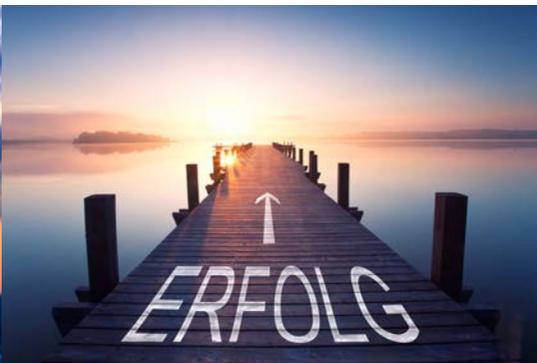


Centered 7

BEGLEITHEFT



Centered Learning™

LASSEN SIE UNS DIES HIER... ...GEMEINSAM SCHAFFEN!

SIE GEBEN...	7 MINUTEN PRO TAG
SIE INVESTIEREN...	7 TAGE
SIE BEKOMMEN...	7 METHODEN
SIE HABEN...	7 LERNOPTIMIERER

Eigentlich ganz einfach oder? Aber bevor wir richtig einsteigen, muss ich Ihnen etwas sagen: Hier geht's nicht um stures Auswendiglernen.

Das haben wir alle in der Schule gelernt und darum sind Sie wahrscheinlich hier, denn das hat damals schon nicht so richtig gut funktioniert.

Darum - hier gibt's KEIN stupides Wiederholen, KEINE "Arbeit", KEIN Zwang.



Denn wir haben die Wahl: entweder wir arbeiten mit unserem Gehirn oder dagegen. Wenn Sie versuchen, Ihr Gehirn zu zwingen, Wissen auf eine Art aufzubauen, auf die es nicht vorbereitet ist - dann brauchen Sie jede Menge Selbstdisziplin und das weiß die Gehirnforschung schon lange: Selbstdisziplin ist eine endliche Resource und relativ schnell verbraucht. (Daher auch Aufschieberitis und mangelnde Lernmotivation)

Und jetzt stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn das Lernen sich leicht anfühlen würde. Unangestrengt. Angenehm. Motivation und Freude auslösen würde. Wäre das nicht wunderbar?

Das hätte nämlich zwei Vorteile:

1. So zu lernen macht Spaß und davon wollen Sie dann mehr.
2. Auf diese Weise landet sehr viel mehr in Ihrem Kopf und was immer Sie mit dem Wissen vorhaben danach - Ihre Ergebnisse werden besser!

Bessere Noten in Prüfungen, bessere Präsentationen, schnellere Karriere.

Und genau darum geht es bei Centered 7: Ihnen zu zeigen, wie das geht.

Alles was Sie dafür brauchen, ist die Bereitschaft, in den nächsten 7 Tagen etwas Zeit zu investieren, offen zu sein für vielleicht Ungewöhnliches und in die Praxis umzusetzen, was wir Ihnen zeigen werden.

Dann klappt das. Darum - lasen Sie uns anfangen - ich freue mich drauf!

Ihr Tom Freudenthal und das Centered Learning Team

P.S. Nur noch mal zur Sicherheit - alles was wir Ihnen jetzt beibringen, haben wir Tausende von Malen in unseren Live-Workshops getestet. Sie bekommen hier die Methoden, die am Ende übrig geblieben sind, weil Sie am besten funktioniert haben und keine Theorien!



Centered 7

INHALTSVERZEICHNIS

1

ES GEHT LOS...

4

VORBEREITUNG

5

DER PLAN

6

TAG 1

7

TAG 2

8

TAG 3

9

TAG 4

10

TAG 5

11

TAG 6

12

TAG 7

13

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

14

NÄCHSTE SCHRITTE...

15

SOCIAL MEDIA



VORBEREITUNG

1. LESEN SIE DIESES BEGLEITHEFT

Diese Seiten sind voll mit Informationen, die Ihnen nicht nur helfen "die nächsten 7 Tage irgendwie durchzukommen", sondern wirklich etwas zu erreichen und dabei Spaß zu haben. Achten Sie auch auf unsere Emails - die helfen sehr und kommen jeden Tag, um Sie zu unterstützen.

2. DRUCKEN SIE SICH DEN PLAN AUS

Auf Seite 5 dieses Begleithefts finden Sie Ihren druckfähigen 7-Tages-Plan. Wir empfehlen, den auszudrucken und sich über den Schreibtisch zu hängen.

Ohne Ziel und Plan wird das hier nichts. Wenn Ihr Ziel ist "na, schauen wir mal", dann stehen Sie am Ende mit leeren Händen da und alles war umsonst...

3. VERHINDERN SIE DAS VERGESSEN

Nicht umgesetzte Pläne fallen meist in zwei Kategorien: Entweder wir erinnern uns und entscheiden trotzdem, es nicht zu tun. Oder es fällt uns einfach nicht ein. Für den Fall schlage ich vor, dass Sie sich für jeden Tag im Kalender etwas Zeit hierfür reservieren, dann kann das Vergessen schon mal nicht mehr passieren.

4. HOLEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Jetzt ist der richtige Moment, um Ihr Centered 7 Team kennenzulernen. In der Centered Learning Facebook-Gruppe können Sie Fragen stellen und Menschen finden, die auf der gleichen Reise sind wie Sie.

[KLICKEN SIE HIER, UM DIE ANDEREN KENNENZULERNEN](#)

Kaum etwas motiviert mehr, als Lernbuddies (also andere, die einen unterstützen)!



Centered 7

ERFOLGSPLAN

SICHERN SIE SICH IHREN ERFOLG

Erst kommt die Absicht, dann das Ziel, dann die Strategie, dann der Plan, dann die Umsetzung. Die Absicht haben Sie ja schon, sonst würden Sie dies hier nicht lesen. Das Ziel sicherlich auch: "Ich will effektiver lernen, dabei Spaß haben und bessere Resultate sehen". Deshalb zuerst die Strategie - also der Erfolgsplan. Dann die Umsetzung und der Erfolg. Darum der Plan überm Schreibtisch.

WICHTIG!

Bevor Sie den Erfolgsplan jetzt ausdrucken und sich über den Schreibtisch hängen, unbedingt noch kleine Zeitfenster im Kalender für die nächsten 7 Tage eintragen bitte. Und sich überlegen, was Sie in diesen Zeiten NICHT tun können, denn Ihre täglichen 24 Stunden werden ja nicht mehr, nur weil Sie jetzt Centered 7 machen wollen :-)

TAGES-PLAN

1. TAG

Lernplanung ist cool

Keine Angst mehr vor großen Stoffmengen. Mit dem Lernplaner den großen Berg in kleine Häppchen verwandeln!

2. TAG

Lernmotivation ist alles

Aus dem Widerstand in 10 Min sicher zu entspannter Aufmerksamkeit und höchster Lern-Motivation.

3. TAG

Gedächtnis wie ein Genie

Mit dieser Methode merken Sie sich in kürzester Zeit wichtige Informationen.

4. TAG

Smarter Lesen

In 10 Minuten mindestens die Hälfte der wesentlichen Informationen eines Fachbuches in den Kopf? So funktioniert's...

5. TAG

Lesezeit halbieren

Verdoppeln Sie Ihr Lesetempo und halbieren Ihre Lesezeit durch diese einfache Übung. In wenigen Minuten pro Tag.

6. TAG

Aufschreiben aber richtig

Notizen vom Lernstoff sind ein Lernbeschleuniger. Aber nur, wenn nicht wie in der Schule. So klappt's sofort.

7. TAG

Erfolgsgarant Lernbuddies

Erzählen macht Fremdwissen zu einem Wissen. Das ist Lernen. Am besten mit jemandem, der zuhört!

NÄCHSTE SCHRITTE

Probieren Sie die schnellste Lernmethode, die uns jemals begegnet ist, die CLMaps Pro. Um noch bessere Resultate zu erleben.

Hier mehr Infos...





- TAG EINS -

LERNPLANUNG IST COOL

WARUM?

Das Gefühl von Überforderung ist einer der schlimmsten Lernkiller überhaupt. Das Gefühl "Oh Gott ist das viel!" macht Angst und führt zu Aufschieberitis. Darum ist es enorm wichtig, dass Sie größere Lernstoffmengen in machbare kleine Teile aufteilen.

WORUM GEHT'S?

Starten Sie Ihr Lernprojekt mit unserem **Lernplaner**. Das ist im Prinzip eine aufgebohrte Exceltabelle, in die Sie die Anzahl der Seiten eintragen und die Tage, die für Ihr Lernprojekt zur Verfügung haben. Dadurch müssen Sie plötzlich nicht mehr 10 dicke Bücher lesen, sondern z.B. 10 Seiten pro Tag lernen. Das entspannt, macht Mut und das Lernen klappt so sehr viel besser.

WAS IST JETZT ZU TUN?

[Klicken Sie auf diesen Link](#), laden sich den Lernplaner runter und schauen das kurze Erklärvideo, um die Tabelle sofort zu nutzen.





- TAG ZWEI -

LERNMOTIVATION IST ALLES

WARUM?

Haben Sie schon Ihren Lernplaner eingerichtet? Super. Falls nicht - [hier gibt's ihn](#). Lohnt sich sehr. Und jetzt wo Sie wissen, wie viele Seiten Sie pro Tag lernen müssen, geht's darum, wirklich anzufangen. Und das geht am besten in entspannter, begeisterter Aufmerksamkeit. Aber wie kommen Sie dahin?

WORUM GEHT'S?

Sich Lernmotivation einfach vorzunehmen, funktioniert nicht. Aber wenn Sie den einfachen Schritten in unserem "**10-Minuten-Lernmotivation-Ablauf**" folgen, dann kommen Sie genau dahin: In den optimalen Lernzustand, in dem Ihr Gehirn das Meiste aufnimmt. Aber nicht nur das - Sie landen auch genau an der richtigen Stelle im Lernstoff!

WAS IST JETZT ZU TUN?

[Klicken Sie auf diesen Link](#) für den "**10-Minuten-Lernmotivation-Ablauf**" und schauen das kurze Erklärvideo, um ab sofort motivierter zu lernen.





Hol' Dir die
CLMaps-
Pro
Mehr Infos...

- TAG DREI -

GEDÄCHTNIS WIE EIN GENIE

WARUM?

Egal was Sie über sich denken - Sie haben in Wirklichkeit ein Super-Gedächtnis. Die meisten Menschen wissen nur nicht, wie sie es aktivieren können. Aber wenn Sie die Methode von heute einsetzen, werden Sie sich wundern, wie viel Sie sich in Wirklichkeit merken können!

WORUM GEHT'S?

Um eine Technik, mit der Sie sofort die maximal mögliche Anzahl an Gehirnzellen Ihres Kopfes dazu motivieren, sich Inhalte einzuprägen. Sich damit in, sagen wir, drei Minuten 10 wahllose Dinge zu merken, ist überhaupt kein Problem und hat bisher in unseren Workshops JEDES MAL FÜR ALLE GEKLAPPT. Ihr visuelles Gedächtnis ist enorm, wenn Sie es richtig einsetzen.

WAS IST JETZT ZU TUN?

[Klicken Sie auf diesen Link](#), machen mit mir eine kleine Übung und lernen dabei eine sehr nützliche Gedächtnismethode.





**Schneller
Vokabeln
lernen**
Lerne wie...

- TAG VIER -

SMARTER LESEN

WARUM?

Der effektivste Weg zu effektiverem Lesen ist, weniger zu lesen. Nur dass, worauf es wirklich ankommt. Es ist nämlich nicht so, (obwohl viele das glauben), dass alles gleich wichtig ist. Darum müssen wir lernen aktiv zu lesen und nicht passiv. Aber was heißt das genau und wie geht das?

WORUM GEHT'S?

Heute geht's um zwei Lesetechniken, mit denen Sie sehr viel Zeit sparen und sich sofort mehr vom Inhalt merken werden. Einmal zeige ich Ihnen die "50% des Buches in 10 Minuten-Methode" und dann die "Pausen-Merk-Technik". Beides ist einfach zu erlernen und ab heute einsetzbar.

WAS IST JETZT ZU TUN?

[Klicken Sie auf diesen Link](#), um das kurze Erklärvideo zu schauen.





- TAG FÜNF -

LESEZEIT HALBIEREN

WARUM?

Intelligent auswählen WAS Sie lesen, ist entscheidend für effektives Lernen. Aber es hilft natürlich auch, wenn der Lesevorgang selbst schneller gehen würde. Wäre es nicht schön, wenn Sie in Zukunft aus z.B. vier Lesestunden nur noch zwei machen könnten?

WORUM GEHT'S?

Heute zeige ich Ihnen die erste Stufe unserer berühmten Schnellleseübung, kurz SLÜ. Die trainieren wir seit fast zwei Jahrzehnten in unseren Live-Workshops und damit haben schon Tausende von Lesern Ihr Lesetempo verdoppelt. Und zwar bei vollem oder besserem Verständnis. Ab heute können Sie diese Übung auch, um in Zukunft mehr in kürzerer Zeit zu lesen!

WAS IST JETZT ZU TUN?

[Klicken Sie auf diesen Link](#), um mit mir zusammen diese kleine Übung zu machen. Damit Sie ab sofort mehr Lesestoff schaffen.





**Schneller
lernen mit
Fragen
Mehr Infos...**

- TAG SECHS -

AUFSCHREIBEN ABER RICHTIG

WARUM?

Lernstudien haben gezeigt, dass Notizen mit der Hand statt am Computer enorm beim Abspeichern von Lesestoff helfen. Dieser Effekt lässt sich aber noch steigern, wenn Sie Ihre Notizen mit mehreren Farben und in der richtigen Struktur machen.

WORUM GEHT'S?

Das vielleicht wichtigste Element des Centered Learning Lernsystems sind unsere Form der visuellen Aufzeichnungen. Vorallem deswegen, weil sie für Leute geeignet sind, die normale MindMaps nicht mögen. Wir nennen diese Form CLMaps und damit werden Sie nicht nur Ihr Verständnis der Texte erhöhen, sondern auch direkt Ihrem Gedächtnis helfen. Außerdem machen die Spaß!

WAS IST JETZT ZU TUN?

[Klicken Sie auf diesen Link](#), um das vielleicht wichtigste Tool überhaupt für beschleunigtes Lernen zu lernen...





Mehr Erfolg
durch
andere
Klicke hier...

- TAG SIEBEN -

ERFOLGSGARANT LERNBUDDIES

WARUM?

Psychologische Untersuchungen von z.B. Prof. Wiseman haben gezeigt, dass "social committment" dabei hilft, dranzubleiben, nicht aufzugeben und seine Ziele zu erreichen. Natürlich gilt das auch und gerade für Ihre Lernprojekte. Darum Lernbuddies.

WORUM GEHT'S?

Heute, am letzten Tag von Centered 7 zeige ich Ihnen, wie Sie sicherstellen können, dass Sie Ihr Ziel beim Lernen auch wirklich erreichen und zwar so schnell wie möglich. Sei es für eine Prüfung oder für ein Examen oder für eine Weiterbildung. Der Trick sind so genannte Lernbuddies. Aber was ist das genau? Wie oft "treffe" ich den? Wie strukturiere ich den Call, damit da wirklich etwas bei rauskommt? Darum geht's im Abschlussvideo heute...

WAS IST JETZT ZU TUN?

[Klicken Sie auf diesen Link](#), um zu lernen, wie Sie die Power von Lernbuddies für Ihre Lernziele nutzen können!



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH...

SIE HABEN'S GESCHAFFT!

Sie haben sich durch Centered 7 "gelernt". Super. Wie fühlen Sie sich? Haben Sie Lust fortzufahren? Diese 7 Tage sind nur die Spitze des Eisbergs - und es wartet noch soooooo viel mehr auf Sie. Wollen Sie weitermachen, um noch bessere Resultate zu sehen? Hier ein paar Vorschläge...

1. Bis zu 150 Vokabeln/Fakten/pro Stunde mit dem Lernbook

Eine ungewöhnliche, aber sehr wirksame Software, die Ihnen wie ein Computerspiel Informationen ins Gedächtnis befördert. An über 8000 Nutzern getestet und optimiert.

[Lernen Sie Vokabeln mit dem Lernbook](#)

2. Lernen Sie SpeedLearning auf unseren Workshops

Sie brauchen schnell ein richtiges Live-Training, weil Sie's eilig haben? Dann buchen Sie eins unserer Seminare und entwickeln in nur einem Wochenende komplett neue Lernfähigkeiten. Durchschnittliche Teilnehmerbewertung 1,3.

[Erfahren Sie mehr zu unseren Live-Seminaren](#)



HÄTTE SIE GERNE NOCH MEHR

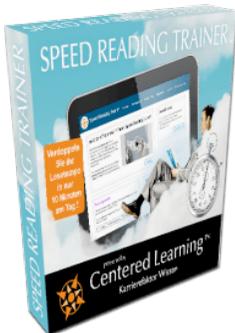
SPEEDLEARNING-SYSTEME?



1. Nutzen Sie das volle Potenzial der CLMaps mit den CL-Maps Pro

Wir hören von Kunden, die nur durch die CL-Maps Pro schwerste Klausuren mit 1 bestehen und wir wissen, warum das funktioniert: Es ist das effektivste Lerntool, was wir bisher gefunden haben und befördert Inhalte "fast nebenbei" in Ihren Kopf.

[Jetzt die CL-Maps Pro kaufen](#)



2. Verdoppeln Sie Ihr Lesetempo mit dem SpeedReadingTrainer

Wenn Sie viel am Bildschirm lesen müssen, macht der SpeedReadingTrainer noch mehr Sinn als die Handübung. Nutzer sind damit bis auf 2600 Worte pro Minute gekommen.

[Testen Sie den SpeedReadingTrainer](#)



3. Starten Sie voll durch mit dem kompletten Centered Lernig System

Das Premium Video Training enthält alles, was Sie auch auf unseren Live-Workshops lernen könnten: SpeedReading, Gedächtnistraining, visuelle Notizen, Entspannung, Lernmotivation, Lerntheorie, Entspannungstechniken - alles, wirklich alles, was Sie brauchen, um zum Beispiel eine Weiterbildung leicht zu schaffen...

[Mehr Infos zum PremiumVideoTraining](#)





FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN



Centered
Learning™



FACEBOOK



YOUTUBE



PINTEREST

Copyright (c) 2017 Centered Learning Germany GmbH - Alle Rechte vorbehalten

Die redaktionelle Verantwortung für Seiteninhalte liegt - soweit nicht anders angegeben - bei: Centered Learning Germany GmbH
Jahnstraße 16, D-40723 Hilden, Telefon: 0211 936 783 51, E-Mail: <mailto:info@centered-learning.de>

Geschäftsführer/Inhaber: Tom Freudenthal

Umsatzsteueridentifikationsnummer (UStId): DE288237254

Handelsregister Nummer: Amtsgericht Wuppertal HRB 24790