

Kwik-Start-Übungen

Teil I: Den Geist befreien

Oliver Wendell Holmes sagte: »Ein Geist, der durch neue Erfahrungen erweitert wurde, schrumpft nie auf seine alte Größe zurück.« Egal, welches Buch Sie lesen – es ist eine Chance für Sie, Ihren Geist zu erweitern, und er wird nie wieder derselbe sein.

Kwik Start

Stellen Sie jetzt einen Timer (zum Beispiel Stoppuhr, Wecker) auf 25 Minuten und konzentrieren Sie sich so lange darauf, was Sie in diesem Buch lesen. Beim Signal des Timers markieren Sie die betreffende Stelle im Buch, schlagen es zu und schreiben auf, was Sie in diesen 25 Minuten gelernt haben.

Kwik Start

Wenn Ihr Geist beim Lesen dieses Buches unweigerlich zu etwas Wichtigem, aber nicht Dringendem abschweift, versuchen Sie bitte nicht, nicht daran zu denken. Wie es so schön heißt: Wogegen du deinen Widerstand richtest, dem schaffst du Bestand. Halten Sie den betreffenden Gedanken bzw. Ihre Idee lieber in einem Notizbuch fest; so können Sie es vorübergehend loslassen und sich wieder damit beschäftigen, sobald Sie mit dem, was Sie gerade tun, fertig sind.

Kwik Start

Welche eine Sache werden Sie unternehmen, damit das Lesen dieses Buches eine aktivere Erfahrung wird?

Schreiben Sie Ihre Antwort bitte hier auf:

Kwik Start

Wie motiviert, fokussiert und energiegeladen sind Sie in diesem Moment? Bewerten Sie Ihre derzeitige Verfassung auf einer Skala von 1 bis 10.

Durch welche eine Maßnahme, die Sie auf der Stelle ergreifen werden, können Sie dieses Level erhöhen?

Kwik Start

Finden Sie einen (oder mehrere) »Lernkameraden«, um dieses Buch gemeinsam zu lesen, und halten Sie sich gegenseitig bei der Stange. Schreiben Sie den Namen dieser Person (Personen) hier auf:

Kwik Start

Nehmen Sie Ihren Kalender her und tragen Sie Ihre »Limitless«-Leseeinheiten für die nächsten 7 Tage ein, unter einem Stichwort wie »Ich ohne Grenzen«, »Geniezeit«, »Gehirntraining«, »Mit Jim reden« etc. – eben etwas, das Sie dazu bringt, diesen »Termin« auch wirklich wahrzunehmen.

Kwik Start

Nehmen Sie sich jedes Mal vor dem Lesen ein paar Minuten Zeit, alles, woran Sie sich vom letzten Mal erinnern, aufzuschreiben oder darüber zu reden.

Kwik Start

Was ist Ihre vorherrschende Frage? Schreiben Sie sie hier auf:

Kwik Start

Das sind Ihre drei magischen Fragen:

- Wie kann ich das verwenden?
- Warum muss ich das verwenden?
- Wann werde ich das verwenden?

Sie helfen Ihnen, das Wissen aus diesem Buch in Kopf, Herz und Händen zu integrieren. Prägen Sie sich diese Fragen ein und lassen Sie sie tief in sich einsinken. Schreiben Sie sie auf und platzieren Sie sie irgendwo, wo Sie sie vor Augen haben – zum Beispiel auf Ihrem Schreibtisch oder an Ihrem Telefon.

Teil II: Mindset ohne Grenzen – das „Was“

Kwik Start

Notieren Sie: Worin liegt Ihre geniale Begabung?

Kwik Start

Wie viele der beschriebenen »Lügen« haben Sie geglaubt, bevor Sie dieses Buch lasen?
Welche Lügen möchten Sie eventuell noch anführen? Schreiben Sie sie jetzt auf:

Teil III: Motivation ohne Grenzen – das „Warum“

Kwik Start

Was sind Ihre derzeitigen Leidenschaften? Führen Sie hier drei davon auf:

Kwik Start

Wissen Sie, was Ihre Lebensaufgabe ist? Auch wenn Sie sie nicht kennen, schreiben Sie bitte auf, was es sein könnte:

Kwik Start

Nehmen Sie sich 60 Sekunden Zeit, überlassen Sie sich Ihrem Bewusstseinsstrom bzw. lassen Sie Ihre Gedanken fließen. Schreiben Sie dann einige (positive, emotional stärkende) »Ich bin ...«-Aussagen auf:

Ich bin -----
Ich bin -----
Ich bin -----
Ich bin -----
Ich bin -----
Ich bin -----
Ich bin -----

Kwik Start

Was sind Ihre Lieblingsnahrungsmittel fürs Gehirn? Wie können Sie in Ihre Alltagsernährung ein weiteres dieser Lebensmittel integrieren?

Kwik Start

Stellen Sie einen Timer, der Sie stündlich daran erinnert, sich ein paar Minuten zu bewegen.

Kwik Start

Was ist Ihre größte Gedanken-Ameise? Wodurch könnten Sie sie ersetzen?

Kwik Start

Was können Sie noch heute tun, um Ihr Umfeld zu säubern und zu ordnen?

Kwik Start

Mit wem sollten Sie mehr Zeit verbringen? Knüpfen Sie den Kontakt und verabreden Sie sich gleich jetzt mit dieser Person.

Kwik Start

Erstellen Sie eine fortlaufende Liste »Das will ich noch lernen«. Was steht auf Ihrer Liste? Schreiben Sie hier zwei Punkte auf:

Kwik Start

Was ist Ihr Lieblings-Tool zur Stressbewältigung? Wann haben Sie es zum letzten Mal eingesetzt?

Kwik Start

Was ist Ihr »Geheimtipp« für einen besseren Schlaf? Schreiben Sie ihn hier auf:

Kwik Start

Welche wichtige Aufgabe schieben Sie derzeit vor sich her? Wie können Sie sie in einfachere Schritte aufteilen, die Sie dann Tag für Tag abarbeiten?

Kwik Start

Wissen Sie, welche Gewohnheiten Sie aufgeben möchten? Welche eine Gewohnheit hält Sie davon ab, im Alltag andere wichtige Dinge zu erledigen? Schreiben Sie diese Gewohnheit hier auf und bestimmen Sie dann den Auslöser:

Kwik Start

Setzen Sie Ihre neue Morgenroutine auf. Bedenken Sie dabei: Es muss nicht viel sein; selbst eine einfache Routine aus drei Schritten kann Sie morgens in Schwung bringen. Welche drei Punkte werden Sie immer durchführen, wenn Sie morgens aufwachen, um Ihren Tag auf Erfolgskurs zu bringen? Schreiben Sie sie hier auf:

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

Kwik Start

Haben Sie einen solchen Flowzustand schon einmal erlebt? Wo waren Sie und was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt? Was haben Sie am Ende erreicht? Visualisieren Sie diesen Zustand, und wenn Sie das nicht können, stellen Sie sich vor, dass Sie es können.

Notieren Sie hier Ihre Gedanken dazu:

Teil IV: Methoden ohne Grenzen – das „Wie“

Kwik Start

Bewerten Sie Ihre derzeitige Konzentrationsfähigkeit auf einer Skala von 1 bis 10.

Und wie groß ist Ihr Wunsch, mehr Punkte zu erreichen? Konzentration ist wie ein Muskel: Sie kann trainiert und durch Übung gestärkt werden.

Kwik Start

Was ist die eine große Sache, vor der Sie sich drücken und die Ihre Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt?

Kwik Start

Legen Sie jetzt einen Termin für Ihre nächste Ablenkung fest.

Kwik Start

Welches Thema möchten Sie in diesem Monat gerne studieren? Wie würden Sie beim Lernen an dieses Thema herangehen? Welchen Ansatz würden Sie derzeit verfolgen?

Notieren Sie hier Ihre Gedanken dazu:

Kwik Start

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, sacken Sie in sich zusammen, machen Sie kurze Atemzüge und runzeln Sie die Stirn, und zwar jetzt. Wie motiviert sind Sie, erfolgreich zu sein? Wie produktiv sind Sie wohl in dieser Verfassung?

Genau diese Haltung nehmen viele Studierende beim Lernen ein. Kein Wunder, dass sie keinen Spaß am Lernen haben und hart arbeiten müssen, um es gerade so zu schaffen.

Setzen Sie sich nun aufrecht hin und lächeln Sie. Wie viel besser fühlen Sie sich damit?

Kwik Start

Wie würden Sie Ihr Gedächtnis derzeit bewerten? Welche Aspekte würden Sie gerne verbessern? Unter www.JimKwik.de können Sie meine Videoserie »Wie Sie Lernen, Lesen und Erinnern in der Hälfte der Zeit schaffen« bestellen.

Kwik Start

Jetzt wollen wir etwas anderes ausprobieren. Nehmen Sie sich kurz Zeit für ein paar Dehnübungen. Atmen Sie ein paarmal tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen wird Ihr Kopf immer klarer, und Ihr Körper entspannt sich immer mehr. Entspannen Sie sich für kurze Zeit. Danach lesen Sie weiter.

Kwik Start

Wenn Sie schneller lesen und besser verstehen könnten: Welche Bücher würden Sie in diesem Monat anfangen zu lesen? Erstellen Sie eine Liste mit 3 Büchern, die Sie gerne lesen möchten.

Kwik Start

Stellen Sie sich vor, Sie könnten 2 Stunden am Tag an Zeit einsparen. Was würden Sie mit dieser Extrazeit anfangen? Überlegen Sie kurz und schreiben Sie dann auf, wie Sie diese 2 zusätzlichen freien Stunden täglich verbringen würden.

Kwik Start

Planen Sie mindestens 15 Minuten pro Tag fürs Lesen ein und tragen Sie diesen »Termin« wie eine wichtige Verabredung in Ihren Kalender ein. Machen Sie Lesen zu einer täglichen Gewohnheit.

Kwik Start

Denken Sie an ein Problem, das Sie gerade lösen müssen. Das kann alles sein von »Wie bekomme ich einen neuen Job?« bis »Wie kann ich besser mit meiner Familie kommunizieren?«. Betrachten Sie das Problem, das Sie zu lösen versuchen, anhand der sechs Denkhüte aus verschiedenen Blickwinkeln.

Kwik Start

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Not-to-do-Liste für heute zu machen. Was müssen Sie heute vermeiden, damit Sie sich konzentrieren und Ihre Ziele erreichen können? Seien Sie konkret und haken Sie die Punkte ab, die Sie heute nicht erledigt haben.

Teil V: Momentum ohne Grenzen: Das „Wann“

Kwik Start

Wie hat sich Ihre Arbeitsumgebung in den letzten paar Jahren verändert? Nehmen Sie sich ein paar Minuten, um die positiven und negativen Aspekte aufzuschreiben.

Kwik Start

Welches sind drei neue Bereiche, die Sie in Ihrem beruflichen Leben gerne erkunden würden? Schreiben Sie sie auf und planen Sie Zeit in Ihrem Kalender ein, um an den nächsten Schritten zu arbeiten.

Kwik Start

Denken Sie über die Menschen nach, mit denen Sie am häufigsten interagieren. Welches Licht wirft Ihr neugewonnenes Verständnis der Tier-Gehirntypen auf Ihre Interaktionen mit diesen Personen?

Kwik Start

Nehmen Sie sich eine Minute, um Ihren aktuellen Gehirnzustand einzuschätzen. Fühlen Sie sich, als würde Ihr Gehirn auf allen Zylindern feuern oder haben Sie den Eindruck, Sie sollten es in die Werkstatt bringen? Denken Sie nun darüber nach, was Sie in den letzten paar Tagen gegessen haben. Sehen Sie da irgendeinen Zusammenhang?

Kwik Start

Schreiben Sie drei Aufgaben auf, die Sie in der nächsten Woche erledigen müssen.
Denken Sie ein paar Minuten darüber nach, wie die KI Ihnen helfen könnte, das zu tun.

Kwik Start

Öffnen Sie einen der verschiedenen verfügbaren Chatbots und stellen Sie ihm eine Frage zu einer Aufgabe, an der Sie gerade arbeiten. Überrascht Sie die Antwort? Denken Sie dadurch in irgendeiner Hinsicht anders über die Aufgabe nach?