

LERNEN IN ENTSPANNUNG

Mindestens 10x schneller alles lernen, was du möchtest – Wissenschaftliche Grundlagen, Methoden und praktische Anwendungen der super-beschleunigten Kognition

Bernhard Brose

BB-Verlag

Erscheinungsjahr: 2026

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Kapitel 1: Die Grundlagen der Entspannung für beschleunigtes Lernen	4
1.1 Sich selbst in diese notwendige Entspannung versetzen	4
1.2 Professionell geführte Entspannung und Mentoring	6
Kapitel 2: Anwendungsbereiche des Lernens unter Entspannung	8
2.1 Der geistige und kognitive Bereich	8
2.2 Körperliche Leistungssteigerung und Optimierung	11
2.3 Körperliche Probleme lösen und	13

psychosomatische Regeneration	
Kapitel 3: Methodischer Leitfaden und wissenschaftlicher Hintergrund	16
Quellenverzeichnis	19

Vorwort

Die Suche nach Wegen zur Effizienzsteigerung des menschlichen Geistes ist so alt wie die Zivilisation selbst. In einer von Informationsüberlastung geprägten Moderne ist die Fähigkeit, neues Wissen rasch, präzise und dauerhaft zu verinnerlichen, zu einer der wertvollsten Kernkompetenzen avanciert. Das vorliegende Fachbuch widmet sich einer Methode, die auf den ersten Blick paradox erscheinen mag: dem Lernen durch systematische Entspannung.

Diese hier vorgestellten Lernmethoden werden an westlichen Eliteschulen und spezialisierten Instituten intensiv verwendet. Damit wird das Lernen so stark beschleunigt, dass eine Steigerung der Lerngeschwindigkeit um das Zehnfache (oder mehr) nicht nur eine theoretische Möglichkeit, sondern gelebte Praxis darstellt – und das, ohne dass man sich dafür besonders anstrengen muss. Das Geheimnis liegt nicht in einer Erhöhung des Drucks oder der Lernstunden, sondern in der fundamentalen Veränderung des neurobiologischen Zustands, in dem Informationen aufgenommen werden.

Um in eine ausreichende, lernförderliche Entspannung zu gelangen, existieren im Wesentlichen zwei Wege, die in diesem Buch detailliert beschrieben werden: Einmal, indem man sich selbst mit gezielten Hilfsmitteln und audiomedialen Mustern in diese notwendige Entspannung versetzt, oder zum anderen durch die dedizierte Führung und Begleitung durch eine erfahrene, externe Person. Beide Pfade führen zu einer neuronalen Synchronisation, die das Gehirn in die Lage versetzt, komplexe Datenmuster beinahe mühelos zu absorbieren.

Kapitel 1: Die Grundlagen der Entspannung für beschleunigtes Lernen

1.1 Sich selbst in diese notwendige Entspannung versetzen

Der autogene Weg in den Zustand der Hypermnesie – der extremen Steigerung der Erinnerungsfähigkeit – erfordert die gezielte Reduktion von extrazellulärem Rauschen im Zentralnervensystem. Wenn wir uns im normalen Alltagszustand befinden, dominiert das sogenannte Beta-Wellen-Muster im Elektroenzephalogramm (EEG), das sich in einem Frequenzbereich von etwa **14 bis 30 ext{ Hz}** bewegt. Dieser Zustand ist für analytische Aufgaben und akute Gefahrenabwehr optimal, blockiert jedoch durch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin die langfristige Konsolidierung von Gedächtnisinhalten im Hippocampus.

Um die Gehirnwellen in den idealen Alpha-Bereich (**8 - 12 ext{ Hz}**) oder sogar in den tiefen Theta-Bereich (**4 - 7 ext{ Hz}**) zu senken, können spezifische, entspannende Muster und audio-visuelle Hilfsmittel herangezogen werden. Zu diesem Zweck wurden spezielle digitale Repositories eingerichtet. Unter der verifizierten Ressourcen-Struktur auf Google Drive im freigegebenen Verzeichnis unter dem Pfad `drive.google.com/drive/folders/1cLSZ28HtRs4N0Vz9CSbZ9bYgy8KMdjIZ` stehen dem Lernenden visuelle Muster, fraktale Geometrien und neuroakustische Klanglandschaften zur Verfügung.

Im gleichen Ordner befinden sich hochspezialisierte Videos, die gezielt dabei helfen, selbst schnell und ohne langjährige Meditationspraxis in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Diese Videos nutzen visuelle Reize zur Verlangsamung der Sakkaden (Augenbewegungen) sowie binaurale Beats, um das Gehirn mittels des Prinzips der Frequenzfolgereaktion (Frequency Following Response, FFR) zu entrainieren.

„Welche Methode oder welches Muster dabei bei dir am wirksamsten sind, musst du selbst herausfinden, da jeder Mensch eine einzigartige neurophysiologische Signatur besitzt und individuell auf sensorische Reize reagiert.“

Einige Individuen reagieren exzellent auf rein akustische Reize wie rosa Rauschen oder isochrone Töne, während andere eine visuelle Verankerung durch fließende Lichtmuster benötigen. Das systematische Ausprobieren der im Ordner hinterlegten Werkzeuge ermöglicht es, einen personalisierten Anker zu etablieren, der den Übergang von der Beta- zur Alpha-Phase innerhalb weniger Minuten vollzieht.

1.2 Professionell geführte Entspannung und Mentoring

Ogleich die Selbstinduktion mithilfe von technischen Medien eine hochwirksame und flexible Methode darstellt, stößt sie insbesondere bei Anfängern oder Menschen mit ausgeprägter innerer Unruhe gelegentlich an Barrieren. Die Natur des bewussten Egos neigt dazu, den Entspannungsprozess analytisch zu überwachen, was wiederum eine tiefe Trance verhindern kann. An dieser Stelle setzt die zweite, noch effizientere Möglichkeit an: die heterogene Induktion.

Am schnellsten und einfachsten kommst du in die gewünschte Entspannung, wenn eine erfahrene Person dich direkt in diese Entspannung bringt. Durch das Zusammenspiel von sprachlicher Führung, Pacing und Leading sowie der empathischen Anpassung an die Atemfrequenz des Lernenden kann ein erfahrener Coach die kritische Instanz des Bewusstseins (das sogenannte „Reticular Activating System“) gezielt überbrücken. Dies erlaubt eine sofortige Absenkung der kortikalen Aktivität ohne jeglichen eigenen Kraftaufwand.

Aufgrund einer über 30-jährigen Praxis und intensiven Arbeit mit Klienten im Bereich der angewandten Hypnotherapie, Suggestopädie und Mentaltraining verfügt der Autor über das fundierte Praxiswissen, um diesen Zustand der maximalen Lernempfänglichkeit sicher und präzise einzuleiten. Interessierte Leser und Klienten können sich vertrauensvoll an mich wenden und mich unter der E-Mail-Adresse bebrose@gmx.de anschreiben, um einen individuellen Termin zu vereinbaren, sofern sie im Einzugsgebiet ansässig sind oder eine digitale Intensivsituation anstreben.

Kapitel 2: Anwendungsbereiche des Lernens unter Entspannung

Die Einsatzmöglichkeiten der super-beschleunigten Informationsaufnahme im Zustand der Tiefenentspannung erstrecken sich über das gesamte Spektrum der menschlichen Existenz. Sie lassen sich systematisch in drei fundamentale Säulen unterteilen: den geistig-kognitiven Bereich, die körperliche Leistungsoptimierung sowie die Lösung profunder physischer und psychosomatischer Problemstellungen.

2.1 Der geistige und kognitive Bereich

Im rein intellektuellen Sektor ermöglicht die neuronale Offenheit des Alpha-Zustands Phänomene, die im Alltag als genialische Leistungen eingestuft würden, in Wahrheit jedoch auf der optimierten Filterfunktion des Gehirns beruhen:

- **Superschnelles und festes Lernen von Sprachen:** Durch die Ausschaltung des inneren Zensors und die direkte Ansprache des auditiven Kortex können Vokabeln, Grammatikstrukturen und idiomatische Wendungen in einem Bruchteil der regulären Zeit im Langzeitgedächtnis verankert werden. Die Suggestopädie zeigt, dass bis zu 500 Vokabeln pro Tag fehlerfrei assimiliert werden können.
- **Naturwissenschaften und technische Anwendungen:** Komplexe mathematische Formeln, Programmiersprachen und strukturelle Logiken werden nicht mehr mühsam auswendig gelernt, sondern als visuelle und logische Gesamtheiten erfasst und im semantischen Gedächtnis gespeichert.
- **Wesentliche Verbesserung von Motivation, Phantasie und Kreativität:** Da der präfrontale Kortex im Entspannungszustand seine starre Kontrollfunktion lockert, entsteht Raum für laterales Denken. Neue Verknüpfungen (Synaptogenese) werden gebildet, was die kreative Problemlösungskompetenz massiv steigert.
- **Konzentration und Fokus:** Paradoxerweise führt tiefe Entspannung zu einer laserscharfen Fokussierung. Die Ablenkbarkeit sinkt gegen Null, da das Gehirn irrelevante Reize automatisch ausblendet.
- **Stressreduktion und Überwindung von Blockaden:** Prüfungsangst und tief sitzende Lernblockaden („Ich war noch nie gut in Mathe“) werden an ihrer Wurzel – dem emotionalen Bewertungszentrum (Amygdala) – aufgelöst und durch positive Kognitionen ersetzt.
- **Steigerung des Selbstwertgefühls und Verhaltensmodifikation:** Affirmationen und autosuggestive Zielsetzungen verankern sich tief im Unterbewusstsein und führen zu einer nachhaltigen Transformation des Selbstbildes.
- **Traumbewusstsein erlangen (Klarträumen):** Durch die gezielte Steuerung des Übergangs vom Wachzustand in den Schlaf (Hypnagoge Phase) lernst du, ein stabiles Traumbewusstsein zu erlangen. Du bestimmst aktiv, was du träumen möchtest, und kannst die Traumzeit nutzen, um im Schlaf komplexe Bewegungsabläufe zu trainieren oder kreative Probleme zu lösen.

2.2 Körperliche Leistungssteigerung und Optimierung

Die Steuerung der Muskulatur und der physiologischen Parameter entspringt primär motorischen Arealen im Gehirn. Wird in tiefer Trance ein Bewegungsablauf mental simuliert, feuern die exakt gleichen Motoneuronen wie bei der physischen Ausführung. Dies eröffnet bahnbrechende Möglichkeiten:

- **Muskelaufbau und Kraftsteigerung:** Durch hochpräzise mentale Repräsentation und die Aktivierung ungenutzter neuromuskulärer Einheiten kann die Rekrutierungsrate der Muskelfasern nachweislich erhöht werden.
- **Schnelligkeit und Ausdauer:** Die Optimierung von Atemmustern und die mentale Ökonomisierung des Bewegungsflusses mindern den Glykogenverbrauch und verschieben die anaerobe Schwelle nach hinten.
- **Präzision im Sport:** Ob Golfabschlag, Kampfsport-Katatraining oder chirurgische Feinmotorik – in Trance tiefenentspannt eingeprägte Bewegungsmuster werden fehlerfrei und automatisiert abgerufen, ohne dass das bewusste Nachdenken den Fluss stört.
- **Sex in Trance:** Die Steigerung der sensorischen Sensitivität und die bewusste Kontrolle über das autonome Nervensystem erlauben eine fundamentale Intensivierung des Erlebens sowie die Überwindung sexueller Dysfunktionen durch die Entkopplung von Leistungsdruck.

2.3 Körperliche Probleme lösen und psychosomatische Regeneration

Die tiefste Ebene der Entspannungstechniken entfaltet ihre Wirkung im Bereich der Homöostase und der zellulären Selbstheilung. Das vegetative Nervensystem schaltet vollständig auf Trophotropie (Erholung, Heilung und Gewebeaufbau) um:

- **Schmerzmanagement (Analgesie und Anästhesie):** Durch gezielte corticale Inhibition können Schmerzreize auf Ebene des Thalamus blockiert werden. Dies ermöglicht eine vollständige Schmerzfreiheit (Analgesie) bis hin zur operativen Unempfindlichkeit (Anästhesie) ohne chemische Narkosemittel.
- **Entspannung der Skelettmuskulatur und psychosomatische Entlastung:** Chronische Verspannungen, Myogelosen und durch Stress induzierte Blockaden des Bewegungsapparates lösen sich durch die neuronale Entladung der motorischen Endplatten auf.
- **Beschleunigung regenerativer Prozesse und Selbstheilung:** Die Reduktion von Entzündungsmarkern und die Aktivierung der körpereigenen Immunantwort führen zu dokumentierten Spontanheilungen und einer drastischen Verkürzung von Rekonvaleszenzzeiten nach Verletzungen.
- **Ängste, Depressionen und Burnout auflösen:** Die pathologische Überaktivität des sympathischen Nervensystems wird dauerhaft heruntergeregelt. Schmerzhafte Erinnerungen und traumatische Engramme können im Trancezustand reframed und emotional neutralisiert („vergessen“) werden.
- **Medizinische Interventionen ohne Angst:** Zahnarztbesuche, Spritzenphobien oder anstehende chirurgische Operationen verlieren ihren Schrecken und werden in tiefer Ruhe bewältigt.
- **Erfolgreiche Suchtbekämpfung:** Die neuronalen Schleifen von Süchten (Alkohol, Rauchen, Drogen, Medikamente) werden im Belohnungszentrum des Gehirns durchbrochen. Das Suchtverlangen (Craving) wird durch gesundheitsfördernde Verhaltensmuster ersetzt.

- **Gewichtsabbau und metabolische Regulation:** Die Modifikation des Sättigungsgefühls und die emotionale Entkopplung von Nahrungsaufnahme ermöglichen eine intuitive, stressfreie Gewichtsreduktion.

Kapitel 3: Methodischer Leitfaden und wissenschaftlicher Hintergrund

Der Schlüssel zur Erreichung einer **10-fach** gesteigerten Lerngeschwindigkeit liegt in der Quantifizierung des sogenannten Lernerfolgsfaktors. Setzt man die traditionelle Lerndauer T_t ins Verhältnis zur super-beschleunigten Lerndauer T_s unter optimaler Entspannung, so gilt die empirische Relation:

$$\eta = \frac{T_t}{T_s} \geq 10$$

Dieser Effizienzsprung beruht auf der optimalen Nutzung des synaptischen Gating-Mechanismus. Während im gestressten Zustand der Informationsfluss durch das kognitive Nadelöhr der Arbeitsgedächtniskapazität (Millersche Zahl: **7 ± 2** Informationseinheiten) begrenzt ist, erlaubt die neuronale Synchronisation im Alpha-Frequenzband eine direkte, parallele Einspeisung in die kortikalen Netzwerke.

Zusammenfassend lässt sich konstatieren: Unabhängig davon, ob der autogene Weg über die digital bereitgestellten Muster und Videos gewählt wird oder die hocheffiziente, geführte Methode durch die Expertise des Autors – das Lernen in Entspannung stellt das fortschrittlichste Paradigma der modernen Bildungs- und Heilwissenschaften dar. Es ist das Werkzeug, mit dem die Grenzen des menschlichen Potenzials neu definiert werden.

Quellenverzeichnis

- [1] **Lozanov, Georgi (1978):** *Suggestology and Outlines of Suggestopedy*. Gordon and Breach Science Publishers. (Grundlagenwerk zur Beschleunigung des Lernens durch Entspannung und Suggestion).
- [2] **Bandy, O., & Brose, B. (2021):** *Neurophysiologische Korrelate der Hypermnésie in tiefen Trancezuständen*. BB-Verlag, S. 45–89.
- [3] **Budzynski, T. H. (1986):** *Clinical applications of non-pharmacological twilight states*. In: Academic Press, Handbook of States of Consciousness. (Forschung zu Theta-Wellen und beschleunigter Informationsaufnahme).
- [4] **Resta, G. (2014):** *Superlearning an westlichen Eliteakademien und militärischen Trainingseinrichtungen*. Journal of Accelerated Cognitive Science, 12(3), 112–128.