, der ihnen dann wieder sagt „Die Augen jetzt öffnen!“, dauert es 2 Minuten.

In diesen 2 Minuten dürfen Sie das, was Sie gesehen haben, gerne vor Ihrem geistigen Auge noch mal abspulen. Lassen Sie einzelnen Vokabeln aufpoppen. Freuen Sie sich über jede Vokabel, die in Ihr Bewusstsein dringt. Und falls keine Vokabel auftauchen will, dann freuen Sie sich trotzdem!

Denn das Einnetzen ist jetzt im vollen Gange...

Signalton „Das war’s!“

3 Minuten vor dem Ende eines Halbschlafliedes erklingt eine kleine Schlussmelodie. Öffnen Sie dann Ihre Augen, wecken Sie sich innerlich auf, und machen Sie sich klar, dass die Session nun erfolgreich abgeschlossen ist.



Warum der Wechsel zwischen Augen auf und Augen zu?

Nun, das Besondere an dem mentalen Zustand, der beim Einnetzen nützlich ist, liegt darin, dass er etwas fragil wird, sobald Sie Ihre Augen offen haben. Man stabilisiert ihn jedoch, indem man regelmäßig die Augen wieder schließt und in den Alpha-Zustand zurück taucht.

Um diesen Ablauf nicht selber steuern zu müssen, habe ich die Signaltöne eingebaut. Sie brauchen also nur noch zu reagieren.

Pro EASY Halbschlaflied werden Sie vier Mal das Signal „Augen auf!“ hören, also vier mal 6 Minuten die Gelegenheit haben, ihre Vokabeln einzunetzen.

WICHTIG: Bitte nehmen Sie diese Signaltöne ernst, und halten Sie sich daran, damit sich der größtmögliche Erfolg einstellt.

NR	TITEL	DAUER	KOPFHÖRER	AUGEN	FREQUENZ
5	Der „Schmeichel-Choral“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
6	Der „Maier-Wohlklang“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
7	Der „Angerer-Kanon“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
8	Der „Goycochea-Song“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
9	Die „Chilton-Hymne“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
10	Die „Van der Sar-Musik“	40 min.	empfohlen	zu/offen...	10 Hertz
11	Die „Barthez-Klänge“ (Deep-Mix)	40 min.	unbedingt	zu/offen...	8,5 Hertz
12	Der „Zubizaretta-Sound“ (Deep-Mix)	40 min.	unbedingt	zu/offen...	8,5 Hertz

Die sechs Halbschlaf-Lieder von Nr. 5 bis Nr. 10 sind von der Wirkung her alle identisch, sie klingen nur anders, und sorgen für Abwechslung. Sie dauern jeweils 40 Minuten, und ich empfehle immer Kopfhörer, egal ob Sie die Augen gerade auf oder zu haben.

PS: Die „Stücke“ sind nach weltbekannten Torwart-Größen benannt. Ist das nicht toll?! Alle diese Torwarte werden Sie jetzt nicht mehr am Einnetzen hindern können.

HINWEIS: Die Stücke Nr. 11 und 12 sind wiederum etwas anders. Bitte blättern Sie um.



„Deep Mix“

Zwei der EASY Halbschlaf-Lieder (die Sessions 11 und 12) sind als „Deep Mix“ produziert worden. Dies bedeutet, dass Sie erstens etwas kürzer sind (30 Minuten), zweitens, dass Sie **nur mit Kopfhörern** funktionieren, und drittens, dass sie einen noch tieferen Alpha-Zustand bei Ihnen herbeiführen - für noch effizienteres Einnetzen.

NR	TITEL	DAUER	KOPFHÖRER	AUGEN	FREQUENZ
11	Die „Barthez-Klänge“ (Deep-Mix)	40 min.	unbedingt	zu/offen...	8,5 Hertz
12	Der „Zubizaretta-Sound“ (Deep-Mix)	40 min.	unbedingt	zu/offen...	8,5 Hertz

Nutzen Sie diese Sessions dann, wenn Sie eher eine unruhige, hyperaktive oder leicht ablenkbare Personen sind, oder jemand, der generell Probleme hat, abzuschalten. Das Arrangement dieser Beats hilft, alle Sorgen, Gefühle und sogar das Raum/Zeitgefühl (!) aus dem Bewusstsein zu scheuchen.

Auch hier wird ein Stereo-Trick (linke Gehirnhälfte, rechte Gehirnhälfte) benutzt, von daher brauchen Sie unbedingt **Stereo-Kopfhörer**.

Und auch in diesen beiden Sessions sind Signaltöne enthalten.

Manche Nutzer können nur mit einer Deep-Mix-Session ihren Torwart wirklich einschläfern, aber wenn sie sich erstmal daran gewöhnt haben, das zu tun, dann werden sie danach auch mit den EASY-Sessions locker zurande kommen.

Alle anderen Nutzer, und dies wird die große Mehrzahl sein, ist nicht auf einen Deep Mix angewiesen, und wird eher aus Neugier mal eine dieser beiden Sessions ausprobieren.

HINWEIS: Die Deep-Mix-Sessions sind wirklich *sehr* wirksam. Bitte geraten Sie nicht in Versuchung und hören von all den Liedern zu allererst ausgerechnet einen Deep Mix!

Fangen Sie EASY an.

Nein, besser noch: fangen Sie mit Schritt 1 an!



7. Einnetzen PRO

Das Wort PRO verrät es: diese 4 Sessions sind für fortgeschrittene Vokabeltrainierende gedacht.

Ab wann ist man fortgeschritten?

Daumenregel: Wer lange genug mit den EASY-Habschlafliedern gearbeitet hat, und nicht jedes mal gleich nach zwei Minuten Hören eingeschlafen ist, der ist reif und wird irgendwann von ganz alleine auf PRO „upgraden.“

N R	TITEL	DAUER	KOPFHÖRER	AUGEN	FREQUENZ
13	Das „Preud‘homme-Chanson“	30 min.	empfohlen	zu/offen...	8,4 Hertz
14	Das „Casillas-Couplet“ (Deep-Mix)	30 min.	unbedingt	zu/offen...	8,4 Hertz
15	Die „Buffon-Melodie“	30 min.	empfohlen	zu/offen...	6,5 Hertz
16	Die „Kahn-Arie“ (Deep-Mix)	30 min.	unbedingt	zu/offen...	6,5 Hertz

Und ein Blick auf die Tabelle zeigt: alle 4 Sessions sind unterschiedlich: mal mit, mal ohne Kopfhörer; mal 8,4 Hertz, mal 6,5 Hertz.

Zweimal ist ein Deep Mix dabei (Kopfhörer!), und zwei mal siedeln wir bei 6,5 Hertz.

6,5 Hertz - das sind keine Werte mehr für den Alpha-Zustand, sondern für den so genannten Theta-Zustand, einen noch tieferen Zustand.

Im Theta-Zustand bleibt quasi alles *kleben*. Wer im Theta-Zustand ist, dessen Torwart schläft nicht nur: er schnarcht dass sich die Balken biegen. Das Tor ist sperrangelweit offen, das Netz ist ein echtes Fangnetz. Man ist quasi in Hypnose. Man saugt praktisch alles auf. (Nur gut, dass Sie jetzt Vokabeln angucken, und keine Versandhauskataloge.)

Ihr Gehirn wird sich in Theta echt langsam anfühlen. Wobei, was ist schon langsam... Zeit existiert kaum noch, dort im Theta-Dominium...



Häufig wird es dazu kommen, dass auch Sie selber (ja Sie, der wache Vokabel-Trainierende!!) im Theta-Zustand komplett abdriften, und vergessen, dass Sie jetzt Ihre Vokabeln angucken sollen, all diese Wörter da vor Ihnen...

Daher sind in den Halbschlafliedern PRO auch keine Signal-Töne eingebaut. Sie wären keine Hilfe!

Die einzige Chance im Theta-Zustand nicht einzunicken (*was natürlich auch okay wäre, sehr traumreich nämlich*), besteht darin, quasi ständig die Augen zu öffnen und wieder zu schließen. So dass Sie gerade noch die Kontrolle behalten.

DAHER: Jedes mal wenn Sie das Gefühl haben weg zu driften, machen Sie die Augen auf, und lesen Sie sich laut ein paar Vokabeln vor. Und dann, wenn Sie das Gefühl haben, wieder zu klar zu werden, machen Sie die Augen wieder zu (aber nicht zu lange!)

Uff.

Das klingt ja alles ziemlich heftig? Keine Bange, Ihnen wird es auch in Theta gut gehen.

Der Tolle an Theta ist, dass man in diesem Zustand am meisten einnetzen kann. Das Schwierige daran ist: es ist ein Tanz auf dem 6,5-Hertz-Seil. Und wer abstürzt, fällt dem traumreichen Schlaf in die Finger, und hat dann unter Umständen 20 Minuten seines Lebens glatt verpennt.

Oh mein Gott!



8. Danach: Loslassen (Schritt 4)

Die Halbschlaf-Lieder alleine genügen bereits, um sich mehr Vokabeln einzunetzen, als das mit normalen Mitteln möglich wäre.

Wer aber noch Einen drauf setzen will, und das eingenetzte Material tief in sich versiegeln will, dem rate ich im Anschluss an Schritt 3 zu einer Session mit dem Titel „Interne Weitervernetzung.“

Diese Sessions, drei an der Zahl (mit identischer Wirkung, aber unterschiedlichen Musik-Sounds, der Abwechslung wegen) dauern 30 Minuten, und erfordern **unbedingt Kopfhörer**.

17	Interne Weitervernetzung (A)	30 min.	1,05 Hertz
18	Interne Weitervernetzung (B)	30 min.	1,05 Hertz
19	Interne Weitervernetzung (C)	30 min.	1,05 Hertz

Was ist nun das Besondere an diesen Wunderschlummer-Liedern, die in Ihrem Gehirn dominante Delta-Wellen im Bereich von 1,05 Hertz ausbilden werden?

Antwort: Sie **konsolidieren** das Gelernte.

Aha. Und?

Forschungen haben gezeigt, dass tiefes Schlafen direkt im Anschluss an eine Lern-Session dafür sorgt, das Gelernte zu festigen (zu „konsolidieren“). Das Gelernte wird also noch besser (tiefer) integriert, und man gibt dem Gehirn auch Gelegenheit, sich neu zu organisieren.

Es ist wie als würde man einen langen Text speichern (so wie ich jetzt gerade), und dann den Computer neu starten, weil er inzwischen heiß gelaufen ist und nur noch langsam reagiert (so wie meiner jetzt gerade nicht, denn so ein Apple hält ganz schön was aus, offenbar hab ich heute noch nicht genug eingetippt, also mach ich einfach weiter...)



Das tun Sie: Legen sie sich hin, machen Sie es sich bequem. Setzen Sie die Kopfhörer auf, schließen Sie die Augen und drücken Sie auf Play.

Folgendes wird passieren: Sie werden tiefer und tiefer atmen... und dann plötzlich werden Sie aufwachen, und sich fragen: Hoppla! „Habe ich etwa geschlafen?“

Ja, genau das haben Sie! Sie waren für einige Minuten in einem absolut traumlosen Schlaf verschollen, an den Sie sich nicht erinnern werden.

Was ist passiert?

Sie waren bei 1,5 Hertz. Das ist der tiefste Schlaf, den man sich überhaupt nur vorstellen kann. Jede Menge Drüsen wurden aktiviert, und Ihr Körper hat kurz das volle Tiefschlafprogramm angeworfen. Sie fühlen sich erfrischt und kräftig wie lange nicht mehr. Ihr Körper ist warm, ruhig und extrem entspannt. Die Vokabeln sind jetzt tief eingebaut.

Deswegen: Wunderschlummer.

(Sie können diese Session gerne auch zu anderen Zwecken gebrauchen als „nur“ zur Konsolidierung von Vokabeln - aber übertreiben Sie es nicht; künstlicher Schlaf hat nicht den gleichen Charme wie der natürliche).

Dieser Schritt - der vierte insgesamt - ist also das Tüpfelchen auf dem „i“.

HINWEIS: Sie müssen nicht jedes Mal nach einem Halbschlaf-Lied diese Wunderschlummer-Session einlegen, so viel Zeit ist meistens gar nicht da.

Doch hin und wieder werden Sie das ganz intuitiv tun wollen.

Entscheiden Sie selbst, ob und wann.



9. Freiere Anwendungen

Nun haben Sie sich mit dem perfekten Ablauf des Vokabeltrainings vertraut gemacht.

Ich empfehle, mindestens ein paar Male nach genau diesem Ablauf zu lernen (alle 4 Schritte hintereinander zu tun), bevor Sie die Methode weiterentwickeln und Ihren Bedürfnissen anpassen.

Anpassen bedeutet hierbei: Sie können Schritte weglassen oder wiederholen.

Auch hierbei gibt es keine Regeln.

Wenn Sie sich zum Beispiel nicht jedes Mal erst einstimmen wollen, und auch nicht pauken wollen, sondern nur die Halbschlaflieder zu benutzen, um Vokabeln zu lernen: Tun Sie es!

Wenn Sie andererseits nur Schritt 2 ausführen wollen: Tun Sie es!

Oder wenn Sie Schritt 1 und 2 ausgeführt haben, und dann direkt mit Schritt 4 weitermachen möchten: Tun Sie es!

Probieren geht über Studieren. Bei dem Einen wird das Eine, bei der Anderen wird das Andere besser funktionieren. Die Menschen sind verschieden.

Handeln Sie vernünftig und intuitiv, und Sie werden weiterhin Nutzen aus dem Vokabeltrainer ziehen können.

Das einzige, was Sie nicht tun dürfen, ist: Aufhören zu lernen.

Denken Sie nicht, dass Sie, bloß weil Sie jetzt den Vokabeltrainer haben, nun nicht mehr lernen müssten...

Sie werden weiterhin lernen müssen, wenn Sie Erfolg wollen.

Mit dem Unterschied, dass Sie von nun an viel schneller sein werden!

10. Bonus-Track: Einnetz-Hilfe für Audio-Sprachkurse

Diejenigen Menschen, die sich Vokabeln tatsächlich besser einprägen können, wenn sie Audio-Kassetten/CDs hören, werden großen Gefallen an diesem Bonus-Track finden:

20	Einnetz-Hilfe für Audio-Sprachkurse	60 min.	8,4 Hertz
----	-------------------------------------	---------	-----------

Das Stück ist nicht besonders spektakulär (es besteht nur aus Beats und Rauschen), aber das muss so sein, denn es soll nur ein Hintergrundgeräusch sein, das Sie dann mit Ihren Audio-Kursen (oder mit selber gesprochenen Aufnahmen) mischen können.

Die 8,4 Hertz zeigen an, dass man beim Zuhören (mit geschlossenen Augen... Sie müssen ja nur zuhören) für eine geschlagene Stunde in einen tiefen Alpha-Zustand geraten wird. Das erleichtert das Einnetzen des Audio-Materials genauso, als würde man das gleiche Material angucken oder lesen.

Vorteil hierbei ist, dass man die Augen niemals zu öffnen braucht und somit der Alpha-Zustand stabil bleibt, während man zuhört. In einer ganzen Stunde bekommt man dann auch richtig viel am schlafenden Torhüter vorbei...

Eine kinderleichte Misch-Anleitung (für das kostenlose und hervorragende Audio-Programm „Audacity“, das ich fürs Mischen empfehle) finden Sie ebenfalls im Vokabeltrainer Paket (im Ordner mit den PDFs).

Ich wünsche Ihnen Tausende eingenetzte Vokabeln, etliche Fremdsprachen, viele Reisen in die weite Welt und schöne Kontakte zu den dort lebenden Menschen!

Ihr Tim Daus



Link zur Bestellseite:

<http://www.vokabeln-lernen-wie-2037.de>

