

UDO GOLLUB

**WIE MAN
JEDE SPRACHE
— IN NUR —
7 WOCHEN
LERNT**



Erfahre alle Tricks, mit denen du jede Sprache schnell und effizient lernst – viel schneller als du es dir jemals hättest erträumen können!

Copyright:

Udo Gollub

www.udogollub.com

www.facebook.com/udo.gollub

www.linkedin.com/in/udogollub

www.xing.com/profile/Udo_Gollub

Titel: Wie man jede Sprache in nur 7 Wochen
lernt

Autor: Udo Gollub

ISBN 978-3-86725-352-9

Verlag: Sprachenlernen24, München

Gedruckt in Deutschland

1. Auflage 2020

www.sprachenlernen24.de

Haftungsausschluss:

Alle Beschreibungen, Tipps, Webseiten, Programme, Grafiken, Materialien, etc. wurden nach bestem Wissen erstellt und mit Sorgfalt getestet. Dennoch lassen sich Fehler nicht ganz ausschließen. Daher übernehmen wir keine Garantien für mögliche Fehler oder Folgeschäden, die in Verbindung mit der Verwendung, Ausführung, Bereitstellung und Leistung dieser Beschreibungen, Tipps, Webseiten, Programme, Grafiken und Materialien auf unseren Webseiten entstehen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Für Irrtümer, Druck- und Übertragungsfehler übernehmen wir keine Haftung. Alle Produkt- und Markennamen sind Warenzeichen der jeweiligen Hersteller.

Inhalt

1. Einführung: Was du in diesem Buch erfahren wirst.....1
2. Wie du dir Objekte schnell merken kannst.....4
3. Wie du dir neue Wörter richtig einprägst.....10
4. Langzeitgedächtnis: Mit diesem System wirst du Wörter so wiederholen, dass du sie in deinem Leben nicht vergisst.....16
5. Mit diesen 5 Verben kannst du dich bereits nach 3 Stunden Lernzeit unterhalten.....20

6. Wie du regelrecht gierig aufs Lernen wirst, indem du das Lernen in ein mitreißendes Spiel verwandelst.....25
7. Wie du 3 Minuten lang die Luft anhalten kannst (und nebenbei mit dem Mythos aufräumst, du hättest kein Talent zum Sprachenlernen)...35
8. Wie lange dauert es, ein Wort zu lernen?.....41
9. Assoziations-Lernmethode zum Sprachenlernen: Neue Wörter 3x schneller einprägen.....43
10. Wortschatz im Kurzzeitgedächtnis verfestigen und bis zum nächsten Tag nichts vergessen.....53
11. Grammatik schnell und einfach einprägen mit der 80/20-Regel.....57

12. Diese Vorteile wirst du im Leben haben, wenn du eine neue Sprache beherrschst.....63
13. Die Superlearning-Methode.....66
14. Die „magische Stufe“ beim Sprachenlernen.....70
15. Die Monolog-Methode.....73
16. Dein perfekter Lernplan für die nächsten sieben Wochen.....76
17. Durch das Lesen von Büchern die Sprache verbessern.....83
18. Den eigenen Akzent minimieren...87
19. Wie du nichts mehr auf morgen verschieben wirst.....89

20. Keine Zeit zum Lernen? Clevere Methoden, wie du jeden Tag massig Zeit zum Lernen finden kannst.....93
21. Filme schauen und dadurch die Fremdsprache perfektionieren.....96
22. Erreiche deine Ziele 10x schneller101
23. Filme in jeder Sprache und mit Untertiteln finden.....106
24. Wie du mit weniger Schlaf auskommst (aber trotzdem ausgeruhter bist), um mehr lernen zu können.....109
25. Du verstehst in fast jeder Sprache bereits 300 Wörter.....113
26. TED Talks: Interessante Vorträge in jeder Sprache finden, die

- Fremdsprache verbessern und
nebenbei noch viel Interessantes
erfahren.....116
27. Wie du mit einem Partner oder
einem Lerntandem schneller
vorankommen kannst.....119
28. Mit Wikipedia die Sprache
verbessern.....124
29. In einer zweisprachigen Beziehung
die Sprache des Partners schneller
lernen.....128
30. Mini-Pausen, die dein Gehirn mit
mehr Sauerstoff versorgen.....132
31. Besser schlafen und dadurch Wörter
besser merken.....137

32. Wieso du niemals zu alt zum Lernen sein wirst und selbst 99-jährige eine neue Sprache erlernen können.....140
33. Durch Meditation schneller mit dem Lernen vorankommen.....144
34. Schaff dir deinen perfekten Lernort147
35. Biohacking: Welche Lebensmittel dich schneller lernen lassen, welches Essen du vermeiden solltest und mit welchen Tricks du nebenbei viel älter werden kannst.....150
36. Durch das Lesen von Zeitungen und Zeitschriften dein Sprachverständnis voranbringen.....167

37. Miss in nur drei Minuten, wie hoch dein Sprachniveau ist (in 50 Sprachen).....169
38. Wie du die Fremdsprache dein Leben lang genauso gut beherrschen wirst wie deine Muttersprache.....171
39. Wie dein Leben sich verbessern wird, wenn du eine neue Sprache sprichst.....173
40. Online-Sprachkurse in 80 Sprachen175
41. Danksagung.....176

1

**Einführung: Was du in diesem
Buch erfahren wirst**

Dieses Buch wird deine Vorgehensweise, Sprachen zu lernen, grundlegend ändern.

Es wird dir Schritt für Schritt zeigen, wie du eine neue Sprache schnell und dauerhaft erlernen kannst.

Du erfährst, wie du dir Wörter schnell einprägen kannst, so dass du sie bis zum nächsten Tag nicht vergessen wirst.

Außerdem lernst du, mit welchen Wiederholungstechniken du in deinem Leben nie wieder Wörter vergisst.

Und durch verschiedene Übungen siehst du, dass du jede Menge Zeit zum Lernen haben wirst.

Selbst der schlechteste Lerner wird dabei schnell vorankommen – vorausgesetzt ist einzig und allein ein Lernsystem, das Spaß macht, täglich motiviert und die Lerninhalte gut strukturiert und effizient aufbereitet.

Falls du wenig Zeit hast: Dieses Buch ist sehr kompakt geschrieben und liefert dir viele Techniken, um effektiv und schnell eine neue Sprache zu lernen.

Du wirst auch nicht viel Zeit zum Lernen benötigen – jeder kann eine Sprache in nur 7 Wochen lernen, wenn man die Punkte anwendet, die im Folgenden beschrieben werden.

Entscheidend für den Lernerfolg ist aber nicht nur das richtige Lernsystem.

Es ist nämlich sogar wichtiger, ob du das Lernen an sich als Arbeit wahrnimmst oder als Spiel.

Daher erfährst du im Folgenden alles über eine Methode, mit der das Lernen in ein gigantisches Spiel verwandelt wird, in dem jede Minute Lernen einfach nur Spaß macht. Und was dich begierig danach macht, jeden Tag weiter zu lernen.

Lernen wird zum Spiel

Plötzlich ist Lernen dadurch keine „Arbeit“ mehr, sondern wird zu einem einzigartigen Hobby, das großen Spaß macht. Die Lernenden verbringen dadurch von Tag zu Tag mehr Zeit mit diesem „Lernspiel“.

Es dauert im Durchschnitt auch nur 50 Stunden, bis man mit dieser Methode eine Sprache so gut verstehen wird, dass man Filme anschauen und Bücher lesen kann – und tatsächlich das meiste verstehen wird.

Dir werden viele Lerntechniken dabei vermutlich vorkommen wie Zaubertricks – wie den über 540.000 Personen vor dir, die bereits mit dieser Methode eine neue Sprache gelernt haben.

Zu meiner Person:

Ich bin Gründer von Sprachenlernen24 (www.sprachenlernen24.de), einer Internetplattform, auf der man mit Online-Sprachkursen 80 Sprachen lernen kann.

Sämtliche Techniken können mit den Sprachkursen angewendet werden

beziehungsweise sind in die Software eingebaut.

Alle beschriebenen Methoden können aber auch ohne einen Sprachkurs von Sprachenlernen24 verwendet werden. Es ist also ausdrücklich nicht erforderlich, dass du einen unserer Sprachkurse erwirbst, um die Techniken anwenden zu können.

2

Wie du dir Objekte schnell merken kannst

Lust auf einen ersten Lerntrick?

Ich zeige dir jetzt innerhalb von nur einer Minute, wie einfach es ist, dir 12 Objekte in der richtigen Reihenfolge merken zu können. Und du wirst diese 12 Objekte in einer Minute sogar in der richtigen Reihenfolge aufsagen können.

Eine der beschriebenen Lerntechniken zum Wörter lernen wird später auf diesem Merk-Prinzip aufbauen.

Seitdem ich meiner Tochter diese Technik gezeigt habe, benötigt sie in den Sachfächern in der Schule nur noch ein Drittel der Lernzeit.

Hier sind nun die 12 Objekte, die du dir merken wirst:

Schuhe, Fernglas, Elefant, Autoreifen, Tennisschläger, Wasserflasche, Sonnenbrille, Jacke, Skateboard, Pflaster, Krokodil, Fußball.

Dies wäre die **herkömmliche** Lernmethode hierfür:

Du könntest die Liste zunächst zweimal durchlesen und danach versuchen, so viele Objekte wie möglich aufzusagen.

Aber wenn du dir dabei vier oder mehr merken könntest, würdest du schon zu den Besten gehören.

Du könntest dir die Liste mehrmals am Tag durchlesen und das auch noch mehrere Tage in Folge und du würdest immer besser werden...

Aber dann auch noch die richtige Reihenfolge? Das würde viel Zeit verschlingen.

Aber genauso haben früher die meisten von uns Sprachen (oder auch alles andere in der Schule) gelernt.

Durch ständiges Durchlesen der immer gleichen Vokabelliste. Wie ineffizient.

Daher kommt hier der erste Lerntrick (und im Buch wirst du noch viele weitere kennenlernen):

Die Assoziationsmethode für Objekte

Dabei musst du dir alle Objekte in Form eines Filmes vorstellen, bei dem alle Objekte miteinander verbunden sind.

Die Objekte selbst musst du dir so vorstellen, wie sie in Realität nicht vorkommen, da man sich Ungewöhnliches leichter merken kann. Der folgende Text ist daher bewusst absurd.

Und so wirst du dir die 12 Objekte merken (eine Minute Lesezeit – die Zeit läuft):

Stell dir ein Paar **Schuhe** vor.

Aber nicht irgendwelche, sondern in rot und in Schuhgröße 100.

In den Schuhen steht ein riesiges **Fernglas**, das hin- und herwackelt.

(Bewegte Bilder lassen sich leichter merken als unbewegte, daher das Hin- und Herwackeln.)

Auf dem Fernglas balanciert ein **Elefant**. Man sieht ihm an, dass ihm das Spaß macht.

(Emotionale Bilder lassen sich leichter merken, daher die Anmerkung, dass es ihm Spaß macht.)

Mit seinem Rüssel hält er einen **Autoreifen** fest.

Auf dem Autoreifen liegt ein **Tennisschläger**. Du siehst dem Elefanten die Mühe an, wie er den Tennisschläger auf dem Autoreifen balancieren muss.

Auf dem Tennisschläger steht eine **Wasserflasche**.

Es sprudelt Wasser heraus und benässt erst das Netz des Schlägers und du denkst dir: „Das schöne Netz, das geht doch kaputt!“

Die Wasserflasche trägt eine **Sonnenbrille** auf der Nase und lacht dich an; du kannst dir

das vorstellen wie in einem Zeichentrickfilm.

Aber was ist das? An einen Brillenbügel hat doch tatsächlich jemand eine **Jacke** gehängt!

Die Jacke hängt auch noch schief, denn in einer Jackentasche steckt ein zwei Meter langes **Skateboard**.

Nun gehst du um das Skateboard herum und siehst ein gigantisches **Pflaster**. Drei Meter lang.

Das Pflaster klebt auf der einen Seite am Skateboard, die andere Seite des Pflasters hat ein **Krokodil** komplett umwickelt. Das Krokodil kann sich aufgrund des Pflasters kaum noch bewegen, aber wenigstens das Maul ist frei.

Und im Maul ist ein blauer **Fußball**. Das Krokodil spielt mit dem Fußball.

Diese Methode funktioniert sogar rückwärts:

Der Ball steckt im Maul des Krokodils.

Das Krokodil steckt in einem Pflaster fest.

Das Pflaster klebt am überlangen Skateboard.

Das Skateboard steckt in der Jackentasche.

Die Jacke hängt am Bügel der Sonnenbrille.

Die Sonnenbrille sitzt auf der Nase der Wasserflasche.

Die Wasserflasche steht auf dem Tennisschläger.

Der Tennisschläger balanciert auf dem Autoreifen.

Der Autoreifen wird vom Elefanten gehalten.

Der Elefant balanciert auf dem Fernglas. Das Fernglas wackelt in den riesengroßen roten Schuhen hin und her.

Fertig. Diese 12 Objekte wirst du nun mit Leichtigkeit aufsagen können und das vor und zurück und in der richtigen Reihenfolge.

Extratrick: Sprich diesen Text in eine Voice Recording App auf deinem Smartphone und höre dir den Text danach mit geschlossenen Augen nochmal an.

Mach nach jedem Satz eine Pause von drei Sekunden, damit du dir das Bild gut einprägen kannst.

Diese Geschichte findest du abwegig? So soll sie sein.

Je abwegiger, desto besser wirst du sie dir merken können.

Denn Alltägliches vergisst man am schnellsten.

Bitte lege nun dein Buch weg und schreibe die Liste auf.

Vermutlich hast du fast alle Wörter gewusst und das auch noch in der richtigen Reihenfolge.

Selbst in ein paar Tagen wirst du das meiste noch wissen.

Und nun stell dir vor, du könntest so einfach wie gerade eben Vokabeln lernen und auch noch Spaß dabei haben.

Mit der richtigen Wiederholungstechnik, die ich dir gleich zeigen werde, wirst du alles so lernen, dass du es in deinem Leben nie wieder vergisst.

Dann lies einfach dieses Buch weiter.

Die verbleibenden 82 Minuten Lesezeit werden eine der besten Investitionen in deine Zukunft sein.

In Kürze:

Stelle dir eine Kette von Objekten bildhaft vor. Bewegte, emotionale, außergewöhnliche und absurde Bilder merkst du dir am leichtesten.

3

**Wie du dir neue Wörter richtig
einprägst**

Jetzt erfährst du, wie du Vokabeln lernst, die du noch nie zuvor gehört hast. Außerdem werde ich dir verraten, wie du neue Wörter für immer im Gedächtnis behalten wirst.

Erinnerst du dich noch? In der Schule lernen die meisten Kinder mit Vokabellisten, die am Ende eines Lehrbuches abgedruckt sind.

Das ist leider eine sehr ineffektive Lernmethode. Selbst wenn die Schüler die Wörter einmal intus haben, vergessen sie viele davon innerhalb der nächsten Woche.

Hier ist die Methode, mit der du dir jedes Wort schnell aneignest und danach nie wieder vergisst.

Wenn du ein neues Wort lernst, so lies es dir durch, höre es dir an und sprich es anschließend zweimal nach.

Angenommen, du lernst Türkisch und lernst gerade das Wort für Eingang, giriş (gesprochen: „girisch“).

Lies das Wort „giriş”. Höre es an und sage zweimal:

Eingang – giriş.

Eingang – giriş.

Sage es danach zweimal in der umgekehrten Reihenfolge:

Giriş – Eingang.

Giriş – Eingang.

Denn wenn du es nur in einer Reihenfolge auf sagst, kann es passieren, dass du zwar weißt, dass Eingang giriş heißt.

Wenn du dann aber „giriş” hörst, kannst du es vielleicht nicht mit dem Wort „Eingang” in deiner Muttersprache verknüpfen.

Das Vorsprechen dauert zusammen nur etwa zehn Sekunden – und damit hast du bereits den Grundstein gelegt, um dir das Wort für immer zu merken.

Und sprich die Wörter am besten wirklich aus – selbst wenn du sie nur leise vor dich hinmurmelt.

Dadurch hast du drei Sinne (Sehen, Hören, Sprechen) verwendet und legst dadurch bereits drei verschiedene Verknüpfungen in deinem Gehirn an.

Durch das Aussprechen hast du dir auch gleich die richtige Aussprache eingeprägt.

Schließe nun deine Augen und stelle dir vor, wie dieses Wort geschrieben wird.

Öffne danach die Augen und prüfe, ob deine Vorstellung richtig war.

Nun hast du dir auch die richtige Schreibweise eingeprägt.

Wenn für dich die Rechtschreibung sehr wichtig sein sollte, so schreibe das Wort auf.

Du hast es dann auch noch haptisch gelernt. Wenn du es per Hand abschreibst, wirst du dir die Schreibweise eines Wortes nochmal zu 40% besser einprägen können als wenn du es tippst. Dies konnten Psychologen in einer Studie messen.

Assoziationsmethode: Die Eselsbrücke zum Vokabellernen

Und dann gibt es noch den Trick mit der Eselsbrücke, genannt Assoziationsmethode.

Stelle dir dazu ein Bild vor, in dem dein Wort („Eingang“) zusammen mit einem Objekt vorkommt, dessen Bezeichnung so ähnlich klingt oder bei dem die Anfangsilbe die gleiche ist wie bei der Übersetzung.

Beim Wort „Eingang“ (giriş) stelle dir beispielsweise eine „Giraffe“ vor, die in einem Eingang steht.

Oder eine „Girlande“, die in einem Eingang hängt.

Hierzu folgt später ein ausführliches Kapitel.

Es dauert zwar etwas, sich eine Assoziation auszudenken, aber diese Zeit ist eine lohnende Investition. Denn damit wirst du dir die Wörter viel besser merken können als ohne Assoziation, du wirst ein Wort viel seltener vergessen und insgesamt wirst du dadurch deutlich weniger Zeit zum Lernen

benötigen. In unseren Tests wurde das Lernen dadurch um 50 bis 70% schneller.

In den folgenden Tagen wird dir diese Assoziation bei vielen Wörtern helfen, dass dir diese wieder einfallen.

Keine Angst, du benötigst diese Eselsbrücke nur in den ersten Tagen.

Was heißt nochmal Eingang auf Türkisch?

Nun hast du den Grundstein gelegt.

Wichtig ist, dass du das Wort heute nochmal wiederholst.

Falls du ohne Software lernst, so schreibe das Wort auf eine Karteikarte und zwar das deutsche Wort auf eine Seite und die Übersetzung auf die andere Seite. Lege einen

Stapel mit allen Wörtern, die du heute lernst, auf den Tisch und lege jede neue Karte immer unter den Stapel.

Ziehe nacheinander alle Karten. Schau dir die Vokabeln entweder in der Fremdsprache oder deiner Muttersprache an. Überlege dir die Übersetzung.

Ist deine Lösung richtig, so lege die Karte beiseite. Ist dir die Übersetzung nicht eingefallen oder war sie falsch, so lerne das Wort nochmal wie oben beschrieben und lege die Karte wieder unter den Stapel zurück.

Wenn der Stapel am Schluss leer ist, sind alle Wörter in deinem Kurzzeitgedächtnis gespeichert.

Am nächsten Tag wirst du im Durchschnitt 83% der gerade gelernten Wörter wissen.

(Dies ist zumindest der Durchschnittswert unserer Anwender auf Sprachenlernen24, den wir gemessen haben.)

Bei denjenigen Vokabeln, bei denen dir die Übersetzung dann nicht einfällt, solltest du das Lernen mit dieser Methode wiederholen.

Als nächstes zeige ich dir, wie du das Gelernte so verfestigen kannst, dass du es nie wieder vergessen wirst.

In Kürze:

Höre das Wort an.

Sage dir das Wort zweimal auf Deutsch und danach in der Fremdsprache vor.

Sage das Wort zweimal in der Fremdsprache und dann auf Deutsch vor.

Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie man das Wort schreibt.

Denke dir eine Assoziation aus und stelle sie dir als Bild vor, während du das Wort laut aufsagst.

4

Langzeitgedächtnis: Mit diesem System wirst du Wörter so wiederholen, dass du sie in deinem Leben nicht vergisst

Von allen Wörtern, die du dir einprägst, wirst du 80% nach einer Woche wieder vergessen haben, **sofern du sie nicht wiederholst.**

Um diese Wörter nun dauerhaft in deinem Langzeitgedächtnis zu speichern, benötigst du die Langzeitgedächtnis-Lernmethode, die in Fachkreisen auch „Spaced Repetition“ genannt wird.

Die Grundlagen für dieses System wurden 1885 vom deutschen Psychologen Hermann Ebbinghaus in seinem Werk „Über das Gedächtnis“ gelegt und wir haben es durch Tests mit 30.000 Lernenden der unterschiedlichsten Sprachen weiter verbessert.

Du musst dazu die Vokabeln an 5 bestimmten Tagen wiederholen und zwar nach einer Pause von jeweils 1, 2, 4, 8 und 16 Tagen zwischen den Wiederholungen.

Das System funktioniert so:

Du prägst dir eine neue Vokabel ein. Zusammen mit allen anderen neuen Wörtern wiederholst du diese zunächst so oft, bis du alle diese Vokabeln übersetzen kannst.

Die Langzeitgedächtnis-Lernmethode besteht aus einem digitalen Karteikartensystem, das aus fünf Ebenen besteht.

Das neue Wort befindet sich jetzt in Ebene 5 der Langzeitgedächtnis-Lernmethode.

Ebene 5 ist das Fach, in das alle neuen Wörter kommen. Außerdem kommen hierher alle Wörter zurück, die du bei einer der Wiederholungen nicht weißt.

Nachdem eine Vokabel in Ebene 5 gesetzt wurde, wird es am nächsten Tag erneut abgefragt, denn du machst ja zunächst einen Tag Pause. Falls dir die Übersetzung dazu einfällt, wird es in die Ebene 4 deines Lernsystems befördert und erst zwei Tage später erneut wiederholt.

Falls du die Übersetzung aber nicht kanntest, wird diese Vokabel wie ein vollkommen neues Wort behandelt und wieder in die Ebene 5 zurückgestuft.

Wenn das Wort aus Ebene 4 nach zwei Tagen Pause wieder an der Reihe ist, wirst du

abermals nach der Übersetzung gefragt. Wenn sie dir einfällt, wird das Wort in Ebene 3 deines Systems verschoben und vier Tage später erneut wiederholt. Wenn du dich nicht mehr an die Übersetzung dieser Vokabel erinnern kannst, kommt das Wort zurück an den Start (und das bedeutet: Ebene 5) und wird so lange wiederholt, bis du es wirklich kannst.

Die Wörter aus Ebene 3 werden nach vier Tagen Wartezeit wieder abgefragt. Alle, bei denen dir gleich die Übersetzung einfällt, rücken auf in Ebene 2. Diese werden nach acht Tagen des Wartens weiter wiederholt und trainiert. Wenn du sie weißt, werden sie in Ebene 1 befördert und sie werden ein allerletztes Mal nach 16 Tagen Pause wiederholt.

Auch hier gilt: Falls du ein Wort nicht kannst, kommt es zurück an den Start (und damit zurück auf Ebene 5).

Die Wörter, die du aber aus Ebene 1 immer noch wusstest, wirst du **nie mehr wiederholen** müssen, denn sie sind nun dauerhaft in deinem Langzeitgedächtnis abgespeichert.

Wenn du eine Sprache lernst, solltest du jeden Tag zuerst alte Wörter wiederholen und erst danach neue Wörter hinzulernen.

Auf allen Ebenen werden sich Vokabeln befinden, die durch das Wiederholungssystem immer automatisch zum richtigen Zeitpunkt wiederholt werden.

Die meisten Wörter aus den Ebenen 4 bis 1 wirst du wissen, aber ein paar wirst du

vergessen haben. Diese rutschen dann zurück in Ebene 5.

Mit dieser Methode lernst du automatisch alle Wörter der Sprache auswendig und wirst sie nie wieder vergessen.

In Kürze:

Ein neues Wort kommt in Ebene 5.

Wiederholt werden alle Wörter:

Ebene 5 nach einem Tag.

Ebene 4 nach zwei Tagen.

Ebene 3 nach vier Tagen.

Ebene 2 nach acht Tagen.

Ebene 1 nach sechzehn Tagen.

Jedes gewusste Wort steigt eine Ebene auf,
bis es Ebene 0 erreicht.

Jedes nicht gewusste Wort kommt zurück zu
Ebene 5.

5

**Mit diesen 5 Verben kannst du
dich bereits nach 3 Stunden
Lernzeit unterhalten**

Das Herz einer jeden Sprache sind die Verben. Wenn du Verben richtig erkennen und bilden kannst, hast du das wichtigste der Grammatik bereits gelernt.

Damit du sofort vieles ausdrücken kannst, benötigst du für den Anfang **nur fünf Verben**.

Diese lauten:

- haben
- sein
- gehen
- können
- machen

Lerne diese fünf Verben in der Gegenwartsform in allen sechs konjugierten Formen auswendig: ich gehe, du gehst, er geht, wir gehen, ihr geht, sie gehen.

Lerne von den folgenden vier Verben zudem die Vergangenheitsform sowie die Zukunftsform:

- haben
- sein
- gehen
- machen

Bei der Vergangenheit gibt es in vielen Sprachen die erste Vergangenheit (ich machte) sowie die zweite Vergangenheit (ich habe gemacht). Lerne an dieser Stelle erstmal nur die Vergangenheitsform, die mündlich häufiger verwendet wird.

Lerne zudem folgende zusätzliche Halbsätze:

- Gibt es ...?
- Darf ich ...?

- Ich brauche ...
- Wo ist ...?
- Was ist ...?
- Was kostet ...?
- Ich hätte gerne ...
- Kannst du ... ?
- Können Sie ... ?

Die Höflichkeitsform (können Sie) musst du nur einmal lernen, denn diese wird in allen Sprachen entweder aus der dritten Person Singular, aus der zweiten oder dritten Person Plural gebildet, oder es gibt wie im Englischen keinen Unterschied zwischen Sie und du.

Insgesamt lernst du bei fünf Verben in der Gegenwart mit je 6 Konjugationsformen 30 Einträge für die Gegenwart, 24 für die Vergangenheit, 24 für die Zukunft und die

oben genannten 8 Halbsätze, also rund 100 Einträge insgesamt.

Je nach Sprache wirst du dies in 30 Minuten bis zwei Stunden lernen.

Danach wirst du auch bereits eine Vorstellung davon haben, wie alle anderen Verben gebildet werden, selbst wenn die gerade gelernten Verben unregelmäßig gebildet werden. Es wird dir leichter fallen, dir für alle weiteren Verben die Formen zu merken.

Für 50 Sprachen haben wir bereits eine Verbtabelle dazu mit genau diesen 100 Einträgen vorbereitet und du kannst sie hier sofort kostenlos herunterladen:

www.sprachenlernen24.de/buch

Die Verbformen werden dir außerdem im Sprachkurs von Sprachenlernen24 gleich in den ersten Tagen mit Hilfe eines Verbtrainers beigebracht, da diese essentiell in jeder Sprache sind.

Wenn du anfangs zusätzlich zu diesen Verben nur 100 Wörter lernst, kannst du bereits nach nur rund drei Stunden Lernzeit erste Unterhaltungen führen.

Wenn du nun anfängst, eigene Sätze zu bilden, ist es erst mal egal, ob der Rest des Satzes grammatikalisch korrekt ist.

Du kannst zudem auf Objekte zeigen, deren Übersetzung du noch nicht kennst und du kannst Gesten zum Satz machen, um Stimmungen auszudrücken.

Angenommen, du möchtest verständlich machen, dass du einen Berg erklommen

hast, dass dies anstrengend war und dass du oben gefroren hast, so sage z.B. „Gestern ich ging auf Mont Blanc“ und streiche dir mit der Hand so über die Stirn, als ob du dir den Schweiß abwischen würdest. Du sagst „oben brrrrr“ und du tust so als ob du vor Kälte zittern würdest.

Du beherrschst mit diesen 5 Verben bereits folgende Situationen:

- Du kannst alles ausdrücken, was du benötigst und kannst dich bei Notfällen verständlich machen:
„Ich habe dort Auto (daraufzeigen), ich brauche Benzin.“
- Du kannst erzählen, was du erlebt hast:
„Gestern wir waren Eiffelturm, sehr

schön, wir machten Boot auf Fluss.
Ich bin gegangen Bahnhof, dann ich
bin gegangen Lissabon.”

- Du kannst von deinen Plänen erzählen (Zukunft):
„Morgen ich werde gehen mit Flugzeug nach Kairo dann ich werde machen Pyramiden.”
Statt „fliegen” verwendest du hier einfach „gehen mit Flugzeug”, dies wird jeder verstehen.
- Du kannst über dich erzählen:
„Ich bin Ingenieur, ich mache Windsurfing, Tennis, Jogging.”
- Du kannst über deine Familie erzählen:

„Ich habe 3 Kinder, 1 Bruder, 1 Schwester.“

- Du kannst Verkehrsmittel buchen:
„Ich brauche Ticket Zug Amsterdam.“
- Du kannst im Restaurant bestellen:
„Ich hätte gerne eine Pizza.“

6

**Wie du regelrecht gierig aufs
Lernen wirst, indem du das
Lernen in ein mitreißendes
Spiel verwandelst**

Das größte Problem beim Sprachenlernen ist, dass die meisten Leute nach kurzer Zeit wieder aufhören.

Wenn man in einen Volkshochschulkurs zum Sprachenlernen geht, ist am ersten Abend der Raum übervoll.

Am zweiten Abend finden bereits alle einen Sitzplatz und ab dem 5. Abend ist die Hälfte des Raumes leer.

Das gleiche gilt für Onlinekurse oder alle anderen Kurse, die man von zuhause aus machen kann.

Am ersten Tag machen noch alle mit, doch spätestens nach ein paar Tagen fangen die Leute an, das Lernen auf morgen zu verschieben.

„Heute ist das Wetter einfach zu schön“, „ich muss dringend noch andere Sachen

machen” oder „ich bin wirklich zu müde heute” sind häufige Ausreden.

Ehe man sich versieht, lernt man gar nicht mehr und vergisst, dass man sich jemals angemeldet hat.

Auch bei der Software von Sprachenlernen²⁴ kannten wir früher dieses Problem. So haben lange Zeit nur 17% aller User das Ende ihres Sprachkurses erreicht. Nur knapp die Hälfte ist überhaupt über 10% des Kurses hinausgekommen.

Die Lösung für dieses Problem habe ich gefunden, als ich mich intensiv mit dem Thema „Gamification” befasst habe.

Gamification bedeutet, dass etwas, das eigentlich gar kein Spiel ist, in ein mitreißendes Spiel verwandelt wird.

Es gibt drei Gamification-Bücher auf dem Markt, die so ziemlich alles beschreiben, was man zu diesem Thema wissen muss. Und zwar „Hooked“ von Nir Eyal, „Actionable Gamification“ von Yu-kai Chou sowie „Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World“ von Jane McGonigal.

Wir haben diese Bücher als Checkliste verwendet, um unsere Onlinekurse und das Lernerlebnis vollständig umzubauen.

Und das Ergebnis war verblüffend: So konnten wir die durchschnittliche Lernzeit unserer Kunden von 9 Minuten auf über 22 Minuten erhöhen.

Doch zuerst ein Beispiel, wie ich das Prinzip Gamification an meinem Sohn angewendet habe, um ihn zum Lesen zu motivieren.

Ich konnte ihn durch eine Art Spiel so motivieren, dass er statt alle paar Tage zehn Minuten plötzlich jeden Tag 30 Minuten gelesen hat.

Und wenn sowas bei Kindern klappt, dann kann man Erwachsene erst recht motivieren.

Als mein Sohn erst einige Wochen in der Schule war, sollte er jeden Tag zehn Minuten lesen üben.

Aber für Kinder gibt es natürlich viel Interessanteres: Er wollte spielen. Oder Radfahren. Oder alles andere, was nicht lesen war.

So ging ich mit ihm in ein Spielwarengeschäft und fragte ihn, was er gerne hätte.

Er zeigte auf eine riesige Box von Lego mit einem Segelschiff, das aus über 2000 Teilen besteht.

Also etwas, was man nicht einfach so kauft und was selbst für einen Geburtstag zu viel wäre.

Also stellte ich ihm ein neues Spiel vor:
„Für jeden Tag, an dem du 20 Minuten liest, bekommst du einen Punkt. Wenn du sogar 30 Minuten liest, kommt ein zweiter Punkt hinzu. Und wenn du am Vortag schon gelesen hast, kommt noch ein Punkt hinzu. Und wenn du 150 Punkte erreicht hast, bekommst du das Lego-Segelboot!“

Plötzlich kam er jeden Tag freudestrahlend aus der Schule und das Erste, was er sagte, war: „Ich möchte jetzt drei Punkte verdienen.“

Innerhalb von wenigen Wochen konnte er flüssig lesen. Das hätte er vermutlich nicht in dieser Schnelligkeit und mit der gleichen

Motivation geschafft, wenn wir das Lesen nicht in ein Spiel verwandelt hätten.

Im Folgenden erkläre ich dir, welche Gamification-Elemente wir in unsere Online-Sprachkurse eingebaut haben.

Selbstverständlich zeige ich dir auch, wie du das für dich nutzen kannst, falls du nicht mit Sprachenlernen²⁴ lernst.

Über sechs Monate hinweg haben unsere Entwickler nichts anderes gemacht, als Gamification-Elemente in die Kurse einzubauen.

Bei jeder Änderung wurde das Nutzerverhalten gemessen: Wenn die Nutzer länger lernten als vorher und häufiger wiederkamen, wurde die Änderung übernommen.

Am Ende wurden die Benutzer begierig darauf immer weiter zu lernen. Hatten vorher nur 172 von 1000 Lernenden das Ende des Kurses erreicht, waren es plötzlich 814 von 1000.

Das sind 81,4%, die sich vornehmen, eine neue Sprache zu erlernen und dies auch tatsächlich schaffen.

Statt einer durchschnittlichen Lernzeit von 9 Minuten und 21 Sekunden am Tag stieg diese an auf 22 Minuten und 39 Sekunden pro Tag.

Ausgeklügeltes Belohnungssystem

Und dies sind die Elemente, die jetzt das große Suchtpotential unserer Kurse ausmachen:

Man bekommt nun Punkte für jedes Wort, das man lernt.

Man startet mit einem Punkt pro Wort, aber wenn man zwei Tage in Folge gelernt hat bekommt man zwei Punkte.

Und wenn man 5 Tage in Folge gelernt hat bekommt man sogar fünf Punkte pro Wort.

Es tut also richtig weh, mal einen Tag auszusetzen.

Zudem bekommt man Sonderpunkte, wenn man besonders lange lernt: nach 5 Minuten bekommt man einen Sonderpunkt und nach 15 Minuten bekommt man sogar drei Sonderpunkte pro Wort.

Dadurch ergibt es Sinn, jeden Tag länger zu lernen als eine Viertelstunde.

Die „Mission des Tages“

Außerdem gibt es nun die „Mission des Tages“.

Wenn du diese annimmst, musst du nur ein ganz kleines bisschen länger lernen als in den vergangenen Tagen, um eine Belohnung zu bekommen.

Und zwar nur 2 Minuten länger.

Wenn du gestern 19 Minuten gelernt hast, lautet deine Mission: Lerne heute 21 Minuten.

Und morgen heißt es: Lerne 23 Minuten.

Aber dieses kleine bisschen, immer nur zwei Minuten extra, hat einen „Zinseszinsseffekt“.

Viele Leute nehmen sich vielleicht vor, täglich nur zehn Minuten zu lernen.

Aber nach ein paar Tagen sind sie bereits bei einer halben Stunde am Tag, damit sie diese Belohnung bekommen.

Ohne die Veränderung groß zu merken.

Ehe man sich versieht, ist der Kurs durchgelernt und man kann plötzlich fließend eine Sprache sprechen.

Bonussystem für erhaltene Punkte

Punkte an sich haben ja keinen Wert, daher haben wir zwei Systeme eingebaut, um diese tatsächlich nutzen zu können:

Das eine ist eine „Highscoreliste“.

Man kann nach dem Lernen den eigenen Punktestand übertragen und sich mit allen anderen Lernenden vergleichen, bzw. gegeneinander antreten.

Das andere ist ein System wie bei Fluglinien, bei denen man geflogene Meilen gegen Prämien eintauschen kann.

Für die Punkte gibt es Belohnungen.
Insgesamt 50 Stück.

Damit auch das System mit den Belohnungen wirklich spannend bleibt, kann der User immer nur seine zwei nächsten Belohnungen sehen. Was danach Tolles kommt, wird erst verraten, wenn man wieder eine Punktstufe geschafft hat.

Spannung durch Bild- und Toneffekte

Aber natürlich darf auch die Oberfläche einer Software nicht langweilig werden, sie sollte sich immer wieder ändern.

So ändert sich das Hintergrunddesign im Kurs etwa alle ein bis zwei Minuten.

Der User sieht zum Beispiel ein Bild von einem wunderschönen weitläufigen Strand oder einer herrlich bunten Blumenwiese

oder er taucht ein in ein grünes Wald-Szenario.

Man kann jederzeit ein Design dauerhaft festlegen oder sich für ein wechselndes Design entscheiden.

Und mit etwas Gaming Sound (aber nicht zu viel) bekommt man bei richtigen Antworten „Zucker fürs Ohr“, also kurze, harmonische Klangfolgen, die das Belohnungszentrum im Gehirn ansprechen.

Ganz einfache Funktionsweise

Anschließend haben wir unseren Kurs nochmal ganz kritisch unter die Lupe genommen und ihn so vereinfacht, dass man

nur noch eine Art „Start-Knopf“ drücken muss.

Kein Herumsuchen mehr, was man heute lernen soll.

Man klickt nun einfach auf den Button für die Tagesaufgaben und danach lernt man alle Wörter des Kurses mit Hilfe der Langzeitgedächtnis-Lernmethode (Spaced Repetition), dazu werden passende Texte eingeblendet und es wird erklärt, wie Verben, Substantive und Adjektive gebildet werden.

Als Nebeneffekt kommt man nun noch schneller durch den Kurs als früher – und das hat viele Vorteile: Wer zum Beispiel täglich eine Stunde lernt, kann bereits nach 7 Wochen Fernsehen verstehen. (Man kann dann etwa 3000 Wörter und hat die Stufe B2 erreicht.)

Und so wurde aus dem Sprachkurs auf einmal ein lohnendes Spiel, bei dem man nur gewinnen kann.

Motivierende Elemente, falls du ohne Kurs lernst

Egal, wo und wie du planst eine Sprache zu lernen: Achte am besten darauf, dass die von dir gewählte Methode solche Gamification-Elemente aufweist. Nur wenn du von einer Lernmethode begeistert bist, wirst du schnell zum Ziel kommen.

Falls du nicht mit Sprachenlernen²⁴ lernst, so erstelle eine Tabelle mit drei Spalten:

Links trägst du jeweils das Datum der nächsten 50 Tage ein, in der Mitte werden jeden Tag die Punkte eingetragen und rechts kommt der heutige Punktestand hinein.

Du bekommst für alles jeweils einen Punkt, was am Ende des Tages zutrifft:

+1 Punkt, wenn du mehr als 20 Minuten gelernt hast,

+1 Punkt, wenn du mehr als 30 Minuten gelernt hast,

+1 Punkt, falls du gestern gelernt hast,

+1 Punkt, falls du vorgestern gelernt hast,

+1 Punkt, falls du heute mindestens eine Minute länger gelernt hast als an jedem anderen Tag.

Nun suchst du dir eine(n) Partner(in) oder eine Gruppe an Leuten, die ebenfalls

gleichzeitig lernen, und ihr vereinbart Belohnungen nach jeder Woche. Diese bekommt der- oder diejenige mit den meisten Punkten.

Damit das funktioniert, muss die Belohnung groß genug sein.

Zum Beispiel jede Woche 10 €. Oder der Verlierer muss jeden Tag kochen.

Und das Spiel ist erst dann zu Ende, wenn der erste von euch alle vereinbarten Wörter gelernt hat.

In Kürze:

Wenn du das Lernen in ein Spiel verwandelst, wird es für dich attraktiver und steigert somit deine Motivation. Ein Belohnungssystem kann dir dabei helfen, dich täglich zum Lernen zu motivieren.

Durch verschiedene Anreize kannst du dich unbewusst dazu bringen, jeden Tag mehr zu lernen als am Tag zuvor.

Bild- und Toneffekte sorgen für Abwechslung beim Lernen.

Mit einer Superlearning-Musik lernst du um ein Drittel schneller.

7

**Wie du 3 Minuten
lang die Luft
anhalten kannst
(und nebenbei
mit dem Mythos
aufräumst, du hättest kein
Talent zum Sprachenlernen)**

Bevor ich dir erkläre, wie du viel schneller lernen kannst als in der Schule, möchte ich dich auf ein Experiment einladen und dir zeigen, dass dein Körper um ein Vielfaches leistungsfähiger ist als du vorher für möglich gehalten hättest.

Und zwar zeige ich dir, wie du drei Minuten die Luft anhalten kannst und danach noch nicht mal außer Atem sein wirst.

Die Vorbereitung dazu wird nur sieben Minuten dauern.

Los geht's.

Teste vorab, wie lange du ohne diese Übung die Luft anhalten kannst.

Wie lange schaffst du es, die Luft anzuhalten?

Ich schaffe nicht mehr als 40 Sekunden.
Aber so lernt man in der Schule das
Tauchen. 3x tief atmen, lostauchen. Wie
ineffizient.

Daher folgt jetzt die richtige Atemübung.
(Hinweis: Diese Übung solltest du nur
machen, wenn du keine
Herz-/Kreislaufprobleme hast und
ausschließlich, wenn du zuhause im Sessel
sitzt.)

Atme dazu zwei Minuten lang ganz tief ein
und ganz tief wieder aus.

Jeweils zwei Sekunden ein sowie zwei
Sekunden aus.

Atme bei den letzten drei Atemzügen
nochmal besonders tief.

Halte nun mit leerer Lunge die Luft an und
stoppe dabei die Zeit.

Sitze dabei besonders ruhig und schließe die Augen.

Ich wette mit dir, du schaffst mehr als eine Minute.

Versuche, **eine Minute und 20 Sekunden** die Luft anzuhalten.

Nun folgt die zweite Runde.

Atme diesmal erneut zwei Minuten ganz tief ein und ganz tief wieder aus.

Atme bei den letzten drei Atemzügen nochmal besonders tief.

Halte nun bei leerer Lunge die Luft an und stoppe dabei erneut die Zeit.

Bleib ruhig sitzen und schließe die Augen.

Jetzt wirst du bereits **zwei Minuten** schaffen, oder zumindest annähernd soviel.

Moment mal – zwei Minuten sind ja bereits dreimal soviel wie am Anfang!

Und das war noch gar nicht alles.
Denn jetzt kommt die dritte Runde!
Atme erneut zwei Minuten lang ganz tief ein
und ganz tief wieder aus.
Atme bei den letzten drei Atemzügen
nochmal besonders tief.

Und nun halte die Luft an, diesmal aber mit
voller Lunge.
Lasse immer wieder etwas Luft ab, wenn du
das Gefühl hast, dass dir das gut täte.

Bei der Zweiminutenmarke wirst du nun
vielleicht ungläubig zur Stoppuhr schauen.
Vielleicht schaffst du die **3-Minuten-Marke**,
vielleicht kommst du zumindest in die Nähe.

Strapaziere dich nicht zu stark – wenn du das Gefühl hast, du müsstest wieder atmen, dann beende die Übung.

Du wirst dann noch nicht mal außer Atem sein.

Möchtest du noch mehr schaffen?

Probiere diese Übung mit leerem Magen, denn dann verbraucht dein Körper weniger Sauerstoff.

Halte die Augen geschlossen – dann muss dein Gehirn weniger Sinneseindrücke verarbeiten und verbraucht ebenfalls weniger Sauerstoff.

Meditiere während des Luftanhaltens oder höre Meditationsmusik – dann wird dein

Körper nochmals ruhiger und verbraucht umso weniger.

Und mache diese Übung auf Meereshöhe statt in den Bergen – dann ist die Luft dichter und du bekommst beim Atmen mehr Sauerstoff.

Mit all diesen Punkten (leerer Magen, geschlossene Augen, meditieren, am Meer) komme ich auf 4 Minuten und 40 Sekunden – und das, obwohl ich das nicht sonderlich übe und auch sonst nicht sportlicher bin als andere.

Diese Methode wird übrigens in ähnlicher Form von Apnoe-Tauchern verwendet, damit sie länger unter Wasser bleiben können.

Der Weltrekord liegt bei unglaublichen 24 Minuten.

Gemessen daran bin ich mit meinen vier Minuten also eine absolute Niete!

Kleiner Nebeneffekt dieser Übung:

Dein Körper wird alkalisiert, dadurch sinkt für die nächsten Stunden dein Schmerzempfinden.

Wenn du das nächste Mal Schmerzen hast, kannst du diese Übung zur Schmerzlinderung machen.

Oder teste sie das nächste Mal, bevor du zum Zahnarzt gehst – das macht den Besuch viel angenehmer!

Was diese Übung mit Sprachenlernen zu tun hat

Vor zehn Minuten hast du vielleicht gedacht, dass du nicht gut im Luftanhalten bist, eben weil du das in der Schule nie richtig gelernt hattest.

Verstärkt wurde deine Wahrnehmung vielleicht dadurch, dass du beim Tauchen immer vor den anderen wieder auftauchen musstest.

Aber durch diese Übung hast du gerade gesehen, dass du viermal länger die Luft anhalten kannst als du es je für möglich gehalten hättest.

Vielleicht hast du jetzt noch die Vorstellung, dass du schlecht im Sprachenlernen bist. Eben weil dir dies in der Schule immer schwer gefallen ist.

Aber auch an diesen Mythos wirst du schon bald nicht mehr glauben, nachdem du die folgenden Kapiteln zum schnelleren Sprachenlernen gelesen hast.

Denn auch beim Sprachenlernen gibt es geniale Techniken, mit denen man schneller lernen kann.

Und zwar nicht nur ein bisschen schneller, sondern um ein Vielfaches. Völlig ohne Anstrengung.

Und diese Techniken zeige ich dir als Nächstes.

In Kürze:

2 Min ganz tief ein- und ausatmen.

1:20 Min Luft anhalten mit leerer Lunge.

2 Min ganz tief ein- und ausatmen.

2 Min Luft anhalten mit leerer Lunge.

2 Min ganz tief ein- und ausatmen.

3 Min Luft anhalten mit voller Lunge.

8

**Wie lange dauert es, ein Wort
zu lernen?**

Im Durchschnitt dauert es drei Minuten, um sieben Wörter neu zu erlernen, so dass diese im Kurzzeitgedächtnis gespeichert sind.

Dies sind ca. 25 Sekunden pro Wort, wie wir in einem Test mit 10.000 Lernenden bei Sprachenlernen²⁴ gemessen haben.

Für die fünf Wiederholungen, nach denen sich ein Wort im Langzeitgedächtnis befindet, wirst du rund 30 Sekunden benötigen.

Der Durchschnitt, den wir mit diesen 10.000 Kunden gemessen haben, lag bei 56 Sekunden pro Wort für den kompletten Lernvorgang, also für das Neu-Erlernen eines Wortes und die Wiederholungen zusammen.

Es geht schneller, wenn du bereits Vorkenntnisse der Sprache besitzt, oder wenn du bereits eine Sprache der gleichen Sprachfamilie sprichst:

Wenn du Französisch kannst, dauert das Spanischlernen nur halb so lang.

Du wirst für eine neue Sprache länger brauchen, wenn du eine zu deiner Muttersprache sehr unterschiedliche Sprache lernst, wie z.B. Arabisch oder Chinesisch. In diesem Fall musst du bis zu 70% mehr Zeit investieren.

Mit einer Stunde am Tag erlernst du diese 3000 Wörter also in nur 7 Wochen, denn 3000 Wörter mal 56 Sekunden sind 47 Stunden. (7 Wochen sind 49 Tage.)

Wenn du pro Tag keine volle Stunde übrig hast, dann nutze einfach kurze Pausen.

Selbst nur drei Minuten im Bad können mit Vokabel-Lernen sinnvoll genutzt werden.

Und wenn du eine Viertelstunde pro Tag zusammen bekommst, wirst du trotzdem in nur einem halben Jahr über 3000 Wörter lernen.

Die Langzeitgedächtnis-Lernmethode ist wesentlicher Bestandteil der Lernsoftware von Sprachenlernen24; du kannst deine Wörter aber natürlich auch mit selbstgeschriebenen Karteikarten lernen, falls du lieber ohne Computer oder Smartphone lernst.

9

**Assoziations-Lernmethode
zum Sprachenlernen:
Neue Wörter 3x schneller
einprägen**

Mit der Assoziations-Lernmethode lernst du Vokabeln wesentlich schneller und viel effektiver als durch bloßes Einpauken. Im Folgenden erfährst du, veranschaulicht durch zahlreiche Beispiele, wie diese Methode funktioniert.

Die Assoziations-Lernmethode lässt sich beliebig mit allen anderen Lernmethoden kombinieren.

In von uns durchgeführten Testreihen verkürzte sich dabei die Lernzeit pro Vokabel um 50 bis 70%, weil sich die Probanden selbst einen Tag später noch an fast alle Wörter erinnern konnten, obwohl sie sich alle Wörter nur kurz mit dieser Technik eingeprägt hatten.

Wörter zu vergessen gehört mit dieser Methode bei den meisten Vokabeln der Vergangenheit an.

Die Assoziations-Lernmethode zum Sprachenlernen

Bei der Assoziations-Lernmethode bildest du für jede Vokabel ein Bild im Kopf – du baust dir also eine bildliche Eselsbrücke. Dieses Bild besteht aus einer Assoziation aus dem Ursprungswort und dem zu lernenden Wort. Lass uns ein Beispiel aus dem Englischen anschauen:

Auto – car

Denke an ein Auto, in dem ein riesiger Karpfen liegt.

Oder denke an ein Auto, in dem ein Kamel sitzt.

Diese Assoziation wirst du nur in den ersten zwei bis drei Lerntagen benötigen. Später wirst du dich automatisch an das Wort erinnern, ohne dass du noch an diese Assoziation denken müsstest.

Du benötigst hierzu kein großes Einfallsvermögen. Die Assoziationen müssen nicht allzu kreativ sein und im Laufe des Lernens wird es dir immer leichter fallen, passende Bilder zu finden. Oft hilft es sogar, wenn deine Assoziationen verrückt oder absurd sind. Denn das Gehirn kann ungewöhnliche Bilder besser abspeichern als alltägliche Bilder.

Es gibt für die Assoziationsmethode nur zwei Arten von Wörtern: Solche, die du dir bildhaft vorstellen kannst und solche, die abstrakt sind und die du dir deshalb nicht bildhaft vorstellen kannst.

Am besten klappt die Assoziation, wenn du dir ein bildhaftes Wort zusammen mit einer bildhaften Entsprechung vorstellst.

Wie oben beschrieben, merkst du dir das englische Wort für Auto, indem du dir ein Auto vorstellst (dies ist bildhaft), in dem ein Kamel sitzt (auch dies ist bildhaft).

Sprich das Wort mehrmals aus, um es dir zu merken, und denke währenddessen an das Bild.

Denke an ein Kamel, das in einem Auto sitzt, und sprich währenddessen:

Auto - car

Auto - car

car - Auto

car - Auto

Bei nicht-bildhaften Begriffen kannst du auf einen Merksatz als Eselsbrücke ausweichen. Wenn du zum Beispiel das englische Wort für Geschichte (history) lernen möchtest, dann gibt es dazu kein konkretes Bild. Du kannst dir aber einen Satz ausdenken, zum Beispiel „In Geschichte hisst jemand ein Ohr“ (statt eine Fahne zu hissen). Das ist albern, aber genau deshalb wirst du dir diese Verknüpfung leicht merken können. Sprich das Wort ebenfalls mehrmals aus und sage vorher den Satz dazu auf:

In Geschichte hisst jemand ein Ohr.

Geschichte - history

Geschichte - history

In Geschichte hisst jemand ein Ohr.

History - Geschichte

History - Geschichte

Im Folgenden zeige ich dir anhand von Wörtern in zehn Sprachen, wie du dir Assoziationen bildest, um dir die Wörter besser zu merken. Oftmals gibt es kein perfektes Bild. Suche in diesem Fall einfach ein Wort, in dem die ersten Buchstaben gleich sind wie in der Übersetzung (so wie bei „car“ und „Karpfen“). Wenn das Wort mehrere Silben hat, dann suche etwas, was so anfängt wie die Stammsilbe. Ich zeige dir nun durch viele Beispiele, wie du Assoziationen finden kannst.

Beispiele für bildhafte Wörter

Auf **Türkisch** heißt der Stuhl „sandalye“: Stelle dir vor, wie auf dem Stuhl eine riesengroße Sandale liegt.

Garten auf **Vietnamesisch** ist „vuòn“ (gesprochen: „wuon“): Im Garten steht eine Wunderkerze.

Du musst nicht alle Laute perfekt treffen, wie das nächste Beispiel zeigt.

Auf **Finnisch** wird die Hütte „mökki“ genannt: Eine Hütte, in der eine riesige Kanne mit Mokka-Kaffee steht.

Wenn die Vokabel aus mehreren Silben besteht, so benötigst du manchmal zwei oder

mehr Assoziationen. Merke dir diese einfach als eine Kette aus Gegenständen.

Die Badehose auf **Lettisch** ist peldbikses.
Eine Assoziation wäre beispielsweise eine Badehose, auf der eine Pellkartoffel liegt.

Bei diesem langen Wort kann es dann aber vorkommen, dass du dich am Folgetag nur an die erste Silbe erinnerst. Daher ist es in diesem Fall besser, wenn du eine zweite Assoziation parat hast, die du mit der ersten verbinden kannst.

Eine Badehose, auf der eine Pellkartoffel liegt und die Pellkartoffel trägt eine Bischofsmütze. Damit kannst du peldbikses schon besser assoziieren.

Auf **Rumänisch** nennt man die Tür „ușă” (gesprochen „uscha”): In einer Tür steht ein riesengroßes U, auf dem sich eine Schatzkiste befindet.

Die Milch heißt „maziwa” auf **Suaheli** (gesprochen „masioua”): In der Milch schwimmt ein Mars-Riegel, an dem ein Wal knabbert.

Nun zu den bildhaften Verben:

„Aufstehen” heißt „kalkmak” auf **Türkisch**: Stell dir vor, du hättest einen Calculator in der Hand, während du aufstehst.

„Schreiben” auf **Albanisch** heißt „shkruaj” (gesprochen „schkruai”): Stell dir vor, wie du auf das T-Shirt deiner Crew etwas schreibst.

„Aufwachen” auf **Suaheli** heißt „kuamka”:
Stell dir vor, du wachst mit einem Kamm oder mit einer Qualle in der Hand auf.

Auch bildhafte Adjektive lassen sich leicht merken:

Auf **Albanisch** heißt schmutzig „i pisët“:
Denke an eine schmutzige Pistole.

Hell auf **Vietnamesisch** ist „sáng“: Ein hell
beleuchtetes Glas mit Sangria.

Auf **Rumänisch** sagt man „curat“ für sauber:
Ein sauberer Kurt.

Merksätze für abstrakte Wörter

Bei abstrakten Wörtern benötigst du einen
Merksatz als Eselsbrücke.

Verwende innerhalb des Merksatzes zuerst
das deutsche Wort und danach die

Assoziation, damit du nicht durcheinander kommst.

Hier sind einige abstrakte Substantive:

Auf **Albanisch** bedeutet Ort „vend“. Du kannst folgenden Merksatz verwenden: Am Ort ist ein Ventilator.

Design heißt auf **Finnisch** „muotoilu“: Das Design der Musik ist toll.

Das **lettische** Wort für Geschichte ist „vēsture“: Ich erzähle die Geschichte einer Weste.

Abend auf **Persisch** ist „schab“: Am Abend kommt immer die Küchenschabe.

Auf **Tschechisch** heißt Bauwerk „stavba“: Ein Bauwerk nur aus einem Stab.

Die Zustellung auf **Ungarisch** heißt „kézbesítés“ (gesprochen „keesbeschitesch“):

Die Zustellung erfolgte durch den Käse, der beschichtet war.

Nun zu den abstrakten Verben:

„Mögen“ heißt „sevmek“ auf **Türkisch**. Eine mögliche Eselsbrücke könnte lauten: „Ich mag Senf, der meckert.“

„Versorgen“ heißt „huolehtia“ auf **Finnisch**: „Ich versorge den Hut mit LEDs“.

„Vermieten“ auf **Rumänisch** heißt „a închiria“ (gesprochen „a inkiria“): „Ich vermiete eine Kirsche“

Auf **Tschechisch** sagt man „začít“ (gesprochen „satschit“) für „beginnen“: Ich beginne, den Sattel zu schieben.

Und noch ein paar Adjektive:

Auf **Türkisch** heißt durstig „susamış“:
Durstig ist Susanne.

Freiwillig auf **Finnisch** ist „vapaaehtoinen“:
Freiwillig trage ich ein Wappen auf der
Toilette.

„Hübsch“ heißt „glīts“ auf Lettisch: Das
hübscheste Glied einer Kette.

Und zuletzt gibt es noch die sonstigen
Wortarten, die fast immer abstrakt sind:

„Nein“ auf **Vietnamesisch** lautet „không“:
Nein, sagte King Kong.

Auf **Türkisch** sagt man sadece (sadetsche) zu
„nur“: Nur eine Saat.

„Über“ auf **Rumänisch** heißt „peste“: Über das Pesto.

„Zu viel“ lautet „tepër“ auf **Albanisch**: Ich habe zu viele Teppiche.

„Halb“ auf **Suaheli** ist nusu: „Eine halbe Nuss.“

An Folgendes kannst du denken, wenn du nach einer Assoziation suchst:

Such ein passendes Wort auf Deutsch, auf Englisch oder in einer anderen Sprache, die du bereits sprichst.

Denk an Markennamen.

Denk an Namen von Freunden, Bekannten, Prominenten, Filmhelden.

Gehe Städte, Länder und Regionen durch.

Gibt es Wahrzeichen und Monumente, die so klingen?

Und falls dir am Anfang nicht sofort etwas einfällt:

Bei den ersten hundert Wörtern haben viele Leute noch Probleme, auf Anhieb passende Assoziationen zu finden. Dies ist aber Übungssache: Bereits nach kurzer Zeit werden dir sofort eindeutige Eselsbrücken einfallen, die du nicht mehr vergessen wirst.

In Kürze:

Lies dir eine neue Vokabel erst in deiner Muttersprache und dann in der Fremdsprache laut vor.

Woran denkst du, wenn du das hörst?

Schaffe dir ein Bild, das für dich am besten geeignet ist, um den Sinn zu bewahren.

Versuche den neuen Wortschatz mit absurden oder lustigen Assoziationen zu verknüpfen.

So kannst du dir deine Eselsbrücke besser merken.

Deine Assoziation brauchst du nur in den ersten beiden Lerntagen.

Danach fällt dir die Bedeutung auf Anhieb ein!

10

**Wortschatz im
Kurzzeitgedächtnis
verfestigen und bis zum
nächsten Tag nichts
vergessen**

An manchen Tagen kennst du vermutlich fast alle Vokabeln, die du am Vortag gelernt hast, während du dich an anderen Tagen nur an ganz wenige Wörter erinnern kannst.

Fändest du es nicht auch toll, wenn du dich an fast alle neuen Vokabeln des Vortages erinnern könntest?

Ein Grund für die unterschiedliche Merkfähigkeit liegt in dem, was du nach dem Lernen machst.

Denn die Informationen, die sich in deinem Kurzzeitgedächtnis befinden, sind noch sehr flüchtig und frisch.

Wenn du nach dem Lernen etwas machst, wodurch sich das Gehirn entspannt, kann sich das gerade Gelernte besser setzen und du wirst dann das meiste am Folgetag immer noch wissen.

Schlaf ist exzellent, da sich im Schlaf das Gelernte am besten verfestigen kann.

Lernen am Abend ist daher aufgrund des folgenden Schlafes besonders effizient.

Falls du lieber tagsüber lernst, kannst du aber auch einfach einen Mittagsschlaf einlegen nachdem du gelernt hast.

Einen ähnlichen Effekt wie durch einen Mittagsschlaf erzielst du, indem du nach dem Lernen meditierst. Dadurch verbesserst du dein Erinnerungsvermögen und deine Konzentrationsfähigkeit. Außerdem kann

dein Kurzzeitgedächtnis dadurch mehr aufnehmen.

In den Sprachkursen von Sprachenlernen24 bekommt daher jeder, der mindestens 25 Minuten am Tag gelernt hat, eine geführte Meditation zur Verfügung gestellt. Damit das nicht langweilig wird, bekommt man jeden Tag eine neue Meditation vorgestellt.

Unter www.sprachenlernen24.de/buch findest du eine Einführung in die Meditation und einige kurze, geführte und moderne Meditationen, bei denen du einfach nur zuhören musst. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. So kannst du selbst dann einige dieser geführten Meditationen verwenden, falls du keinen Sprachkurs von Sprachenlernen24 verwendest.

Was du nach dem Lernen vermeiden solltest

Was du nach dem Lernen unter allen Umständen vermeiden solltest, ist jede Art der Aufregung oder Reizüberflutung. Wenn dein Adrenalin-Spiegel steigt, weil du z.B. Computerspiele spielst, fernsiehst oder anstrengende Computerarbeit machst, werden die vorher aufgenommenen Informationen abgewertet.

Durch den Anstieg des Adrenalin-Spiegels denkt dein Gehirn, dass nun Gefahr droht und bestimmt, dass alles nun Folgende wichtiger sein muss als das, was im Ruhezustand aufgenommen wurde.

Dieses Prinzip deines Gedächtnisses stammt noch aus der Steinzeit und ist so in jedem von uns einprogrammiert. Denn wenn wir von einem Tiger angegriffen wurden, mussten wir uns danach an jedes Detail erinnern können, dies hat unsere langfristigen Überlebenschancen erhöht.

Also: kein YouTube nach dem Lernen.

In Kürze:

Damit sich das gerade Gelernte setzen und verfestigen kann und du es am Folgetag immer noch weißt, solltest du nach dem Lernen etwas für dein Gehirn Entspannendes machen: leichten Sport, einen Spaziergang, schlafen oder meditieren.

Vermeiden solltest du jede Art der Aufregung oder Reizüberflutung, wie Computerspielen oder Fernsehen, da du dadurch viel vom gerade Gelernten gleich wieder vergessen wirst.

11

**Grammatik schnell und
einfach einprägen mit der
80/20-Regel**

Hat dir Grammatiklernen in der Schule keinen Spaß gemacht?

Mir auch nicht. Ich musste jede noch so unwichtige Regel auswendig lernen um Sätze absolut perfekt bilden zu können. Statt Konversation zu üben, was im echten Leben viel wichtiger ist.

Dadurch habe ich nach der Schule immer viel zu lange gebraucht um während einer Unterhaltung Sätze zu bilden, denn ich war darauf gedrillt worden, immer alles zu 100% grammatikalisch korrekt sagen.

Dabei sind noch nicht mal Muttersprachler perfekt in ihrer Sprache, oder?

Denn machst du, wenn du schnell sprichst, selbst in deiner Muttersprache nicht ab und zu Grammatikfehler?

Das Wichtigste beim Sprachenlernen ist grundsätzlich, so schnell wie möglich einen

großen und soliden Wortschatz aufzubauen. Lerne am Anfang daher hauptsächlich Wörter.

Wenn du genügend Wörter gelernt hast, wirst du andere schneller und leichter verstehen.

Und auch du wirst besser von anderen verstanden, selbst wenn du noch gar keine Grammatik angeschaut hast.

Du kannst dann von Anfang an Sätze bilden, wie z.B. „Gestern ich gehen Markthalle“.

Das ist für deinen Zuhörer verständlich, auch wenn es grammatikalisch falsch ist.

Nach einer Weile wirst du lernen, wie man Verben bildet. Der Satz wird dann schon mal zu „Gestern ich ging Markthalle“.

Später lernst du, wie man sagt, dass man „zur“ Markthalle geht und so wird aus dem

gleichen Satz irgendwann „Gestern ging ich zur Markthalle“.

Ich selbst ignoriere die Grammatik am Anfang fast komplett und wende maximal 10% meiner Zeit dafür auf, Grammatikregeln zu verstehen – mit Ausnahme von konjugierten Verben, die ich wie Vokabeln lerne.

Erst wenn ich etwa 1000 Wörter gelernt habe, nehme ich mir etwas Zeit und schaue die Grammatik durch. Denn vorher verstehe ich bei vielen Sachen noch nicht, worum es überhaupt geht, bzw. viele Grammatik-Regeln lernt man ja einfach mit den Vokabeln mit.

Die 80/20-Regel hilft den perfekten Einstieg ins Grammatiklernen zu finden

Die Grammatik lerne ich auf Basis der 80/20-Regel. Diese besagt, dass man 80% der Grammatik in 20% der Zeit lernen kann, die für das Erlernen der gesamten Grammatik nötig wäre. Denn die vielen, vielen Spezialregeln, die nur in wenigen Ausnahmefällen benötigt werden, kannst du anfangs getrost vernachlässigen. Konzentriere dich am besten nur auf das Wichtigste und schlag die Spezialfälle erst nach, wenn du schon sehr fortgeschritten bist.

Vieles muss man gar nicht extra lernen: Präpositionen kann man z.B. einfach als

Vokabeln lernen; diese werden in der gesprochenen Sprache so oft verwendet, dass man gar nicht erst üben muss, wie man sie benutzt.

Ich konzentriere mich daher bei jeder neuen Sprache zuerst auf das Konjugieren von Verben, schaue mir an, wie Adjektive verwendet und gesteigert werden und wie man Sätze bildet.

Du wirst später von selbst erkennen, was du nicht verstehst und kannst dies dann gezielt nachschlagen.

Die Verben sind am Wichtigsten

Verben sind für die Satzbildung besonders wichtig. Deshalb lerne ich Verben gerne in Form von Verbtabelle.

Diese drucke ich mir aus und hänge sie ins Badezimmer, wo ich sie mir immer und immer wieder anschau.

In den Sprachkursen von Sprachenlernen24 bieten wir bei Sprachen, in denen Verben konjugiert werden, einen Verbrainer an, bei dem man die Zeitformen als Spiel zuordnen kann. Jede Übung wird im Verlauf des Kurses 5 Mal wiederholt; dadurch prägt man sich ganz automatisch die wichtigsten Zeitformen ein und kann diese danach in der Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft und

Konditional und je nach Sprache in weiteren Zeitformen auswendig anwenden.

Jede Sprache hat zudem einige Besonderheiten, die man lernen sollte.

Die grammatikalischen Besonderheiten von einzelnen Sprachen

Bei romanischen Sprachen ist das Verbsystem am wichtigsten. Alle Zeitformen solltest du hier wie im Schlaf beherrschen. Drucke dir am besten die Verbtabelle aus und lerne die Verbformen mit Hilfe eines Verbtrainers.

Bei slawischen Sprachen werden die Substantive angepasst, denn hier gibt es

neben dem Genitiv, Dativ und Akkusativ noch andere Fälle. So gibt es in vielen slawischen Sprachen beispielsweise den Lokativ, Instrumental und Vokativ.

In der Regel werden Verben nach „Klassen“ eingeteilt. Wenn man das System dahinter einmal verstanden hat, kommt man deutlich schneller voran.

Bei Tonsprachen solltest du die Wörter genau anhören und nachsprechen. Ein Wort mit einem ansteigenden „a“ hat dabei eine andere Bedeutung als das gleiche Wort mit einem abfallenden „a“. Falls du Chinesisch, Vietnamesisch oder Thai lernst, solltest du in der ersten halben Stunde daher nur Wörter anhören und nachsprechen.

Bei Sprachen mit einer zur Lateinischen ähnlichen Schrift, wie zum Beispiel

Griechisch oder Russisch, musst du nur die Buchstaben anschauen, die anders sind als in der lateinischen Schrift. Bei einer komplett anderen Schrift wie z.B. Arabisch oder Thai ist es hilfreich, wenn du dir während des Vokabellernens auch gleich die Schrift einprägst. Dadurch wirst du sie bereits nach kurzer Zeit verstehen können.

Schriftzeichen im Chinesischen oder Japanischen prägst du dir am besten ein, indem du die Bilder mit Hilfe von Assoziationen lernst. Und auch hier gibt es ein System dahinter, wie Schriftzeichen gebildet werden. Wenn du dies verstanden hast, kommst du mit dem Lernen viel schneller voran.

12

**Diese Vorteile wirst du im
Leben haben, wenn du eine
neue Sprache beherrschst**

Wenn du mehrere Sprachen fließend beherrschst, bist du gegenüber anderen immens im Vorteil.

Du findest leichter eine neue Arbeit. Mit sonst gleicher Qualifikation wirst du bei Arbeitgebern bevorzugt, wenn du eine Sprache mehr sprichst als ein anderer Bewerber.

Durch den Spracherwerb zeigst du, dass du dich selbst motivieren kannst und bereit bist, dich selbst fortzubilden.

Eine Beförderung wird dadurch wahrscheinlicher.

Und in Krisenzeiten werden diejenigen am schnellsten entlassen, die eine geringere Qualifikationen besitzen.

Auch dein möglicher Arbeitsmarkt wird größer. Du sprichst Norwegisch? Dann kannst du dich jederzeit in Norwegen bewerben, falls dort in deiner Branche die Bezahlung besser ist.

In der Freizeit wirst du ebenfalls mehr Möglichkeiten haben:

Du kannst Bücher in anderen Sprachen lesen.

Dein Lieblingsautor schreibt nur auf Portugiesisch und nur wenige seiner Bücher sind übersetzt? Dann lies einfach das Original.

Du kannst außerdem Filme in der Fremdsprache sehen.

So hat Entertainment automatisch immer den Nebeneffekt der Weiterbildung, selbst

wenn du „nur“ eine unterhaltsame Comedy-Serie anschaust.

Und auch das Reisen bekommt eine ganz andere Dimension – plötzlich kannst du alle Leute verstehen.

Du erfährst so viel mehr über die Kultur des Landes. Bei Unfällen oder Krankheiten kannst du viel präziser ausdrücken, was dir fehlt.

Insgesamt nimmst du das Land in einem viel breiteren Spektrum wahr, als wenn du die Sprache nicht verstehen würdest.

Du findest auch leichter Freunde in anderen Ländern. Und du findest neue Freunde, die in deiner Stadt wohnen, aber aus anderen Ländern stammen.

Falls du Single bist, findest du vielleicht sogar einen Partner oder eine Partnerin aus einem anderen Land.

Solltest du in einer zweisprachigen Beziehung leben, so verbesserst du durch die Sprachkenntnisse die Kommunikation untereinander und du kannst plötzlich barrierefrei mit deiner neuen Familie und den Freunden deines Partners/deiner Partnerin kommunizieren.

Außerdem bleibst du geistig fit – ein Leben lang.

Ein höherer Bildungsgrad erhöht die Lebenserwartung – und zwar um bis zu zehn Jahre.

Du steigerst deine Lebensqualität, weil du dich in allen Bereichen verbesserst: im

Beruf, in der Freizeit, in deiner Kommunikation.

Du wirst ein Leben lang Filme in der Fremdsprache sehen, Bücher lesen und dich unterhalten – denn irgendwann fällt dir das genauso leicht wie in deiner Muttersprache. Und dies hilft dann sogar, Demenz und Alzheimer vorzubeugen, da du dein Gehirn bis ins hohe Alter mehr trainierst.

Sollte dir im Alter das Land, in dem du lebst nicht mehr gefallen oder solltest du besseres Wetter suchen, oder wenn du in einem anderen Land günstiger leben möchtest, besitzt du bereits Sprachkenntnisse, um auswandern zu können.

13

Die Superlearning-Methode

Würdest du dir wünschen, du könntest dich lange Zeit auf etwas konzentrieren und du wärest dabei völlig tiefenentspannt?

Wie wäre es, wenn man dich in einen meditativen Zustand versetzen könnte, bei dem du viel aufnahmefähiger wärst und dir das Gelernte besser merken könntest?

Wir haben hierzu bei Sprachenlernen²⁴ eine Technik fürs Lernen weiterentwickelt, die ursprünglich aus der Meditation kommt.

Hierzu haben wir zuerst einmal einen Audiotrack mit binauralen Tönen genommen. Bei binauralen Tönen wird jedem Ohr ein Ton vorgespielt, der sich um 10 Hertz unterscheidet. Dadurch wird das Gehirn in einen meditativen, sogenannten „Alpha-Zustand“ versetzt.

Danach haben wir eine ruhige Meditations-Musik ausgesucht und dazugemischt.

In den Hintergrund haben wir zudem langsame Herztöne und sehr ruhige Atemtöne gelegt.

Zusätzliche leise Wal- und Delphinstimmen werden dich nochmals besser beruhigen.

Studie zur Superlearning-Musik

Zunächst haben wir eine Studie durchgeführt um zu sehen, wie sich das Lernverhalten ändert.

Dazu haben wir je 500 Lernende in zwei Gruppen unterteilt.

Jede Gruppe hat dabei in Summe 50.000 Vokabeln gelernt.

Das Ergebnis war eindeutig: Wer diese Superlearning-Musik beim Lernen mit Kopfhörern hörte, prägte sich die Wörter im Durchschnitt 32,9% schneller ein.

Personen, die mit Superlearning-Musik lernten, verbrachten täglich 63,7% mehr Zeit im Kurs als Lerner, die ohne Superlearning-Musik gelernt haben.

Insgesamt lernten die Superlearner etwa doppelt so viele Vokabeln pro Tag als die Nicht-Superlearner.

Die Gruppe der Superlearner war schließlich auch weniger abgelenkt.

Nach Ende dieses Tests haben wir daher diese Musik in alle Sprachkurse von Sprachenlernen24 eingebaut,

selbstverständlich lässt sich diese Musik je nach Belieben jederzeit ein- und ausschalten.

Welche Effekte hat die Superlearning-Musik auf dich?

Durch diese Musik wirst du tiefenentspannt – und dieser Zustand ist die optimale Voraussetzung, um Neues aufzunehmen.

Du wirst erholter sein und baust Stress ab. Selbst nach dem Lernen wirst du dich besser konzentrieren können.

Du kannst diese Musik auch nutzen, wenn du dich auf anspruchsvolle Arbeit konzentrieren musst.

Ich verwende sie selbst regelmäßig, wenn ich arbeite.

Auch dieses Buch habe ich zum Teil geschrieben, während ich diese Musik gehört habe – so bin ich schneller vorangekommen.

Dein Körper kann sich an diese Art der Unterstützung gewöhnen: Je öfter du die Superlearning-Musik verwendest, desto schneller entspannst du dich.

Falls du diese Musik verwenden möchtest und keinen Sprachkurs von Sprachenlernen24 benutzt, so kannst du diese Musik jederzeit unter www.sprachenlernen24.de/buch anhören.

14

Die „magische Stufe“ beim Sprachenlernen

Beim Sprachenlernen gibt es beim Wortschatz so etwas wie eine „Magische Stufe“.

Wenn man diese erreicht und dann überschreitet, wird man für immer die neue Sprache können.

Aber wenn man drunter bleibt, wird man das meiste leider bald wieder vergessen.

Vor einigen Jahren habe ich etwas Hindi gelernt, als Vorbereitung für eine Reise durch Indien.

Die Reise hat großen Spaß gemacht und ich konnte andere mit meinen Sprachkenntnissen beeindrucken:

So konnte ich Essen bestellen, nach dem Weg fragen und mich sogar über einfache Sachen unterhalten.

Und zwar auf Hindi.

Aber leider hatte ich nur die Grundlagen der Sprache gelernt und hatte diese „Magische Stufe“ nicht überschritten. Ich beherrschte nur das Sprachniveau A2 und hatte nur 1300 Wörter gelernt.

Als ich wieder zuhause war, habe ich Hindi kaum benutzt – außer vielleicht ab und zu in indischen Restaurants, wo ich meine Freunde beeindrucken konnte. Für Filme war mein Wortschatz aber viel zu klein.

Drei Jahre später reiste ich erneut durch Indien und musste enttäuscht feststellen, dass ich meinen erlernten Wortschatz fast komplett verloren hatte.

Anders allerdings mit den anderen Sprachen.

Auf Französisch hatte ich diese „Magische Stufe“ überschritten. Es machte mir Spaß, Filme auf Französisch zu schauen, Bücher zu lesen, im Internet zu surfen. Ich schrieb E-Mails auf Französisch und habe mich oft mit Leuten getroffen, mit denen ich Französisch sprechen konnte. Und in Frankreich war ich auch häufig.

Denn genau das ist der springende Punkt: Die magische Stufe ist die Voraussetzung dafür, dass man Lust bekommt, häufig mit der neuen Sprache in Kontakt zu treten.

Wie viel Wortschatz muss ich lernen um die magische Stufe zu erreichen?

Die „Magische Stufe“ liegt bei 3000 Wörtern. Wenn du so viele Wörter beherrschst, wirst du die Sprache ständig zum Spaß verwenden und sie dadurch nie wieder vergessen. Wenn du weniger Wörter beherrschst, wirst du leider keine Filme verstehen, wirst dich beim Lesen von Büchern schwer tun und daher die Sprache zuhause kaum benutzen.

3000 Wörter klingt natürlich erstmal viel, aber in diesem Buch zeige ich dir, wie du diese in nur sieben Wochen lernen kannst. Dein Leben wird sich dadurch massiv ändern.

In Kürze:

Die „magische Stufe“ erreichst du mit 3000 Wörtern.

Lerne weniger als 3000 Vokabeln und du wirst das meiste wieder vergessen, weil du es nicht anwenden kannst.

Lerne mehr als 3000 Wörter und dir wird es Spaß machen, in der Fremdsprache zu lesen und Filme zu schauen. Dadurch wird sich dein Sprachwissen immer weiter verbessern und du wirst die Sprache nie wieder vergessen.

15

Die Monolog-Methode

Mit dieser Methode wirst du schnell mit dem Bilden von Sätzen vorankommen. Bei der Monolog-Methode bildest du in deinem Kopf Monologe zu allen kurzen Gedanken, die du über den Tag hast. Wenn du beispielsweise vor dem Kühlschrank stehst und siehst, dass kein Obst mehr da ist, so verfasse diese Gedanken in der Sprache, die du lernst. Bilde gleich mehrere Sätze hintereinander und wenn du Zeit hast, denke dir eine Folgesituation aus.

Je weiter fortgeschritten du bist, desto komplexer sollten deine Sätze sein.

Du kannst für dich in deinem Beispiel folgendes übersetzen:

„Ich habe kein Obst mehr. Ich muss morgen zwei Äpfel und drei Orangen kaufen. Ich hätte gerne zwei rote Äpfel. Ja, die süßen

Äpfel bitte. Ich würde gerne bar zahlen.
Vielen Dank.”

Du kannst dir zudem verschiedene Situationen ausdenken und Dialoge in deinem Inneren bilden.

Hier sind einige Beispiele:

Du triffst einen Unbekannten:

Dabei stellst du dich vor, erzählst etwas über dich und stellst deinem Gegenüber verschiedene Fragen. Spiele all dies in der Fremdsprache durch. Falls dir Wörter fehlen, so schau die Übersetzung über eine Wörterbuch-App an.

Du triffst einen Freund oder eine Freundin:

Dabei würdest du natürlich andere Sachen erzählen, als wenn dies ein Unbekannter wäre. Was würdest du erzählen? Was würdest du fragen?

Spiele Szenarien im Dienstleistungsbereich durch:

Was würdest du am Telefon sagen, wenn dein Auto eine Panne hätte?

Was würdest du einem Arzt sagen, wenn du eine Reisekrankheit hättest?

Beim Einkaufen und im Restaurant:

Wie würdest du Lebensmittel an der Lebensmittel-Theke bestellen?

Was würdest du im Restaurant sagen, damit dein Essen genauso gekocht wird, wie du es dir vorstellst?

16

**Dein perfekter Lernplan für
die nächsten sieben Wochen**

Stell dir vor, wie sich dein Leben verändern wird, wenn du eine neue Sprache beherrschst.

Man könnte dieses Kapitel auch nennen: „dein Leben heute in sieben Wochen“.

Zunächst mal mache ich dir einen Vorschlag für deinen Lehrplan der nächsten sieben Wochen.

In dieser Zeit wirst du jeden Tag eine Stunde die neue Sprache lernen.

Mit den Onlinekursen von Sprachenlernen24 wird sich das anfühlen, als ob du ein unterhaltsames und gleichzeitig spannendes Spiel spielst (oder falls du mit einer anderen Methode lernst, integriere einfach die Spielelemente selbst in deinen Lernprozess).

Das macht zum einen Spaß, zum anderen siehst du täglich Fortschritte.

Dein Lernfortschritt

Die folgenden Lernstufen basieren auf dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.

Stufe A1 (600 Wörter): Nach 10 Tagen kannst du schon ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

Stufe A2 (1300 Wörter): Nach 3 Wochen kannst du dich in einfachen Situationen verständigen, in denen es um vertraute Dinge geht.

Stufe B1 (2100 Wörter): Nach 5 Wochen kannst du bereits die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge geht. Du kannst bereits über Ereignisse berichten und deine Ansichten teilen.

Stufe B2 (3000 Wörter): Nach 7 Wochen kannst du bereits komplexe Texte verstehen, du kannst dich fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch möglich ist.

Ab der Stufe B2 wirst du in einfacher Sprache verfasste Bücher verstehen und auch Filmen meist gut folgen können.

Die Stufe B2 ist daher die Stufe, die du mindestens anstreben solltest.

Noch besser ist es aber, wenn du gleich die Stufe C2 ansteuerst.

Stufe C1 (4000 Wörter): Nach 9 Wochen kannst du anspruchsvolle Texte verstehen. Du kannst dich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

Stufe C2 (5000 Wörter): Richtig genial fühlt es sich an, wenn du nach 12 Wochen die Stufe C2 erreichst, denn jetzt kannst du praktisch alles, was du liest oder hörst, mühelos verstehen. Ab dieser Stufe wirst du problemlos im anderen Land arbeiten können.

Wie sich dein Leben verbessern wird

Dein Leben wird mehr Abwechslung bekommen. Du wirst interessante Reisen machen können, da du nun ein viel breiteres Spektrum wahrnehmen wirst, schließlich verstehst du alles und jeden.

Du kannst Bücher in der Fremdsprache lesen – selbst jene, die nicht übersetzt wurden, kannst du dir nun erschließen.

Dadurch, dass du regelmäßig Filme in der Fremdsprache schaust, wirst du die Sprache nie wieder vergessen.

Durch die neue Sprache bildest du dich, du wirst im Berufsleben und privat angesehener sein und erhöhst deine Karrierechancen.

Du wirst im Land, dessen Sprache du gelernt hast, schneller Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen und dadurch dieses Land ganz anders erleben können.

So lange dauert es, in verschiedenen Sprachen 3000 Wörter zu lernen

Hier liste ich ausführlich auf, wie lange unsere Kunden auf www.sprachenlernen24.de benötigen, um 3000 Wörter zu lernen. Diese Werte sind dadurch ein Anhaltspunkt, wie lange du zum

Lernen einer Sprache benötigen wirst und welche Sprache für dich schneller zu lernen ist als andere.

Bei Englisch dauert es mit Sprachenlernen²⁴ im Durchschnitt 40 Stunden, um sich einen Wortschatz von 3000 Wörtern anzueignen.

Bei romanischen Sprachen liegt die Zeitdauer für 3000 Wörter für Französisch bei 48 Stunden, für Italienisch bei 45 Stunden, für Katalanisch bei 43 Stunden, für Portugiesisch bei 41 Stunden, für Brasilianisch bei 39 Stunden und für Rumänisch bei 47 Stunden.

Bei slawischen Sprachen: Für Russisch bei 46 Stunden, für Polnisch bei 44 Stunden, für Bulgarisch bei 39 Stunden, für Kroatisch bei 47 Stunden, für Serbisch bei 56 Stunden, für

Tschechisch bei 56 Stunden, für Slowakisch bei 59 Stunden, für Slowenisch bei 49 Stunden.

Skandinavische Sprachen: Für Schwedisch bei 23 Stunden, für Norwegisch bei 34 Stunden, für Dänisch bei 36 Stunden, für Isländisch bei 43 Stunden, für Finnisch bei 53 Stunden.

Südosteuropäische Sprachen: Für Griechisch bei 49 Stunden, für Türkisch bei 55 Stunden, für Ungarisch bei 50 Stunden, für Albanisch bei 43 Stunden.

Asiatische Sprachen: Für Chinesisch bei 63 Stunden, für Japanisch bei 54 Stunden, für Koreanisch bei 53 Stunden, für Thai bei 58 Stunden, für Vietnamesisch bei 67 Stunden, für Indonesisch bei 36 Stunden.

Sprachen des Nahen Ostens und Afrikas: Für Arabisch bei 67 Stunden, für Persisch bei 52 Stunden, für Suaheli bei 47 Stunden.

Werde ich ineffizienter, wenn ich jeden Tag sehr lange lerne?

In unseren User-Statistiken können wir ganz genau messen, wie lange jeder Nutzer benötigt, um ein Wort im Durchschnitt zu lernen. Wenn man ein Diagramm anlegt, das die Lernzeit pro Tag in einer Achse mit der Anzahl der gelernten Wörter kombiniert, ergibt sich eine vollkommen lineare Linie.

Das bedeutet, wenn du zuerst 10 Minuten am Tag lernst und täglich 14 neue Wörter hinzulernst und ab jetzt lieber 100 Minuten

pro Tag lernen möchtest, so wirst du 140 neue Wörter pro Tag erlernen.

Du wirst also nicht ineffizienter, wenn du sehr lange lernst.

Wir erleben immer wieder, dass es Lernende gibt, die eine Sprache bis zum Niveau C2 in nur einem Monat erlernen – das sind immerhin 5000 Wörter. Sie lernen dabei im Durchschnitt 2,5 Stunden pro Tag und sind nach 30 Tagen mit dem Kurs fertig.

In Kürze:

Ein Wort zu lernen dauert immer gleich lang, egal, wie lange du am Tag lernst.

Wenn du in 10 Minuten z.B. 14 Wörter lernen kannst, so wirst du bei 100 Minuten Lernzeit am Tag 140 Wörter lernen.

17

**Durch das Lesen von Büchern
die Sprache verbessern**

Durch das Lesen von fremdsprachigen Büchern kannst du sehr schnell deine Sprachkenntnisse verbessern.

Bücher sind einfacher zu verstehen als Filme, da du alle Zeit der Welt hast, um Sätze richtig zu verstehen oder um nicht gewusste Wörter nachzuschlagen.

Wortschatz schnell erweitern mit einem E-Book-Reader

Am besten geht das mit einem E-Book-Reader wie z.B. dem Kindle, Tolino, Kobo oder Nook.

Hier hast du in jeder Sprache eine riesige Auswahl an Büchern.

Für jede Sprache gibt es zudem ein Wörterbuch, das im Gerät eingebunden werden kann.

Wenn du mal ein Wort nicht kennst, musst du es nur antippen und sofort erscheint die Übersetzung.

Gedruckte Bücher lesen und mit Karteikarten arbeiten

Falls du gedruckte Bücher bevorzugst und deinen Wortschatz schnell erweitern möchtest, so bereite einige Zettel vor, auf die jeweils sieben Wörter mit ihren Übersetzungen passen, außerdem mit Platz für einige Notizen.

Sobald du beim Lesen auf ein unbekanntes Wort stößt, so schlage dieses im Wörterbuch nach und schreibe das Wort samt Übersetzung auf eines deiner Kärtchen.

Falls du gerade kein Wörterbuch zur Hand hast, schreibe dir vorerst nur die unbekanntesten Wörter auf und trag die Übersetzungen später ein.

Sobald alle sieben Zeilen ausgefüllt sind, solltest du diese Vokabeln sofort lernen.

Lege danach das Kärtchen zwanzig Seiten weiter hinten ins Buch. Sobald du wieder bei deinem Kärtchen bist, lerne erneut die sieben Einträge, markiere oben auf dem Kärtchen das Datum bei „1x“ und leg das Kärtchen erneut in dein Buch, diesmal 40 Seiten weiter hinten.

Hat dein Buch keine 40 Seiten mehr übrig, so lege das Lernkärtchen in dein nächstes Buch, das du im Anschluss lesen möchtest.

Meine Empfehlung an alle Anfänger

Lies anfangs am besten kein Buch eines Schriftstellers, der für seine ausgefallene Sprache und Redewendungen bekannt ist. Sondern nimm einfachere Literatur, leichte Romane oder Kinderbücher.

Noch einfacher ist es, wenn du das Buch bereits irgendwann einmal auf Deutsch gelesen hast.

Am Anfang wirst du viel nachschlagen müssen. Denn bei vielen Wörtern wirst du

dir vielleicht noch unsicher sein, ob die Übersetzung auch stimmt. Nicht bei jedem Verb wirst du sofort jede Zeitform erkennen. Aber nach jeder gelesenen Seite wird dies einfacher, denn die meisten Autoren beschränken sich auf einen bestimmten Wortschatz.

Sobald du einige Stunden in deiner neuen Sprache gelesen hast, ist es empfehlenswert, Filme in dieser Sprache anzuschauen.

Und so findest du digitale Bücher in jeder Sprache:

Wenn du einen Amazon Kindle besitzt, so besuche einfach den Kindle-Store, wähle „fremdsprachige Bücher“ und filtere nach der Sprache, in der du das Buch lesen möchtest.

Für andere Bücher: Gehe auf Google Translate (translate.google.com).

Wenn du z.B. Bücher auf Schwedisch lesen möchtest, dann gib mehrere Variationen für „Bücher online lesen“, „Kinderbücher online lesen“, „Sachbücher online lesen“, „Romane online lesen“ ein und lasse dir dies auf Schwedisch übersetzen.

Google danach nach diesen übersetzten Begriffen. Neben käuflichen Büchern gibt es in jeder Sprache auch viele kostenlose Bücher. Achte aber auf jeden Fall darauf, dass das Buch nicht älter als 100 Jahre ist, damit du keine antiquierte Sprache lernst. Denn wenn du auf Deutsch so sprechen würdest wie Goethe (weil du nur Goethe zum Deutschlernen verwendet hättest), dann fänden das Andere sehr seltsam.

18

**Den eigenen Akzent
minimieren**

Wenn du eine neue Sprache lernst und älter bist als sechs Jahre, wirst du fast immer einen Akzent haben.

Aber das ist okay. Trotz Akzent wird dich ein Muttersprachler immer verstehen. Und ein Akzent macht dich authentisch, du wirst gefragt, woher du kommst und es werden sich andere mit dir unterhalten wollen, die mehr über deine Herkunft oder deine Erfahrung hören möchten.

Viele Muttersprachler werden mehr Rücksicht nehmen, wenn sie merken, dass du einen Akzent hast. Sie werden langsamer sprechen und Wörter besser betonen.

Ein Akzent macht dich charmant und sexy.

Aber trotzdem kannst du trainieren, deinen Akzent zu minimieren.

Wenn du neue Wörter lernst, so höre sie zuerst an und sprich sie danach mehrmals nach.

Höre außerdem möglichst viel in der Fremdsprache. Durch Radio hören oder Filme schauen bekommst du ein Gefühl für Klang, Betonung und Melodie der Sprache.

Dadurch trainierst du dir ganz automatisch die richtige Betonung an und dein Akzent minimiert sich fast von selbst.

19

**Wie du nichts mehr auf
morgen verschieben wirst**

Das größte Hindernis beim Sprachenlernen ist vermutlich, dass sich viele Leute vornehmen, „morgen“ mit dem Lernen anzufangen. Morgen verschieben sie diesen großartigen Plan dann auf den folgenden Tag. Das geht viele „morgen“ immer so weiter. Aber durch jeden verschobenen Tag wird alles nur schlimmer, denn das schlechte Gewissen wird größer und jeden Tag bestätigt man ja, dass es okay ist, erst am Folgetag anzufangen.

Bis man vergessen hat, dass man überhaupt eine neue Sprache lernen wollte.

Als Alexander der Große in Persien anlandete, sah er, dass seine Soldaten den persischen Soldaten in dreifacher Anzahl unterlegen waren. Während seine Generäle

aber vorschlugen, wieder umzukehren, ließ Alexander seine Schiffe verbrennen.

Auch du kannst die Schiffe hinter dir verbrennen, indem du als allererstes bekannt gibst, dass du heute in sieben Wochen eine neue Sprache sprechen wirst. Schreib es deinen Freunden per WhatsApp, gib es auf Facebook bekannt, erzähle es jedem, den du kennst.

Und trage nun an jedem Tag in den nächsten 50 Tagen in deinem Kalender einen Termin zu einer Uhrzeit ein, zu der du garantiert lernen kannst. Trage dort ein: Sprache lernen.

Ich meine wirklich jetzt sofort.

Lege das Buch weg.

Trage jetzt die Termine ein. Jetzt sofort.

Verteile in der ganzen Wohnung und im Auto Post-Its mit der Aufschrift „Sprachen lernen!“

Dadurch wirst du permanent daran erinnert.

Stell deinen Wecker 15 Minuten früher und nutze die erste Viertelstunde des Tages, um Vokabeln zu lernen.

Buche bereits heute eine Urlaubsreise in das Land, dessen Sprache du gerade lernst. Reisebeginn sollte in zwei Monaten sein. Dadurch hast du sowohl Motivation als auch den nötigen Druck, um täglich schnelle Fortschritte zu machen.

Wenn du nun damit fertig bist, kann ich nur sagen: Herzlichen Glückwunsch, das Wichtigste fürs Lernen ist geschafft!

Du musst dir noch nicht mal vornehmen, lange zu lernen. Es reicht, wenn du dir vornimmst, nur ein Wort zu lernen, oder nur eine Minute. Denn wenn du einmal angefangen hast, wirst du so schnell nicht wieder aufhören.

Wichtig ist ab sofort, dass du kontinuierlich jeden Tag lernst, selbst wenn es nur eine Minute ist. Denn wenn du einmal pausierst und dir nur einen Tag Pause gönnst, dann wirst du dir das auch am folgenden Tag gestatten. Und irgendwann wirst du feststellen, dass du versehentlich ganz ausgestiegen bist.

Stelle dir vor, wie du heute in sieben Wochen fließend die neue Sprache sprichst, Bücher liest und Filme verstehst.

Welches Gefühl gibt dir das?

Wie fühlt es sich an, wenn du in der Lage bist, alles in der neuen Sprache auszudrücken?

Wenn du auf Reisen alle Leute verstehen wirst?

Wenn du im Ausland jederzeit arbeiten kannst?

Wenn du in der Sprache neue Freundschaften schließen kannst?

Dein neues Leben beginnt heute.

20

**Keine Zeit
zum
Lernen? Clevere Methoden,
wie du jeden Tag massig Zeit
zum Lernen finden kannst**

Eine häufige Ausrede, warum man keine Sprache lernen könne, ist „ich habe keine Zeit dazu“.

Ich gebe dir nun einige Beispiele, wie du jede Menge Zeit zum Lernen finden kannst – egal, wie voll und durchgeplant dein Tag ist.

Morgens stehst du auf und gehst ins Bad. Dort verbringt ein Erwachsener im Schnitt 22 Minuten.

Lerne in dieser Zeit einfach vom Smartphone aus und lege dir zusätzlich eine Liste zum Beispiel mit unregelmäßigen Verben in gedruckter Form neben die Toilette. Dadurch hast du bereits 22 Minuten gelernt, bevor der Tag so richtig losgegangen ist.

Unter der Woche fährst du 25 Minuten mit der U-Bahn ins Büro? Auch diese Zeit kannst

du sinnvoll nutzen und vom Smartphone aus lernen.

Wartezeiten vor einem Meeting kannst du in der Arbeit nutzen, um vom PC aus weiterzulernen.

Und nach der Mittagspause kannst du es dir zur Gewohnheit machen, erstmal zehn Minuten an deinem Rechner zu lernen.

Abends fährst du auf dem gleichen Weg nach Hause und nutzt diese Zeit ebenfalls zum Lernen.

Zuhause setzt du dich nach dem Abendessen aufs Sofa und lernst gemütlich vom iPad aus weiter, bevor du dir einen Film anschaust.

Der Film ist dann selbstverständlich in der Sprache, die du lernst; am Anfang schaltest du noch deutsche Untertitel dazu ein.

Und auch am Wochenende gibt es viele Möglichkeiten, mit dem Lernen voranzukommen.

Du wartest vier Minuten an der Supermarktkasse, ehe du endlich an der Reihe bist? Lerne einfach die paar Minuten mit dem Smartphone weiter.

Und wenn das Wetter gut ist, mache einfach einen „Lernspaziergang“. Gehe in einen Park oder in den Wald, also dorthin, wo du nicht sonderlich auf den Weg achten musst.

Viele andere Leute schauen auch die ganze Zeit beim Spazieren aufs Smartphone – wenn du beim Spazieren gehen lernst, fällt dies gar nicht auf.

Durch den Lernspaziergang hast du gleich einen doppelten Nutzen: Einerseits kommst du mit dem Lernen schnell voran, andererseits bleibst du in Bewegung.

Und schließlich kannst du noch deine übrige Mediennutzung reduzieren und stattdessen mehr lernen.

Bitte führe dir vor Augen: Erwachsene schauen jeden Tag im Durchschnitt drei Stunden Fernsehen oder Video-Streams und spielen eine Stunde Computerspiele.

Wenn du nur eine Stunde davon fürs Lernen abweigst, wirst du die neue Sprache in Rekordzeit meistern.

21

**Filme schauen und dadurch
die Fremdsprache
perfektionieren**

Es gibt eine ganz einfache Art, wie du deine Fremdsprachenkenntnisse schnell verbessern kannst.

Auf YouTube findest du Filme in wirklich allen Sprachen. Weiter unten erfährst du, wie du jede Menge Filme mit Untertiteln in (fast) jeder Sprache anschauen kannst.

Auch Netflix und Amazon Prime bieten viele Filme und Serien in bis zu fünf Tonspuren an und man kann dort ebenfalls Untertitel einschalten.

Außerdem kannst du dir DVDs mit Serien oder Filmen bestellen, die eine Audiospur in der Sprache haben, die du lernst, sowie mit Untertiteln auf Deutsch.

Meine Empfehlung für Anfänger:

Am besten eignen sich am Anfang amerikanische **Sitcoms** oder **Comedyserien**.

Diese haben den Vorteil, dass der Wortschatz recht einfach ist, die Schauspieler meist nicht so schnell sprechen und häufig Lacher eingespielt werden, sodass du Zeit hast, das Gehörte zu verarbeiten.

Auch synchronisiert eignen sich amerikanische Comedyserien besser: wenn du z.B. Spanisch lernst und spanische Filme im Original schaust, so sprechen die Schauspieler sehr schnell.

Synchrone Sprecher müssen sich bei den Comedyserien aber an den Text anpassen. Sie sprechen dabei oft nur halb so schnell wie man in Spanien sprechen würde. Und

langsam gesprochene Sätze werden dir am Anfang sehr helfen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass du bei solchen Serien bereits mit einem Wortschatz von nur 2000 Wörtern (das entspricht ungefähr dem Niveau B1) das Meiste verstehen wirst.

Der Vorteil ist dabei, dass sie auf DVD wenig kosten, da sie schon etwas älter sind und man daher DVD-Boxen mit zehn Staffeln sehr günstig finden kann – sogar gebraucht auf eBay.

Andere Genres, die sich am Anfang gut eignen, sind **Natur-** und **Tier-dokumentationen**, **Einrichtungsserien** und **Kochsendungen**.

Denn bei solchen Sendungen gibt es zwischen dem Gesprochenen oft Pausen, in denen sich das Gehörte setzen kann.

Wenn bei einer Tierdokumentation ein Affe einen Baum hochklettert und dabei der Erzähler sagt: „Schau mal, wie schnell der Affe gerade den Baum hoch klettert“, so wirst du das leicht verstehen.

Wörter, die du noch nicht kennst, werden sich dir dadurch leicht erschließen.

Auch bei **Kochsendungen** ist der Wortschatz relativ überschaubar und du lernst zusätzlich noch etwas über die Küche des Landes.

Auch hier wird das mit Worten beschrieben, was gerade zu sehen ist.

Dein optimaler Plan für Filme und Serien

Und so schaust du optimalerweise die Filme und Serien:

(Als Beispiel dient hier Spanisch – nimm stattdessen einfach die Sprache, die du lernst, falls du etwas anderes als Spanisch lernst.)

Schaue dir eine Episode auf Deutsch an, mit Untertiteln auf Spanisch.

Schaue danach das Ganze nochmals auf Spanisch an, aber mit deutschen Untertiteln.

Den Inhalt kennst du bereits, dies wird dir helfen, auf Spanisch alles richtig zuzuordnen.

Wenn du dies ein paar Stunden lang gemacht hast oder wenn du den Eindruck hast, dass du bereits das meiste verstehst, dann schaue einfach die nächsten Folgen nur auf Spanisch mit deutschem Untertitel, ohne sie vorher auf Deutsch anzuschauen.

Versuche möglichst oft, nicht den deutschen Untertitel zu lesen oder blende ihn gleich ganz aus.

Wenn du einmal etwas nicht verstehst, kannst du entweder zurückspringen oder du schaust einfach so weiter.

Wenn du den Eindruck hast, dass du die Untertitel kaum noch brauchst, so wechsle auf Spanisch mit spanischen Untertiteln. Untertitel sind meist viel kürzer als der

gesprochene Text und verwenden einfachere Wörter. Dies wird dir helfen, Synonyme zu lernen. Es tut auch gut, immer wieder zwischen den einzelnen Methoden hin und her zu wechseln, also mal auf Deutsch und mal auf Spanisch zu schauen.

Dein Wortschatz wird dadurch ganz automatisch vertieft.

Auch die Grammatik erschließt sich dir dabei auf ganz natürliche Weise – so wie bei Kindern. Kleinkinder lernen ja auch keine Grammatik auswendig, sondern lernen nur durch Zuhören und Nachahmen.

Wenn du ein bis zwei Monate jeden Abend einen Film schaust, wirst du so gut wie alles verstehen.

Dann wirst auch du an dem Punkt angekommen sein, an dem du jedes Filmgenre verstehen wirst. Dadurch wirst du auch in Zukunft einfach nur zum Spaß Filme regelmäßig in der Fremdsprache schauen – bis an dein Lebensende.

Dadurch wirst du nie wieder deine Sprachkenntnisse verlieren.

22

**Erreiche deine Ziele 10x
schneller**

Es gibt eine Technik, mit der du alles, was du erreichen willst, um ein Vielfaches schneller schaffen kannst als ursprünglich geplant.

Dabei musst du nur die Rahmenbedingungen so ändern, dass du bei allem, was du machst, auf dein Ziel hinarbeitest. Plane dabei, dass du dein Vorhaben zehnmals schneller und zehnmals besser durchführen wirst.

Sehr erfolgreich war mit solch einem Plan die NASA, als ihr 1960 der Auftrag gegeben wurde bis zum Ende des Jahrzehnts einen Menschen auf den Mond zu setzen.

Die Technik war damals noch lange nicht soweit. Daher durfte die NASA alles nur erdenkliche investieren um dieses Ziel zu erreichen. Bis zu 4% der gesamten Wirtschaftsleistung der USA wurden damals

dafür ausgegeben, dieses scheinbar unmögliche Ziel zu erreichen.

Im Sommer 1969 war es dann tatsächlich soweit.

Bevor ich dir zeige, wie du das Konzept der NASA zum Sprachenlernen verwenden kannst, möchte ich mit dir ein Gedankenspiel machen:

Stell dir vor, du wirst beauftragt, unser Land innerhalb nur eines einzigen Jahres komplett klimaneutral aufzustellen. Mit dieser Vorgabe musst du ganz anders planen: Denn nun sollst du ein Ziel, das eigentlich für die nächsten 30 Jahre angedacht ist, innerhalb von nur einem Jahr erreichen.

Du wirst jetzt Ideen haben, auf die du unter anderen Bedingungen nie gekommen wärst.

Auch hier musst du nur die Rahmenbedingungen ändern, und zwar verlangst du **alle externen Kosten des Energieverbrauchs** als Steuern.

Wenn Benzin oder Kohle verbraucht werden, zahlen die Verursacher momentan nichts für die Folgeschäden, also weder kommen sie für die Kosten auf, die die Klimaerwärmung verursacht, noch kommen sie für die Gesundheitskosten auf, die Atemwegserkrankungen verursachen.

All dies lässt sich berechnen und du kannst dies als Steuern verlangen.

Strom aus Kohle wird dadurch auf Anhieb viermal teurer als Strom durch Solarzellen und das Fahren von Autos mit Verbrennungsmotor wird deutlich teurer als mit Elektromotor.

Die Wirtschaft wird sich sehr schnell anpassen: Kohlekraftwerke werden sehr bald geschlossen, es werden viel mehr Solar- und Windparks gebaut werden und der Autoverkehr wird sich sofort reduzieren.

Solar- und Windenergie werden sehr schnell alle fossilen Energiearten verdrängen, ohne dass dabei zusätzliche Subventionen nötig sind.

Alle zusätzlichen Einnahmen kannst du anschließend in Form eines monatlichen Bürgergeldes an alle Einwohner gleichmäßig auszahlen – so hat im Durchschnitt niemand weniger in der Tasche als vorher.

Vielleicht werden dir deine Berater erklären, dass durch diese Maßnahmen nicht 100% Einsparung innerhalb eines Jahres möglich

sind, sondern nur 50% und dass man nach drei Jahren erst 80% statt 100% einsparen kann. Aber trotzdem ist dein Ergebnis um ein Vielfaches besser als alles, was bisher politisch entschieden wurde.

Nur weil du die Rahmenbedingungen geändert hast, hat sich nun in kurzer Zeit die Wirtschaft komplett umgestellt, es wurden zig neue Jobs und Investitionsmöglichkeiten geschaffen und der Energieverbrauch fast komplett auf erneuerbare Energien umgestellt, ohne dass sich der Lebensstil der Bevölkerung groß ändern musste.

Aber was hat dies mit Sprachenlernen zu tun?

Stell dir vor, du musst heute in zwei Wochen Norwegisch sprechen. Und zwar fließend.

Auch hier musst du nur die Rahmenbedingungen ändern: Ab sofort wendest du einfach jede freie Minute zum Sprachenlernen auf.

So wie die Wirtschaft sich im oberen Beispiel schnell umstellen wird und nach einem Jahr das Land in jeder Hinsicht besser dastehen wird als vorher, so wirst auch du all deine Freizeit dazu aufwenden, um Norwegisch zu lernen.

Du startest in deinen Tag und lernst schon morgens im Bad 20 Minuten. Du nutzt die 25 Minuten Fahrzeit ins Büro zum Lernen mit einem Audiotrainer, ebenso die 25 Minuten Fahrzeit zurück. Du setzt dich am Abend nicht drei Stunden vor den Fernseher, stattdessen lernst du drei Stunden lang. Du machst am Wochenende nicht einfach so einen Spaziergang, sondern während des Gehens hörst du dir über dein Smartphone nochmal norwegische Vokabeln an.

Du verwendest die eine Stunde Wartezeit beim Arzt zum Lernen und auch die Viertelstunde an der Supermarktkasse. Die halbe Stunde im Stau nutzt du, um mit einem Audiotrainer eine halbe Stunde Vokabeln zu wiederholen.

Im Durchschnitt benötigt man 50 Stunden Lernzeit, um fließend eine Sprache zu beherrschen.

Diese 50 Stunden auf die zwei Wochen aufzuteilen ist plötzlich ein Kinderspiel.

Du musst nur 25 Stunden pro Woche aufwenden, also 3,5 Stunden pro Tag, um Norwegisch zu lernen. Und plötzlich ist dieses Ziel mehr als machbar.

23

**Filme in jeder Sprache und
mit Untertiteln finden**

Filme kannst du online in absolut jeder Sprache finden.

Kinderfilme wirst du bereits mit einem Wortschatz von 1000 bis 2000 Wörtern verstehen.

Je jünger die Zielgruppe des Films, desto weniger Wörter wirst du benötigen.

Filme für Kindergartenkinder sind daher am einfachsten zu verstehen.

Gehe auf Google Translate (translate.google.com).

Wenn du z.B. Filme auf Türkisch schauen möchtest, dann gib mehrere Variationen für „Film Türkisch“, ein, also z.B. „Türkischer Film“, „Türkische Filme“, „Filme für Kinder“, „Türkische Komödie“, „Dokumentation Türkisch“, „Kochsendung“,

„Tierdokumentation“ oder
„Einrichtungssendung“.

Wechsle danach zu YouTube.

Gib den Suchbegriff ein, für Türkisch z.B.
„türk filmi“.

Hier habe ich dir einige Suchbegriffe als
Beispiele aufgelistet:

Zum Englisch lernen: movie english, movie
english children, movie english cartoon

Zum Französisch lernen: film français, film
français complet, film français version
complète, film pour enfants en français

Zum Spanisch lernen: film español, film
castellano, film para niños

Zum Italienisch lernen: film italiano, film
italiano completo

Zum Polnisch lernen: polski film, polskie komedie

Zum Kroatisch lernen: hrvatski film

Zum Niederländisch lernen: nederlandse films

Zum Schwedisch lernen: film svenska, svenska movie

Zum Türkisch lernen: türk filmi, türk filmleri, çocuklar için film

Zum Griechisch lernen: ελληνικές ταινίες, ελληνικές ταινίες για παιδιά

Wähle neben oder unter der YouTube-Suchzeile unter „Filter“ Folgendes aus:

- Dauer: >20 Minuten
- Eigenschaften: Untertitel

Dadurch bekommst du eine lange Liste mit Filmen auf Türkisch, die einen Untertitel haben.

Das Praktische bei YouTube: Die ursprüngliche Sprache des Untertitels spielt überhaupt keine Rolle!

Klicke auf den Film, den du schauen möchtest.

Du kannst unten rechts den Untertitel einschalten.

Falls der Untertitel nicht auf Deutsch ist, so gehe unten rechts auf das Zahnradsymbol für „Einstellungen“.

Wähle dort unter „Untertitel“ aus: „Automatisch übersetzen“.

Dies ist zumindest auf der YouTube-Webseite möglich, zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Buches (noch) nicht in der App.

Aber du kannst ja auf dem Smartphone oder dem iPad YouTube jederzeit auch im Browser öffnen.

24

**Wie du mit
weniger
Schlaf**

**auskommst (aber trotzdem
ausgeruhter bist), um mehr
lernen zu können**

Hast du keine Zeit zu lernen? Hier findest du eine Methode, um mit deutlich weniger Schlaf auszukommen.

Man sagt, Menschen würden sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht benötigen.

Was sie aber tatsächlich brauchen, sind fünf Schlafzyklen.

Ein Schlafzyklus besteht aus 90 Minuten Nachtschlaf und beinhaltet eine Traumschlafphase und eine Tiefschlafphase.

Die Länge eines Schlafzyklus ist bei jedem etwas unterschiedlich, aber du kannst das ganz einfach messen.

Merke dir, wann du in etwa einschläfst.

Wenn du nachts aufwachst, weil du auf die Toilette musst, so schreibe die Zeit auf.

Kontrolliere und steuere deinen Schlaf

Fünf Schlafzyklen sind 7,5 Stunden lang. Was wäre, wenn du auf ein bis zwei Schlafzyklen in der Nacht verzichten könntest? Wenn du mit anderthalb oder sogar mit drei Stunden weniger Schlaf auskommen könntest? Das genau kannst du schaffen, indem du dich auf den sogenannten „polyphasischen Schlaf“ umstellst.

Stufe 1: Sechs Stunden Schlaf in der Nacht + ein Mittagsschlaf

Am einfachsten ist dabei Stufe 1:

Stell dir einen Wecker, der genau sechs Stunden nach deinem Einschlafen klingelt.

Wenn du nicht alleine im Bett schläfst, so kaufe dir eine Fitnessuhr, die einen Vibrationsalarm als Wecker eingebaut hat.

Du wirst dabei durch eine Vibration an deinem Handgelenk wach, ohne dass dein Partner oder deine Partnerin dabei geweckt wird.

Jede in der Nacht verloren gegangene Schlafphase kannst du durch eine Schlafphase tagsüber ausgleichen.

Das Geniale daran: Tagsüber dauert eine Schlafphase nur 20 bis 30 Minuten.

Mache also einfach einen Mittagsschlaf, aber stelle dir unbedingt einen Wecker: Wenn du nämlich länger schläfst als eine halbe Stunde, geht dein Kreislauf meist so stark in den Keller, dass du den restlichen Tag völlig träge bist.

Statt 7,5 Stunden schläfst du nun also sechs Stunden nachts und 30 Minuten tagsüber.

Du hast jetzt bereits eine Stunde pro Tag hinzugewonnen.

Stufe 2: 4,5 Stunden Schlaf in der Nacht + zwei Mittagsschläfchen

Probiere nun einfach mal Stufe 2 aus: Hierbei schläfst du nachts nur 4,5 Stunden, also drei Schlafphasen lang.

Diese gleichst du aus, indem du zweimal tagsüber ein Nickerchen machst, einmal zum Beispiel morgens um 10 Uhr und nochmal nachmittags um 16 Uhr.

Insgesamt schläfst du also 5,5 Stunden und hast zwei Stunden pro Tag gewonnen.

Ich selbst wende diese Methode immer dreimal hintereinander an. Nach drei Tagen braucht der Körper allerdings wieder eine Nacht mit 7,5 Stunden Schlafenszeit, um sich vollständig zu regenerieren.

Falls du sehr viel Sport treibst, wird diese Methode nicht funktionieren, weil dein Körper dann einfach mehr Ruhe benötigt.

Du hast nun also entweder eine Stunde pro Tag gewonnen, wenn du nachts nur noch sechs Stunden schläfst, oder sogar zwei Stunden, wenn du nachts nur noch 4,5 Stunden schläfst.

Um 3000 Vokabeln zu lernen, benötigt man im Schnitt etwa 50 Stunden.

Mit 3000 Vokabeln kannst du bereits das meiste im Fernsehen verstehen und erreichst Stufe B2.

Wenn du die gewonnene Stunde zum Sprachenlernen verwendest, benötigst du für diese 3000 Wörter etwa sieben Wochen.

Um verhandlungssicher (Stufe C1 und C2) zu werden, solltest du 5000 Wörter kennen. Dies würde dann 12 Wochen dauern.

Und wenn du sogar nur 4,5 Stunden schläfst und die gewonnenen zwei Stunden lernst, bist du nach nur vier Wochen mit den Wörtern für Stufe B2 durch. Die Stufen C1 und C2 erreichst du dann in nur sechs Wochen.

25

**Du verstehst in fast jeder
Sprache bereits 300 Wörter**

In den meisten Sprachen gibt es etwa 300 Wörter, die es auch in vielen anderen Sprachen gibt.

Hierzu eine kurze Übung: Wie viele dieser polnischen Wörter verstehst du sofort?

Radio, centrum, dyplom, adres, autobus, chaos, atom, dyktator, komputer, kontrola.

Wenn du dir jetzt die selben Wörter auf Portugiesisch durchliest – wie viele Wörter verstehst du?

O rádio, o centro, o diploma, o endereço, o ónibus, o caos, o átomo, o ditador, o computador, a inspeção.

Oder probiere das Ganze auf mal Schwedisch:

Radio, center, diplom, adress, buss, kaos, atom, diktator, dator, inspektion.

Zum Schluss zeige ich dir die Liste auf Deutsch:

Das Radio, das Zentrum, das Diplom, die Adresse, der Bus, das Chaos, das Atom, der Diktator, der Computer, die Inspektion.

Wie kommt das?

Manche Wörter sind über Landesgrenzen eingewandert.

Andere Wörter sind Fremdwörter, zum Beispiel aus den Naturwissenschaften und werden weltweit verwendet.

Wieder andere Wörter haben eine Wurzel im Alt-Griechischen oder Lateinischen.

Diese Internationalismen werden oft nur etwas anders ausgesprochen und manchmal anders geschrieben als auf Deutsch. Diese

Wörter werden dir quasi geschenkt, wenn du eine neue Sprache lernst.

Noch viel mehr Wörter werden dir geschenkt, wenn du bereits mehr als eine Sprache gelernt hast.

Wenn du irgendeine romanische Sprache sprichst, dann kennst du gleichzeitig bereits viele Begriffe des englischen Fachwortschatzes. Denn alles, was in der römischen Zeit erfunden wurde, ist in fast allen romanischen Sprachen und sogar im Englischen gleich. Die Konstruktion, la construction (FR), la construcción (ES), la costruzione (IT), the construction (EN).

Wenn du Französisch kannst, wirst du Spanisch in der halben Zeit erlernen.

Wenn du Russisch kannst, wird dir Tschechisch leicht vorkommen.

Wenn du Schwedisch kannst, verstehst du viel vom Norwegischen.

Wenn du Deutsch und Englisch kannst, ist Niederländisch für dich ein Klacks.

Nachdem ich bereits Englisch, Französisch und Spanisch gelernt hatte, habe ich angefangen, Italienisch zu lernen. Nach zwei Monaten hatte ich schon 5000 Vokabeln intus und konnte bereits Star Trek auf Italienisch verstehen und die Thriller von Dan Brown auf Italienisch lesen.

Und wie gesagt, ich zähle zu den schlechten Sprachschülern.

Ich verstand am Anfang zwar noch nicht jedes Wort, aber das meiste ergab sich sowieso aus dem Zusammenhang.

Und du kannst das genauso.

26

**TED Talks:
Interessante Vorträge in jeder
Sprache finden, die
Fremdsprache verbessern
und nebenbei noch viel
Interessantes erfahren**

TED ist eine Organisation, die zusammen mit ihrem Ableger TEDx über 2000 Veranstaltungen im Jahr auf die Beine stellt. Dort werden Vorträge zu den Themen Technologie, Unterhaltung, Design, Business, Wissenschaft, Kunst und weiteren gehalten, die maximal je 18 Minuten lang sind. Diese Vorträge sind bekannt als „TED Talks“.

TED ist die Abkürzung für Technology, Entertainment, Design.

Nur die besten und interessantesten Themen haben dort eine Chance, präsentiert zu werden.

So sind im Laufe der Jahre über 50.000 frei verfügbare TED Talks entstanden, die du auf YouTube anschauen kannst.

Häufig sind diese auf YouTube zusätzlich mit Untertiteln versehen.

Diese Vorträge sind optimal zum Sprachen lernen:

Sie sind mit maximal 18 Minuten Länge nicht zu lang, die Sprecher haben eine klare und gut verständliche Stimme und zusätzlich erfährst du etwas zu einem interessanten Thema.

Und so findest du TED Talks in der Sprache, die du lernst:

Besuche YouTube.

Gibt dort TED oder TEDx so wie die Sprache ein, die du lernst, z.B. „tedx french“.

Falls dir ein Vortrag gefallen hat, kannst du auch den Namen der Konferenz eingeben, um ähnliche Vorträge zu erhalten.

Angenommen, du lernst Tschechisch und hast über den Suchbegriff „TEDx czech“ einen Vortrag gefunden, der dir gefallen hat. Dann nimm einfach den Namen der Konferenz, um andere Talks zu finden. In diesem Fall könnte das zum Beispiel „TEDxPrague“ gewesen sein.

Suche danach einfach nach „TEDxPrague“, um andere Talks der gleichen Konferenz zu finden.

Bei YouTube lässt sich übrigens die Wiedergabe-Geschwindigkeit reduzieren.

Wenn dir das Gesprochene zu schnell sein sollte, dann klicke einfach unter Einstellungen auf „Wiedergabe-

Geschwindigkeit” und wähle dort den Faktor 0,5 oder 0,75 und schon wird vieles leichter verständlich.

27

**Wie du mit
einem
Partner**

**oder einem Lerntandem
schneller vorankommen
kannst**

Es ist oft viel leichter zu lernen, wenn man das nicht alleine macht.

Hat man einen Partner, eine Partnerin oder eine Lerngruppe, so kann man sich gegenseitig motivieren und einander helfen.

Wann ist es sinnvoll mit anderen zusammen zu lernen - und wann nicht?

Hier gibt es zwei Konzepte:

1. Wenn du damit beginnst, eine neue Sprache zu lernen, so ist ein Partner oder eine Partnerin hilfreich, der/die ebenfalls neu anfängt zu lernen.

Gut eignen sich dabei dein Partner bzw. deine Partnerin, Freunde oder Arbeitskollegen.

Ihr habt dann beide immer den gleichen Kenntnisstand und könnt einander Fragen stellen und euch gegenseitig motivieren.

Vielleicht schließt ihr ja auch eine Wette ab, wer schneller am Ziel ist?

Ihr vereinbart dabei als Ziel, wie schnell ihr jede Woche vorankommen wollt.

Zu zweit zu lernen ist sinnvoll, solange du noch nicht fließend die Sprache verstehst.

Einmal pro Woche trifft ihr euch oder telefoniert, um eure Lernfortschritte mitzuteilen und um dem anderen Fragen zur Sprache stellen zu können. Denn es ist motivierend zu sehen, dass du nicht alleine die Sprache erlernst. Das wöchentliche Treffen gibt dir einen positiven An Schub, um

das vereinbarte Ziel auch wirklich jede Woche zu erreichen.

2. Sobald du mehr als 3000 Wörter beherrschst, kannst du ja das meiste in der Sprache verstehen; du kannst dich ausdrücken und kommst schon sehr gut zurecht.

Dies ist der Moment, ab dem du Filme anschauen und Bücher in der Fremdsprache lesen kannst.

Ab diesem Punkt wäre es gut, wenn du jemanden hättest, der genau umgekehrt lernt wie du.

Lass mich das an einem Beispiel erklären: Du lernst Türkisch und kannst schon 3000 Wörter (oder mehr). Du suchst dir jemanden in der Türkei, der gerade dabei ist, deine Muttersprache zu lernen. Ihr verabredet euch, im „Tandem“ zu lernen.

Ihr kommuniziert oft miteinander und unterstützt einander, bis jeder den anderen immer versteht.

Wir helfen bei der Suche nach Tandempartnern:

Um die Suche nach einem Tandempartner für die User unserer Sprachkurse leichter zu machen, betreiben wir eine weltweite Facebook-Gruppe. In unserer internationalen Gruppe kannst du nach Personen suchen, die sich auch einen Lernpartner oder eine Lernpartnerin wünschen oder du kannst dort posten, wenn du selbst suchst.

Unter www.sprachenlernen24.de/buch findest du einen Link zur Gruppe.

Hast du jemanden gefunden, so vereinbart am besten einen wöchentlichen Termin, zu dem ihr z.B. über Skype, Hangouts oder WhatsApp eine Stunde lang telefoniert oder euch persönlich trefft.

In der ersten halben Stunde spricht ihr ausschließlich auf Deutsch, in der zweiten halben Stunde ausschließlich auf Türkisch, oder umgekehrt.

Themen können beispielsweise sein: Sehenswürdigkeiten des anderen Landes, Kultur, Wetter, politisches Tagesgeschehen, interessante Bücher, die einer von euch gerade gelesen hat, beeindruckende Filme, die einer von euch gerade gesehen hat, Reisen, die ihr jeweils bereits gemacht habt, eure Hobbys, wie man die Wohnung

eingrichtet hat, was ihr gestern gekocht habt und welche Speisen in euren Ländern gerne gegessen werden.

Du wirst dadurch nicht nur deinen Wortschatz verbessern, sondern außerdem deine Aussprache, du lernst ständig neue Redewendungen kennen und trainierst dein Hörverständnis und dein Ausdrucksvermögen.

Fehler sollten dabei keine Rolle spielen, redet einfach drauf los. Denn ein schneller Redefluss sollte immer im Vordergrund stehen und es kann demotivierend sein, ständig korrigiert zu werden. Eure Fehler könnt ihr später korrigieren, wenn ihr beide viel fortgeschrittener seid.

In Kürze:

Falls du gerade mit dem Lernen beginnst, schließe dich mit jemandem zusammen, der auch Anfänger ist. Auf diese Weise könnt ihr eure Lernfortschritte vergleichen und euch gegenseitig motivieren.

Falls du dich bereits in der Fremdsprache unterhalten kannst, so suche dir einen Tandempartner oder eine Tandempartnerin, um den gelernten Wortschatz regelmäßig anzuwenden.

28

**Mit Wikipedia
die Sprache verbessern**

Du kannst bei Wikipedia Fachartikel in über 200 Sprachen und Mundarten nachlesen. Die Anzahl der Artikel pro Sprache liegt bei fast sechs Millionen.

Mit diesem umfangreichen und freizugänglichen Angebot kannst du dein Sprachwissen immens verbessern.

Besuche einfach www.wikipedia.org und wähle die Sprache aus, in der du einen Artikel lesen möchtest.

Ein guter Einstieg ins Lernen sind die als „exzellent“ gekennzeichneten Artikel, die du unter de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Exzellente_Artikel findest.

Auch die lesenswerten Artikel bieten viele kostenlose Lerneinheiten für dich, diese sind fast so gut wie die „exzellenten Artikel“: de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Lesenswerte_Artikel

Wähle hier in der linken Spalte (unter „In anderen Sprachen“) deine gewünschte Sprache aus. Jeden Tag werden dort neue, von den betreuenden Redakteuren als besonders gut bewertete Artikel präsentiert.

Wie lernst du am effektivsten mit Wikipedia-Artikeln?

Ich empfehle dir Artikel aus Fachgebieten wie Geographie, Kunst, Kultur, Geschichte, Gesellschaft zu lesen – diese sind meist

leicht zu verstehen und erweitern dein Allgemeinwissen und dein Wissen zur Landeskunde ganz nebenbei.

Alle, die sich für Technik und Wissenschaft interessieren, werden je nach Themengebiet mit vielen Fachbegriffen konfrontiert. Wenn du einen Artikel nicht verstehen solltest, dann mache dir keine Sorgen:

Wenn du den Artikel über Atomphysik schon im Deutschen nicht verstehst, dann wirst du dies auf Finnisch wohl ebenso wenig nachvollziehen können.

Lasse dich aber davon nicht entmutigen:

Suche dir einfach einen Eintrag, den du besser erschließen und verstehen kannst. Je länger du mit den Artikeln in Wikipedia arbeitest, desto schneller und mehr wirst du verstehen.

Wenn du Chrome oder Firefox als Browser verwendest, erhältst du von Google ein automatisches Übersetzungstool für alle Wörter, die du nicht verstehst.

Besuche dazu chrome.google.com/webstore/category/extensions und suche dort nach „Google Übersetzer“. Klicke anschließend auf „Hinzufügen“.

Falls du Firefox verwendest, so klicke dazu im Firefox-Menü auf „Add Ons“ und suche nach „Google Übersetzer“.

Klicke danach auf „Zu Firefox hinzufügen“.

Wenn du danach eine fremdsprachige Seite liest und ein oder mehrere Wörter markierst, erscheint das Symbol des Google

Übersetzers. Wenn du auf dieses klickst, wird dir die Übersetzung gezeigt. So kannst du alle Artikel zügig durchlesen, selbst wenn dir einige der Vokabeln noch unbekannt sind.

Unter Android erscheint im Chrome-Browser ebenfalls die Übersetzung, wenn du ein Wort markierst und auf „Übersetzen“ tippst.

Unter iOS ist dies leider nur bei wenigen Sprachen direkt im Browser möglich, da iOS hier nicht auf den Google Übersetzer zugreift, sondern auf eigene Lexika.

29

**In einer zweisprachigen
Beziehung die Sprache des
Partners schneller lernen**

Dies ist die Geschichte, wie ich die Muttersprache meiner Frau fließend sprechen lernte – und wie auch du die Sprache deines Partners oder deiner Partnerin fließend lernen kannst:

Meine Frau ist französischsprachig aufgewachsen, aber sie lebt schon viele Jahre in Deutschland. Wir haben einander in Deutschland kennengelernt und unsere Verständigungssprache war von Anfang an Deutsch.

„Lass uns doch mal Französisch sprechen“, schlug sie mir immer wieder vor, aber nach einigen Sätzen wechselten wir ganz automatisch immer wieder ins Deutsche, das ging einfach schneller.

Eines Abends beschlossen wir mal wieder, „von nun an ab und zu Französisch zu sprechen“, doch uns war klar, dass dies nur eine leere Absichtserklärung war. Das wollten wir wirklich ändern.

Da hatten wir eine Idee: Wir würden ab sofort ausschließlich Französisch miteinander reden, wenn wir zu zweit wären.

Ohne Ausnahme. Wenn mir ein Wort nicht einfiel, dürfte ich allerdings jederzeit nachfragen.

Um dies einzuhalten, beschlossen wir, kleine „Strafen“ einzuführen, wenn einer von uns ins Deutsche wechselte. Die Strafen durften maximal fünf Minuten lang sein, zum Beispiel die Spülmaschine ausräumen oder den Tisch decken.

In den ersten beiden Wochen musste ich häufig die Spülmaschine ausräumen.

Aber auch meine Frau fing noch häufig mit Deutsch an – für sie war dies nach vielen Jahren die normale Umgangssprache geworden.

Nach etwa zwei Monaten wurde Französisch aber automatisch zur alleinigen Verständigungssprache zwischen uns.

Ich lernte nebenbei noch französische Vokabeln, die mir fehlten und baute meinen Wortschatz konsequent auf circa 5000 Wörter aus – ganz ohne Vokabellernen ging es leider nicht.

Rückblickend kann ich sagen:

Die ersten vier Wochen waren manchmal etwas schwierig.

Gerade Situationen, in denen man dem Anderen gerne schnell etwas mitteilen wollte, erforderten Durchhaltevermögen.

Seit geraumer Zeit können wir uns aber nun genauso schnell auf Deutsch wie auf Französisch unterhalten.

Dieses Prinzip lässt sich ebenso anwenden, wenn man Freunde oder Bekannte aus dem Land hat, dessen Sprache man lernt: Statt auf Deutsch redet ihr ab sofort nur noch in deren Sprache.

In Kürze:

Wenn man in einer Partnerschaft oder mit Freunden die gemeinsame Sprache wechseln möchte, bedarf es einiger Disziplin.

Unterstützt und motiviert euch gegenseitig. Helft euch aber auch mit einem System aus kleinen „Strafen“.

Nach vier Wochen schafft man den Durchbruch und die neue gemeinsame Sprache fühlt sich „normal“ an.

30

**Mini-Pausen, die dein Gehirn
mit mehr Sauerstoff
versorgen**

Wenn du lange Zeit lernst, solltest du regelmäßig kurze Pausen einlegen, in der du eine halbe Minute Sport treibst.

Dein Gehirn wird dadurch mit mehr Sauerstoff versorgt, du wirst länger durchhalten und dich besser konzentrieren können.

Die Übungen sind kurz gehalten und sollten alle 15 Minuten als Lernpause eingelegt werden.

Du kannst auf der Stelle hüpfen, eine Yoga-Übung machen, oder dir auch nur ein Glas Wasser holen.

Was genau du dabei machst ist zweitrangig, solange deine Herzfrequenz angeregt wird.

Im Folgenden findest du 12 leichte und kurze Übungen.

12 Ideen für kurze Pausen während des Lernens

1. Liegestütze:

Mach zehn Liegestütze!

Falls du keine zehn Stück schaffst, lege die Knie ab: So wird es leichter.

2. Kniebeugen:

Mach 20 Kniebeugen:

Stelle dich hin, Füße parallel zueinander.

Gehe in die Knie, so dass sich deine Schultern in einer geraden Linie nach unten bewegen.

Springe hoch.

3. Auf der Stelle springen (vor und zurück)

Stelle dich aufrecht hin und lege deine Hände seitlich auf die Hüfte.

Springe 30 Mal auf der Stelle vor und zurück.

4. Sit-Ups

Du liegst mit auf 90 Grad angewinkelten Knien auf dem Boden.

Die Hände sind locker hinter dem Kopf verschränkt.

Du hebst nun den Oberkörper hoch, bis nur mehr dein Gesäß den Boden berührt.

Wiederhole diese Übung 20 Mal.

5. Mit Ellenbogen die Knie berühren

Hebe im Stehen das rechte Knie an und berühre es mit dem linken Ellenbogen.

Hebe danach das linke Knie und berühre es mit dem rechten Ellenbogen.

15 Mal pro Seite.

6. Hula-Hoop-Übung:

Steh auf und lass 30 Mal deine Hüfte kreisen. Stell dir vor, du lässt einen Hula-Hoop-Reifen um deine Hüfte kreisen.

7. Skate-Bewegungen:

Du stehst mit leicht angewinkelten Knien, deine Arme hältst du ebenfalls angewinkelt nach vorne.

Mache nun 30 Mal Skatebewegungen wie beim Inlineskating, d.h. mit einem Bein leicht schräg nach hinten während der entgegengesetzte Arm nach oben gehoben wird, etwa bis auf Schulterhöhe.

Anschließend dasselbe mit dem jeweils anderen Bein und Arm.

8. Seitliche Sprung-Übung:

Stelle dich aufrecht hin und lege deine Hände seitlich auf die Hüfte.

Springe 30 Mal auf der Stelle immer abwechselnd seitlich nach links und dann wieder nach rechts.

9. Boxen:

Boxe 30 Mal gerade nach vorne, abwechselnd mit der rechten und der linken Faust.

10. Fuß-Pumpe:

Hebe im Sitzen abwechselnd die Ballen deiner Füße, während die Zehen am Boden bleiben.

Wiederhole dies je 20 Mal pro Seite.

11. Ausfallschritte:

Du stehst aufrecht mit den Händen an den Hüften.

Mache mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten.

Gehe mit dem rechten Bein danach wieder nach vorne und mache nun das gleiche mit dem linken Bein.

Mache zehn Ausfallschritte je Seite.

12. Oberkörper drehen:

Steh auf und drehe 10 Mal deinen Oberkörper nach rechts und links.

Deine Beine bleiben dabei fest am Boden – nur dein Oberkörper dreht sich.

Trinke zusätzlich bei jeder zweiten Pause ein Glas Wasser.

Diese Übungen sind bewusst kurz gehalten. Sie sollen nicht den Sport ersetzen, den du sonst treibst, sondern einzig und allein die Sauerstoffzufuhr zu deinem Gehirn verbessern.

In Kürze:

Mach nach 15 Minuten Lernen eine kurze Pause.

Sorge dafür, dass dein Gehirn mit Sauerstoff versorgt wird, indem du dich bewegst.

31

**Besser schlafen und dadurch
Wörter besser merken**

Die Qualität des Schlafes ist fürs Lernen enorm wichtig.

Denn nur im Schlaf wird das Gelernte aus dem Kurzzeitgedächtnis im Langzeitgedächtnis verankert.

Gut ausgeschlafen wirst du dir die Vokabeln besser merken können als übernächtigt.

Dein Schlafzimmer sollte eine Oase der Ruhe sein. Halte alles, was mit Arbeit zu tun hat, aus diesem Zimmer fern.

Das Zimmer sollte kühl und gut belüftet sein, dadurch wirst du besser schlafen.

Die Fenster sollten sich komplett verdunkeln lassen. Deine Haut hat Fotorezeptoren – selbst wenn nachts nur ganz wenig Licht auf deine Haut fällt, verschlechtert das die Qualität deines Schlafes. Selbst das Licht aus

einem beleuchteten Radiowecker verschlechtert den Schlaf.

Versuche, in der letzten Stunde vor dem Einschlafen keinen Bildschirm mehr anzuschauen. Dazu gehört der Fernseher, das Smartphone, Tablets und Computerbildschirme. Durch das blaue Licht, das diese ausstrahlen, produziert dein Körper weniger Melatonin. Dein Schlaf wird dadurch weniger tief. Um das zu verstehen, solltest du wissen: Durch den blauen Lichtanteil denkt dein Körper, es sei noch Tag. Denn in der Natur sendet nur die Sonne blaues Licht aus, Lagerfeuer aber nicht.

Installiere zumindest einen Blaulichtfilter auf deinem Tablet und Smartphone. Ein Blaufilter kann mit den richtigen Einstellungen dafür sorgen, dass ab 21 Uhr

die Farben deines Bildschirms wärmer dargestellt werden.

Nach einem leichten Abendessen wirst du besser schlafen als nach einem deftigen.

In den drei Stunden vor dem Einschlafen solltest du am besten nichts mehr essen und keine kalorienhaltigen Getränke aufnehmen – dazu zählt auch Alkohol. Durch Alkohol können manche Leute zwar besser einschlafen, aber die Qualität des Schlafes ist danach schlechter.

Durch Sport tagsüber wirst du ebenfalls besser schlafen können.

Vermeide aber Sport in den letzten vier Stunden vor dem Einschlafen – dadurch wirst du aufgepusht und kannst wiederum schlechter schlafen.

Vermeide Kaffee nach 14 Uhr, da Koffein eine recht lange Abbauzeit hat.

Schlaffördernde Tees am Abend können ebenfalls helfen, besser zu schlafen.

32

**Wieso du
niemals zu
alt zum
Lernen sein
wirst und
selbst 99-jährige eine neue
Sprache erlernen können**

Grundsätzlich kann man in jedem Alter eine Sprache lernen und dies kann ich durch Daten belegen:

In den Online-Sprachkursen von Sprachenlernen24 können wir messen, wie lange unsere Kunden durchschnittlich zum Erlernen einer Vokabel benötigen. Diese Lernzeit haben wir uns für die unterschiedlichen Altersstufen unserer Lernenden angesehen und untersucht.

Am schnellsten sind unsere User im Alter von 20 Jahren. Sie brauchen im Schnitt nur **40** Sekunden um eine Vokabel zu erlernen.

Das Erstaunliche ist:

Unter 20 ist die Lernzeit pro Vokabel sogar etwas länger als mit 20. Dies liegt daran, dass Jugendliche sich zwar Vokabeln schneller

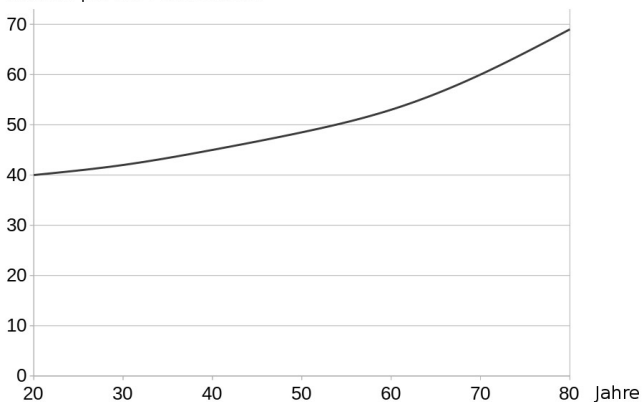
merken können, gleichzeitig aber auch schneller abgelenkt werden und dadurch die gesamte Lernzeit etwas länger ist.

Mit 40 Jahren brauchen unsere Lernenden **45** Sekunden pro Wort.

Wenn ein Anwender 60 Jahre alt ist, benötigt er/sie im Schnitt 53 Sekunden pro Wort. Ab 70 steigt dann die Lernzeit stärker an, auf 61 Sekunden pro Wort.

Bei 80-Jährigen haben wir dann eine durchschnittliche Lernzeit von **69** Sekunden pro Wort gemessen.

Lernzeit pro Wort in Sekunden



Wenn man die Werte von 20-Jährigen und 70-Jährigen vergleicht, liegen diese gar nicht so weit voneinander entfernt. 70-Jährige benötigen zwar 50% länger als 20-Jährige, haben aber auch mehr Zeit zur Verfügung und bleiben länger am Ball.

Wer sich also einredet, zu alt zu sein, verbaut sich dadurch nur selbst den Weg zu einer neuen Fremdsprache.

Sprachen lernen im Alter hat aber noch viele weitere Vorteile:

Man regt sein Gehirn an und bleibt dadurch länger geistig fit.

Dies beugt Demenz vor. Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson werden dadurch verhindert oder zumindest hinausgezögert.

Als Rentner kann man oft die neue Fremdsprache viel intensiver nutzen, denn man kann länger in andere Länder reisen und wochenlang dort bleiben.

Und wenn die Rente zu Hause nicht reichen sollte, kann man in günstigere Länder ziehen oder in solche mit besserem Wetter.

Hunderttausende deutsche Rentner wohnen dauerhaft oder zumindest im Winter in Ländern wie Thailand, Bulgarien und Spanien. Möchtest auch du später mal diese Möglichkeit haben?

33

**Durch Meditation schneller
mit dem Lernen
vorankommen**

Dein Unterbewusstsein hat eine viel größere Rechenleistung als dein Bewusstsein. Wer meditiert, kann Probleme schneller und intuitiver lösen.

Selbst nur eine kurze Meditation am Morgen senkt dein Stresslevel über den ganzen Tag hinweg.

Meditierende leben gesünder: Wer meditiert, ernährt sich gesünder, trinkt weniger Alkohol, raucht weniger und stellt schneller schlechte Angewohnheiten ab.

Wer meditiert, lebt länger: Laut einer Studie bekommen Meditierende seltener Krebs und Schlaganfälle. Außerdem sind die Cholesterinwerte niedriger und man hat weniger Migräne.

Menschen, die meditieren können besser lernen, da sie sich besser konzentrieren können.

Meditierende sind zufriedener, da sich viele emotionale Probleme leicht durch Meditation lösen lassen.

Nach einer Meditation schläft man schneller ein und man schläft tiefer. Wer vor dem Schlafengehen meditiert hat, kann am nächsten Tag früher aufstehen – im Vergleich zu jemandem, der tags zuvor nicht meditiert hat, ist man genauso erholt.

Durch Meditation kann das Gelernte besser im Langzeitgedächtnis aufgenommen werden.

Meditieren nach dem Lernen verfestigt das Gelernte: Man kann sich am Folgetag besser an das gestern Gelernte erinnern.

In den Sprachkursen von Sprachenlernen24 bekommt daher jeder, der mindestens 17 Minuten am Tag gelernt hat, kostenlos eine geführte Meditation zur Verfügung gestellt. Damit neben dem Lernen auch das Meditieren abwechslungsreich bleibt, stellen wir unseren Usern Tag für Tag eine neue Meditation zur Verfügung.

Unter www.sprachenlernen24.de/buch findest du gratis eine Einführung in die Meditation und einige kurze, geführte und moderne Meditationen, bei denen du einfach nur zuhören musst. Probiere es einfach aus – du brauchst gar kein Vorwissen.

34

**Schaff dir
deinen perfekten Lernort**

Der Ort, an dem du lernst, hat großen Einfluss darauf, wie gut du dir etwas merken kannst und wie lange du beim Lernen durchhältst.

An ungemütlichen, lauten und dunklen Orten wirst du kaum Lust haben, lange Zeit zu lernen.

Daher gebe ich dir hier eine Liste mit Vorschlägen, wie du deine Lernumgebung optimal gestalten kannst.

Tipps für deinen perfekten Lernort

Zuerst einmal solltest du jegliche Ablenkung vermeiden.

Wenn du am PC lernst, schalte alle akustischen Benachrichtigungen aus.

Wenn du Nachrichten zum Beispiel als E-Mail, von Whatsapp, Facebook oder Skype erhältst und jedesmal ein Ton erklingt, wirst du ständig beim Lernen gestört.

Lerne am besten im Vollbildmodus und schalte auch optische Benachrichtigungen aus.

Sonst wirst du ebenfalls geneigt sein, bei einer Benachrichtigung das Lernen zu pausieren.

Lege dein Smartphone weg oder stelle es zumindest auf stumm.

Vermeide auch alle weiteren visuellen Reize: Selbst wenn ein Fernseher in deinem Raum auf stumm läuft, wirst du immer in Versuchung sein dort hinzusehen.

Optimal ist es, wenn du Noise Cancelling-Kopfhörer aufsetzt, die alle Nebengeräusche unterdrücken.

Eine Empfehlung für solche Kopfhörer findest du unter www.sprachenlernen24.de/headphones.

Sorge im Raum für Ruhe. Jegliche hörbare Sprache wird dich ablenken, egal ob diese aus dem Radio, Fernseher oder durch Gespräche anderer Leute herrührt.

Falls du Musik hören möchtest, dann am besten ohne Gesang.

Am besten eignet sich hier eine spezielle Superlearning-Musik mit binauralen Beats, aber auch jede Art von Meditationsmusik, Lounge Musik oder Klassik.

Der Raum, in dem du sitzt, sollte zudem hell sein. Falls du kein Tageslicht hast, stelle

helle Lampen auf – am besten eignen sich sogenannte Tageslichtlampen.

Das Zimmer sollte frisch belüftet sein, denn du wirst viel Sauerstoff verbrauchen.

Und natürlich solltest du bequem sitzen.

Stelle dir genügend Getränke bereit, denn ein gut mit ausreichend Wasser versorgtes Gehirn kann besser denken.

Nun hast du dir deinen Ruheort geschaffen.

Würdest du an diesem Ort einen gemütlichen Abend verbringen?

Dann ist dies dein perfekter Lernort!

In Kürze:

Dein perfekter Lernort sollte ruhig sein, dich nicht durch visuelle oder akustische Reize ablenken sowie hell und gemütlich eingerichtet sein.

35

**Biohacking:
Welche
Lebens-
mittel dich
schneller
lernen
lassen,**

**welches Essen du vermeiden
solltest und mit welchen
Tricks du nebenbei viel älter
werden kannst**

Möchtest du deine Leistungsfähigkeit steigern?

Möchtest du mehr Schwung im Leben haben?

Oder abends abgeschlafft und ausgebrannt vor dem Fernseher sitzen?

Dein Gehirn wiegt zwar nur 2% deines Körpergewichts, verbraucht aber 20% der gesamten Energie deines Körpers.

Es benötigt viele unterschiedliche Bausteine, um gut funktionieren zu können und um langfristig gesund zu bleiben.

Es benötigt Antioxidantien, ohne die das Gehirn schneller altert.

Neue Gehirnzellen und Verknüpfungen können nur gebildet werden, wenn dein Körper die richtigen Nährstoffe bekommt.

Die richtige Ernährung unterstützt dich bis ins hohe Alter

Die richtige Nahrung ist mit einer der Gründe, warum manche im Alter von 100 Jahren noch fit im Kopf sind, während andere mit 80 bereits an Demenz leiden.

Hier ist eine Auflistung von Lebensmitteln, die du regelmäßig zu dir nehmen solltest, damit dein Gehirn optimal funktionieren kann und dich bis ins hohe Alter nie im Stich lässt.

Manche Lebensmittel schaden deinem Körper und Gehirn

Außerdem findest du Infos zu Lebensmitteln, die du unter allen Umständen vermeiden solltest, wenn dir etwas an deinem Gehirn und deinem Körper liegt.

Diese beschleunigen unter anderem die Alterung deines Gehirns.

Du wirst dich durch sie schlechter konzentrieren können und dir Vokabeln schlechter merken können.

Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden dadurch wahrscheinlicher.

Alzheimer und Parkinson werden begünstigt und treten vorzeitig auf.

Sie schädigen das Immunsystem, rufen Entzündungen hervor und erzeugen Stress im Körper.

Welche Schokosorte ist die beste?

Genieße am besten nur dunkle **Schokolade** mit mehr als 70% Kakaoanteil, denn diese hat viele Vorteile für deine Gesundheit.

Kakao enthält Flavonoide; Neuronen und Blutgefäße können durch sie besser wachsen, dadurch wirst du dir Vokabeln besser merken können.

Als positiver Nebeneffekt verbessert Schokolade außerdem die Stimmung.

Hast du schon mal Schokolade mit 99% Kakaoanteil probiert und auf jedes Stück einen Tropfen Honig geträufelt, um den

maximalen Gesundheits-Gewinn zu erzielen?

Die besten Beeren:

Iss täglich **Blaubeeren**, im Sommer frische, im Winter tiefgefrorene.

Blaubeeren enthalten Flavonoide, dadurch werden bestehende Verbindungen zwischen Gehirnzellen verbessert und das Langzeitgedächtnis sowie das gesamte Erinnerungsvermögen werden gestärkt.

Durch Blaubeeren werden Entzündungen im Gehirn verringert, die Alterung des Gehirns wird verlangsamt und Demenz dadurch hinausgezögert.

Auch das Kurzzeitgedächtnis wird deutlich verbessert, wenn man häufig Blaubeeren isst.

Das Gelernte wird besser ins Langzeitgedächtnis übertragen.

Alternativ empfehle ich dir: Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren oder Kirschen.

Die Extraportion Vitamin C ist zudem gut für dein Immunsystem.

Die Avocado - ein Superfood

Iss zum Frühstück oder als Snack zwischendurch alle zwei Tage eine **Avocado**.

Avocados zählen zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt.

Sie verringern die Gehirnalterung, senken den Blutdruck, reinigen Arterien und schützen vor Gehirnschlägen.

Sie enthalten viele gesunde Fette, die dabei helfen deinen Hunger zu verringern.

Als extra Bonus liefern sie Vitamin C und mehrere B-Vitamine.

Von diesen Lebensmitteln rate ich dir ab

Vermeide hingegen Kekse, Muffins, Chips und Pommes.

Diese enthalten Transfette, durch die deine kognitiven Fähigkeiten verringert werden. Die Gehirnalterung wird ebenfalls beschleunigt.

Als Nebeneffekt nimmst du auch noch zu.

Der Brokkoli - dein bester, grüner Freund

Iss dreimal pro Woche **Brokkoli**, als Beilage zum Essen oder als Snack zwischendurch. Brokkoli ist reich an Vitamin K, Vitamin C und Flavonoiden.

Vitamin K ist erforderlich, um Gehirnzellen formen zu können. Dies verbessert dein Erinnerungsvermögen.

Vor allem das verbale Gedächtnis wird durch Brokkoli gestärkt.

Gute Alternativen, die ähnliche Inhaltsstoffe haben, sind Rosenkohl, Grünkohl und Blumenkohl.

Iss zweimal pro Woche **Spinat**, denn dieser enthält Vitamin K und Vitamin A. Dadurch wirst du dich besser an das Gelernte erinnern können. Als Nebeneffekt bleiben deine Knochen stabiler und du beugst Osteoporose vor.

Vermeide fettiges Fleisch, denn das Fett enthält gesättigte Fettsäuren, die deine kognitiven Fähigkeiten verschlechtern.

Abgesehen davon erhöhst du dein Risiko auf Herzinfarkte mit jedem Steak, das du isst.

Rote Beete verleiht dir Superkräfte

Rote Beete eignet sich hervorragend als Salat, in Suppen oder als Beilage zum Essen. Durch rote Beete wird dein Denkvermögen verbessert und du kannst dich dadurch länger konzentrieren.

Vermeide Schinken oder Salami. Aufschnitt gehört aufgrund der darin enthaltenen Salze zu den schlechtesten Fleischarten überhaupt. Nach einem solchen Essen ist es schwieriger sich zu konzentrieren. Es folgt oft ein Tag, an dem man nicht so klar denken kann wie an anderen Tagen. Wenn man viel Wasser danach trinkt, werden die Symptome zumindest etwas reduziert.

Schütze dein Gehirn mit diesen Lebensmitteln

Oliven und **Olivenöl** enthalten wertvolle Polyphenole, die dein Gehirn schützen.

Lachs enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die für die Bildung von Zellmembranen, Gehirnzellen und Nervenbahnen benötigt werden.

Die Alterung des Gehirns wird dadurch verlangsamt und es wird unwahrscheinlicher, dass man später an Alzheimer erkranken wird. Auch das Risiko von Depressionen wird durch regelmäßigen Lachskonsum verringert.

Alternativen sind Sardinen, Hering, Makrele und Karpfen, sowie Sojabohnen, Walnüsse, Leinsamen und Chia.

Kaufe aber ausschließlich Biolachs.

Herkömmlich gezüchtete Meeresfische enthalten leider oft Quecksilber und andere Schwermetalle, die sich immer mehr in deinem Körper anreichern.

Diese Lebensmittel enthalten gesunde Fette

Eier enthalten neben Eiweiß und vielen gesunden Fetten die Vitamine B6, B12, D sowie Folsäure. Eier verbessern das Erinnerungsvermögen. Auch hier gilt: nimm nur Bio-Eier. Eier aus Nicht-Bio-Bauernhöfen können stark belastet sein und

haben nicht das fürs Gehirn ausgewogene Verhältnis der Fettsäuren, da das Futter der Hennen hier ein ganz anderes ist, als das, was Biohennen bekommen.

Iss regelmäßig **Walnüsse**, denn sie enthalten viel Vitamin E, das die Gehirnzellen vor der Oxidation und freien Radikalen schützt. Sie enthalten gute, gesunde Fette, verbessern die Gehirnfunktion und verringern das Risiko an Alzheimer zu erkranken.

Alternativen sind alle anderen Nüsse sowie Mandeln, wobei Walnüsse aufgrund des hohen Omega-3 Anteils für das Gehirn von allen Nüssen am besten sind.

Vermeide frittiertes Essen. Dadurch verstopfen deine Arterien und dein Risiko für Herzinfarkte, Gehirnschläge und

Alzheimer wird erhöht. Auch dein Denkvermögen wird dadurch verschlechtert. Probier es ruhig mal aus: Nach einer Portion Pommes wirst du dich schlechter konzentrieren können.

Erdnüsse enthalten viele Vitamine und Antioxidantien, die gut für die Gehirnfunktion sind.

Sie enthalten gute Fette und Proteine, durch die man viel Energie bekommt. Zudem enthalten sie Resveratrol, das Krebs vorbeugt, Entzündungen verringert sowie Alzheimer und Parkinson vorbeugt.

Vermeide salziges Essen und salze möglichst nicht nach. Denn Salz führt zu einem höheren Blutdruck. Du kannst dich dadurch schlechter konzentrieren und dir Vokabeln schlechter merken. Wenn du zum Essen viel

Wasser trinkst, werden einige der Symptome zumindest abgemildert.

Kürbiskerne enthalten Magnesium, Eisen, Zink und Kupfer. Dies beugt neurologischen Erkrankungen, Alzheimer, Parkinson, Migräne und Depressionen vor.

Diese Getränke empfehle ich dir

Durch **Kaffee** wird die Informationsverarbeitung im Gehirn verbessert und die Gehirnaktivität erhöht.

Wenn du Kaffee direkt nach dem Lernen trinkst, kann sich bei dir das Gelernte besser setzen. Du wirst dich dadurch am Folgetag besser an die Vokabeln erinnern können.

Kaffee verlangsamt zudem die Gehirnalterung. Durch Kaffee schüttet der Körper Serotonin aus, dadurch fühlt man sich besser. Nimm ausschließlich Bio-Kaffee.

Bei Kaffee ist es besonders wichtig, dass du nur Bioprodukte trinkst. Denn herkömmlicher Kaffee kann viele Schadstoffe enthalten, die es schwieriger machen, sich zu konzentrieren. Du hättest dann den gegenteiligen Effekt erreicht, den du erzielen wolltest.

Wenn man nach dem Kaffeetrinken dringend auf die Toilette muss oder man 90 Minuten nach dem Kaffeetrinken Heißhunger auf etwas Süßes bekommt, kann dies ein Anhaltspunkt dafür sein, dass der Kaffee durch Schadstoffe belastet war.

Trinke aber nach 14 Uhr keinen Kaffee mehr, damit du gut schlafen kannst.

Grüner Tee ist reich an Polyphenolen und Antioxidantien. Dadurch wird die Gehirnalterung verlangsamt, du verbesserst deine Gehirnfunktion und dein Konzentrationsvermögen, du wirst dich zudem besser an das Gelernte erinnern und du kannst dich leichter entspannen.

Nimm einen gestrichenen Teelöffel **Kokosöl** pro Tag zu dir. Kokosöl ist der reinste Kraftstoff für das Gehirn, du verbesserst dadurch dein Denkvermögen.

Kurkuma ist ein sehr potentes Antioxidans. Kurkuma wirkt entzündungshemmend im Gehirn und im Darm. Ablagerungen im Gehirn werden beseitigt, die Auslöser für

Alzheimer sein können. Das Gehirn wird dadurch langsamer altern. Durch Kurkuma werden Serotonin und Dopamin ausgeschüttet, dies verbessert deine Stimmung und du wirst dich am Folgetag besser an das gestrig Gelernte erinnern.

Nimm jeden Tag einen halben Teelöffel Kurkuma zu dir, aber füge stets eine winzige Prise Pfeffer hinzu, da sonst Kurkuma diese Fähigkeiten nicht entfalten kann.

Mehr als die Menge Alkohol, die in einem Glas Wein pro Tag enthalten ist, schädigt dein Gehirn. Dadurch verschlechtert sich dein Erinnerungsvermögen. Vor allem vor dem Lernen solltest du keinen Alkohol trinken: In einer Studie hat sich nach dem Genuss von nur 100 ml Rotwein die Zeit, um eine bestimmte Menge an Vokabeln zu

lernen, direkt verdoppelt. Und 100ml sind gerade mal ein kleines Glas Wein.

Trinke jeden Tag mindestens zwei Liter **Wasser**, damit dein Gehirn gut mit Flüssigkeit versorgt ist, denn selbst ein nur leicht dehydriertes Gehirn kann deutlich schlechter denken.

Trinke am besten gleich nach dem Aufstehen einen halben Liter Wasser, denn nach acht Stunden Schlaf ist dein Körper stets mit Wasser unterversorgt.

Kaugummikauen hilft beim Lernen

Studien haben ergeben, dass man sich Gelerntes leichter merken kann, wenn man während des Lernens **Kaugummi** kaut. Dies

ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass durch das Kauen der Hippocampus angeregt wird. Außerdem wird dadurch im Kopf mehr Sauerstoff umgesetzt, hierdurch kann man sich besser konzentrieren. Der Puls ist leicht erhöht, wodurch ebenfalls mehr Sauerstoff ins Gehirn gepumpt wird.

Nahrungsmittel-Ergänzungen

Unsere Böden sind seit Jahrzehnten demineralisiert. Du bekommst daher nicht genügend Mineralien, selbst wenn du dich gesund ernährst.

Durch Nahrungsmittelergänzungen kannst du deinen Körper tunen und mehr aus dir herausholen. Du kannst deine Alterung

verlangsamen, dein Immunsystem verbessern und Krankheiten vorbeugen.

Finde am besten selbst heraus, welche Ergänzungsmittel gut für dich sind und besprich dies mit deinem Arzt. Regelmäßige Blutuntersuchungen zeigen dir, ob du richtig liegst.

Das Folgende ist eine Liste von Präparaten, die ich empfehlen kann.

Magnesium und **Kalium**: Deine Muskeln bekommen durch die Nahrung nicht genug Magnesium. Du wirst früher müde, wenn deinem Körper Magnesium fehlt.

Wenn du Magnesium zu dir nimmst, wirst du den Unterschied in deinen Muskeln sofort spüren. Du wirst auch besser hören.

Die meisten Menschen haben zudem einen Kaliummangel. Lass aber auf jeden Fall deinen Magnesium- und Kaliumspiegel

durch einen Bluttest bestimmen, bevor du mit deren Einnahme beginnst.

Zink ist wichtig für ein gesundes Immunsystem. Du bekommst durch zusätzlich Einnahme von Zink weniger Erkältungen.

Q10 ist ein Antioxidans, das Alterungsprozesse im Körper verlangsamt und die Haut jünger aussehen lässt.

Durch **Biotin** bleiben dein Haar, deine Haut und deine Nägel gesund.

Traubenkernextrakt (OPC) ist reich an Antioxidantien. Es schützt die Haut, beugt Entzündungen vor und verbessert das Immunsystem.

Vitamin D im Winter und **Vitamin K2**: Vitamin D senkt das Krebsrisiko und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch deine Knochendichte wird höher sein, wenn du Vitamin D zu dir nimmst. Die meisten Leute in Europa bekommen im Winter zu wenig Sonne und haben daher am Ende des Winters einen viel zu niedrigen Vitamin D-Spiegel.

Wenn du Vitamin D nimmst, verbrennt dein Körper K2, also musst du immer auch K2 hinzufügen, wenn du Vitamin D nimmst.

Alpha-Liponsäure ist ein Antioxidans, das das Gehirn schützt.

Probiotika unterstützen die Gesundheit deines Verdauungssystems und deines Immunsystems, sie können Entzündungen senken und vor Lebensmittelallergien

schützen. Wenn du Probiotika zu dir nimmst, wechsle zwischen verschiedenen Marken, da jede Marke eine andere Mischung von Bakterien hat.

Krillöl ist sehr reich an Omega-3-Fettsäuren und verbessert die Gesundheit des Herzens.

Vitamin B12 ist gut für das zentrale Nervensystem und verbessert deine Stimmung.

Extratricks: Werde viel älter als der Durchschnitt

Es gibt auf der Erde mehrere Gebiete, in denen die Menschen 30 Mal häufiger 100 Jahre alt werden als im Rest der Welt. Diese Gebiete werden „Blaue Zonen“ genannt. Es gibt sie zum Beispiel in den Bergen von

Sardinien, auf Okinawa und in einem Teil Costa Ricas.

Dies sind die Erkenntnisse der Forschung, weshalb die Menschen dort so alt werden:

Triff häufig Freunde. In einer guten Gemeinschaft zu sein hat den größten Einfluss auf deine Langlebigkeit.

Ein Raucher, der viele Freundschaften pflegt, lebt länger als ein Nichtraucher, der einsam ist.

Bewege dich viel mit niedriger Intensität. Die meisten Menschen, die über 100 Jahre alt sind, sind ein Leben lang mindestens fünf Stunden pro Woche durch bergiges Gelände gelaufen.

Gehe wandern, schwimmen oder radfahren. Es ist wichtig, dass du deinen Körper viel mit einer geringen Intensität bewegst.

Gehe regelmäßig zu allen Vorsorgeuntersuchungen, die man in deinem Alter machen sollte. Viele Krankheiten können später dadurch wahrscheinlich vermieden werden. Viele Krebsarten können bereits im Vorstadium erkannt werden und erhöhen die Überlebenschancen ungemein.

Iss viel buntes Bio-Gemüse und Hülsenfrüchte: alle Gemüse mit grünen Blättern, sowie Bohnen, Rüben, Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Knoblauch, Grünkohl, Zwiebeln, Paprika, Spinat, Auberginen, Sellerie, Oliven.

Iss Früchte, insbesondere Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren),

Steinobst (Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche) und Bananen.

Tanke genügend Sonnenlicht, damit dein Körper genügend Vitamin D produzieren kann.

Auch hier ist Vitamin D eines der wichtigsten Vitamine für ein langes Leben.

In Kürze:

Deine Ernährung beeinflusst maßgeblich deine Konzentration und dein Erinnerungsvermögen beim Lernen. Folgende Lebensmittel solltest du daher regelmäßig in deinen Speiseplan aufnehmen:

Schwarze Schokolade mit sehr hohem Kakaoanteil, Blaubeeren, Avocado, Brokkoli, Spinat, rote Beete, Oliven, Lachs, Eier, Walnüsse, Erdnüsse, Kürbiskerne, Kaffee, grüner Tee, Kokosöl, Kurkuma, viel Wasser, Kaugummi kauen.

Negativ sind:

Transfette, fettes Fleisch, Aufschnitt, frittiertes Essen, Salz, Alkohol.

36

**Durch das Lesen von
Zeitungen und Zeitschriften
dein Sprachverständnis
voranbringen**

Wenn du am Tagesgeschehen eines Landes, dessen Sprache du lernst, interessiert bist, so lies regelmäßig Zeitungen und Zeitschriften in der Fremdsprache.

Du kannst dabei einfach die Webseiten der größten Tageszeitungen des Landes lesen, deren Sprache du lernst.

Facebook eignet sich zum Lesen von Nachrichten besonders gut. Suche bei Facebook nach einigen Zeitungen und Zeitschriften aus dem Land, dessen Sprache du lernst. Dadurch bekommst du jeden Tag einige Artikel (und manchmal sogar Videos) präsentiert und wirst so die neue Sprache ständig einsetzen.

Auf dem iPad und auf Android-Tablets findest du zudem viele digitale Zeitschriften in fast allen weit verbreiteten Sprachen.

Empfehlenswert sind dabei die Zinio-App sowie die Readly-App, bei denen du tausende Zeitschriften aus den unterschiedlichsten Ländern lesen kannst sowie für Android die Google News App und für iOS den Apple Store (und dort unter „Zeitungen und Zeitschriften“ suchst).

Falls du Printmedien bevorzugst, findest du an großen Bahnhöfen und Flughäfen ein großes Sortiment an Zeitungen und Zeitschriften aus vielen Ländern.

Du übst dadurch den Satzbau, lernst neue Wörter aus dem Tagesgeschehen dazu und verbesserst deine Grammatik. Zudem erfährst du vieles über das Land, dessen Sprache du gerade lernst.

37

**Miss in nur
drei Minuten, wie hoch dein
Sprachniveau ist (in 50
Sprachen)**

Wir haben eine ganz einfache Methode entwickelt, um zu messen, wie viele Vokabeln du in etwa schon beherrschst.

Dabei musst du bei einer relativ kleinen Anzahl (nur etwa 40) Vokabeln ankreuzen, ob du sie bereits kennst.

Angefangen bei ganz einfachen Wörtern wie zum Beispiel „hallo“ oder „danke“ bis hin zu komplizierten wie beispielsweise „Baugerüst“.

In diesem ersten Schritt wird gemessen, wie hoch dein Wissen ganz grob ist.

Im zweiten Schritt erhältst du dann wieder etwa 40 Vokabeln vorgespielt, die deinem ungefähren Niveau aus Schritt 1 entsprechen.

Wenn im ersten Schritt zum Beispiel herauskommt, dass du vermutlich ein Sprachwissen von ungefähr Niveau B2 hast und damit in etwa 2000 bis 3000 Vokabeln verstehst, bekommst du im zweiten Schritt nur Wörter präsentiert, die dieser Stufe entsprechen, sowie einige, die etwas leichter und einige, die etwas schwieriger sind.

Nach Ende von Schritt 2 weißt du dann relativ genau, wie viele Wörter du beherrschst.

In den Sprachkursen von Sprachenlernen24 ist dieser Einstufungstest in jedem Anfängerkurs integriert, damit jeder, der bereits Vorkenntnisse hat, an der optimalen Stelle im Kurs einsteigen kann.

Wenn du keinen Kurs von Sprachenlernen24 hast, kannst du den Test jederzeit kostenlos unter www.sprachenlernen24.de/buch in

50 Sprachen machen und erfährst so in nur drei Minuten, wie groß dein Vokabelwissen ist.

Nicht gemessen wird bei dieser Methode dein Grammatik- und Textverständnis. Dazu wären wesentlich komplexere Tests erforderlich, die viel länger dauern würden.

38

**Wie du die
Fremdsprache dein Leben
lang genauso gut beherrschen
wirst wie deine
Muttersprache**

Und nun kommt der Trick, durch den du keine deiner gelernten Sprachen jemals vergessen wirst:

Lies Bücher abwechselnd in den Sprachen, die du beherrschst und wechsele für jedes Buch die Sprache. Wenn du zum Beispiel Englisch, Spanisch und Griechisch sprichst, so lies abwechselnd immer ein Buch auf Englisch, ein Buch auf Spanisch und ein Buch auf Griechisch.

Und gehe bei Filmen am besten genauso vor. Oder wechsele monatlich die Sprache: Schaue im Januar alle Filme auf Englisch und fange nur englischsprachige Bücher an, wechsele im Februar zu Spanisch und im März zu Griechisch.

Bleibe über Facebook oder andere Social-Media-Seiten mit deinen Freunden in Kontakt. Lies deren Posts und Kommentare.

Bau zu Hause Freundschaften auf zu Leuten, die deine Fremdsprache sprechen. Gehe zu Sprachstammtischen, um neue Freundschaften zu schließen.

Hör Internet-Radiosender in der Fremdsprache.

Und vor allem bleibst du am Ball, wenn du regelmäßig die Länder bereist, deren Sprachen du sprichst.

Dadurch wirst du keine deiner gelernten Sprachen jemals wieder vergessen. Denn nur eine Sprache, die du stetig anwendest, bleibt dir erhalten.

39

**Wie dein Leben sich
verbessern wird, wenn du
eine neue Sprache sprichst**

Was du alles erreichen kannst, wenn du fließend eine neue Sprache sprichst:

Wenn du dies geschafft hast, kann ich nur sagen: Herzlichen Glückwunsch!

Du hast nun so viel Freiheit dazugewonnen!

Du kannst in andere Länder ziehen und dort arbeiten.

Du kannst vielleicht sogar in einem günstigeren Land mit besserem Wetter in Rente gehen.

Mit deinen neuen Sprachkenntnissen hast du einen viel authentischeren Blick auf das Land und seine Kultur.

Du hast nun bessere Chancen im Job und wirst dadurch mehr verdienen.

Du wirst auf deinen Reisen wesentlich schneller andere Menschen kennenlernen und neue Freundschaften knüpfen.

Deine Freunde und deine Familie werden von dir beeindruckt sein.

Und weißt du was? Vielleicht findest du sogar den Partner oder die Partnerin deiner Träume.

Oder mit den Worten Nelson Mandelas gesprochen:

„Wenn du zu einem Menschen in einer Sprache sprichst, die er versteht, geht das in seinen Kopf. Aber wenn du zu einem Menschen in seiner eigenen Sprache sprichst, geht das in sein Herz.“

40

Online-Sprachkurse in 80 Sprachen

Alle Methoden, die du in diesem Buch gelesen hast, sind Bestandteil der Sprachkurse von Sprachenlernen24. Du lernst mit schnellen und höchsteffizienten Lernmethoden. Erste Unterhaltungen sind bereits nach nur drei Stunden möglich und nach nur rund 50 Stunden wirst du fließende Sprachkenntnisse haben. Lernen kannst du dabei auf dem PC, Smartphone und Tablet.

Hier findest du alle Onlinekurse:
www.sprachenlernen24.de

41

Danksagung

Vielen Dank an das Team von Sprachenlernen24, das mich beim Schreiben dieses Buches massiv unterstützt hat (in alphabetischer Reihenfolge):

Anna Zink, Anton Miljak, Caroline Johansson, Christine Tettenhammer, Christoph Gollub, David Barenberg, Diana Barenberg, Eva Tsigkana, Gabriela Müller, Gianmarco Luongo, Giordana Marsilio, Harimalala Ravelonanosy, Iderpaulo Carvalho Bossolani, Jennifer Stock-Gollub, Jonas Milenovic, Jurgen Heijdenrijk, Karolina Kubiliute, Lazaros Koutsianos, Lucie Svecova, Maria Hanna, Marina Pusenjak, Marina Rosina, Marta Lis, Merlyne Tani, Miriam Finkentey, Moly Jombo, Mónica Vallejo, Monika Eder, Neneh Camara, Nurila Möhlmann, Rosa Weber, Sandeep Chahal, Sandra Spasovska, Shelly Arora, Ula Lazauskaite und Yeannette Gondokusumo.

Mein Dank geht auch an meine Beraterinnen und Berater und an Mitglieder meiner

verschiedenen Masterminds (in
alphabetischer Reihenfolge):

Ajit Nawalkha, Andre Chaperon, Andrea Schmid-Jäger, Anil Gupta, Anton Röckenwagner, Balbinder Dobe, Benjamin M. Latsko, Boyd Smith, Cecilia Sardeo, Chris Gardener, Christian Schmid, Daniel Schmitt-Haverkamp, Depika Mistry, Elena Herdieckerhoff, Emils Pakarklis, Fabian Bonleitner, Franz Giessibl, Gregor Leopold, Jennifer Schwade, Karen Waksman, Laurel Robbins, Nina Raycheva, Philipp Steinweber, Ute Killgen, Vishen Lakhiani und Yanik Silver.