



ENGLISCH

Fit in 30 Tagen

Die andere Art, eine Sprache zu lernen

Über dieses Buch

Eine neue Sprache zu lernen, das ist **der Traum vieler Menschen**. Leider ist das aber gar nicht so einfach, denn wer hat schon Zeit, neben Beruf, Aus- oder Weiterbildung, Familie, Freunden, Sport und einer Vielzahl an Freizeitaktivitäten...

Wollen Sie eine **Sprache erlernen oder bestehende Kenntnisse erweitern**, kommt es darauf an, dass sich der **Lernaufwand in Grenzen** hält und sich gut in Ihren restlichen **Tagesablauf integrieren** lässt.

Dieses Buch beinhaltet die **Beschreibung der Linguajet-Methode**, welche auf der «gehirn-gerechten» Lernmethode der bekannten Management-Trainerin **Vera F. Birkenbihl** basiert. Es versteht sich als persönliche **Anleitung** und führt Sie ohne grossen Zeitaufwand innerhalb von 30 Tagen zum Basiswortschatz oder zu Verbesserungen vorhandener Sprachkenntnisse in der **Sprache Englisch**.

Weitere Themen in diesem Buch beschreiben u.a. die verschiedenen Gründe, eine neue Sprache zu lernen, die Vorteile der Mehrsprachigkeit bis hin zu einem Vergleich der verschiedenen Sprachlern- Methoden, Zielerreichungs- und Motivationstipps.

Mit diesem Buch erhalten Sie einen **kostenlosen 30-Tage Zugang auf die Linguajet-Sprachlernplattform** (Anleitung zum Zugang Seite 40) mit über 10 Stunden Audio-Geschichten und 8000 unique-Wörtern für die Sprache Englisch.

Wir wünschen Ihnen viel Spass mit der Linguajet Sprachwelt.

Ihr Linguajet Team



ENGLISCH

Fit in 30 Tagen

Nach der gehirn-gerechten Lernmethode

von Vera F. Birkenbihl

ISBN 978-3-3475768-7-2

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchtnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Der Herausgeber geht davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Der Herausgeber übernimmt, ausdrücklich und implizit, keine Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaiger Fehler oder Äußerungen.

IMPRESSUM

1. Auflage 2022 ©Alle Rechte vorbehalten
Linguajet GmbH, Herausgeber

Landsbergerstrasse 155
80687 München
linguajet.com

Covergestaltung und Layout: [creagraph](http://www.crea-graph.com), www.crea-graph.com
Coverbild und Bildrechte: Catcomp GmbH

Inhalt

Warum neue Sprachen lernen?	11
Es gibt viele Arten...	19
Gehirn-gerechtes Sprachenlernen mit der Linguajet Methode	22
So funktioniert's	27
Der Fit-in-30-Tagen Plan	39
Zielerreichung und Motivationstipps	51

Anhang

Was bedeuten die Sprachlevels A1-C2	56
Welche Inhalte erwarten Sie auf der Linguajet Sprachlernwelt	62
Gründe, warum auch Sie mit Linguajet Erfolg haben werden	66
Unser Geschenk für Sie!	70
Weitere Produkte von Linguajet	72
Unsere Audiokurse	74
Noch Fragen?	75

Warum neue Sprachen lernen?



Im letzten Urlaub ist es Ihnen vielleicht wieder klar geworden: mit ein paar Brocken einer Fremdsprache kommt man zwar irgendwie durch.

Eine nette Unterhaltung in der Dorfaverne oder mit Urlaubsfreundschaften aus dem Ferienland lässt sich so aber nicht führen.

Auch wenn es an Motivation mangelt und Zeit ständig zu fehlen scheint, sprechen viele Gründe dafür, eine Fremdsprache zu lernen.

Je mehr Sprachen Sie sprechen, desto mehr „Türen“ öffnen sich Ihnen (Voltaire).

Fremdsprachen können in jeder Lebenslage von großem Nutzen sein. Hätten Sie nicht gerne gewusst, was Ihnen der Mann in der U-Bahn auf Spanisch zugeräunt hat? Haben Sie sich bei Ihrem London-Aufenthalt verlaufen und konnten nicht nach dem Weg zurück zum Hotel fragen, weil Sie der englischen Sprache nicht mächtig sind?

Lässt Sie das Gefühl nicht los, Ihr Übersetzer hat Ihnen nicht alles wiedergegeben, was der französische Geschäftspartner zu Ihrem letzten Projekt gesagt hat? Dann wird es Zeit, sich die Vorteile des Erlernens einer neuen Sprache einmal ganz genau anzusehen! Eine neue Fremdsprache zu erlernen, mag viele vor eine große Herausforderung stellen. Doch privater und beruflicher Nutzen haben einen so hohen Wert, dass man sich dieser stellen sollte.

Füttern Sie Ihr Gehirn und halten Sie es fit

Es ist kein Geheimnis, dass Menschen, die Ihrem Gehirn ständig neuen Input zuführen, auf lange Sicht gesünder und fitter im Kopf bleiben. Das Lernen einer fremden Sprache fördert unsere Gehirnzellen und hält sie auf Trab. Sogar das Erinnerungsvermögen steigern wir, indem wir Neues lernen, wiederholen und in die Praxis umsetzen.

Laut einer Studie des University College London leiden Menschen, die mehr als eine Sprache sprechen, seltener oder erst später an Alzheimer als gleichaltrige Mitmenschen, die nur eine Sprache beherrschen. Das Lernen einer Fremdsprache hat somit auch einen langfristigen Nutzen im Hinblick auf die geistige Gesundheit im Alter.

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

Genau wie beim Sport, kann das Erlernen einer fremden Sprache und der damit verbundene Lernerfolg unser Selbstbewusstsein positiv beeinflussen. Erfolge machen uns stolz. Dabei ist es gar nicht wichtig, dass man korrekte Grammatik paukt und wiedergibt oder jede Vokabel richtig abrufbereit hat.

Allein das Glücksgefühl, sich verständigen zu können und verstanden zu werden, lässt Sie an Selbstbewusstsein gewinnen und spornt Sie an, sich intensiver mit der neuen Sprache auseinanderzusetzen.

Entdecken Sie fremde Kulturen und lernen Sie neue Freunde kennen

Sobald man eine neue Sprache lernt, setzt man sich automatisch mit der Kultur auseinander, in welcher die Sprache gesprochen wird.

Das Fremdsprachenlernen mit LinguaJet beinhaltet nicht das strenge Pauken von Vokabeln, Grammatik und Aussprache, aber es eröffnet Ihnen einen Blick auf den Alltag, die Traditionen und Denkweisen der Menschen, welche die Sprache sprechen, die wir neu lernen. Sie erweitern Ihren Horizont, Sie lernen die Welt mit anderen Augen zu sehen und schauen über den sonst eher touristisch fokussierten Horizont hinaus.

Was Ihnen bisher noch völlig fremd vorkam, kann jetzt ganz einsichtig erscheinen. Vielleicht verändern Sie durch das Erlernen einer Fremdsprache Ihre Sichtweise auf manche Dinge. Sie verstehen das Verhalten fremder Kulturen besser und knüpfen dadurch neue Freundschaften.

Lernen Sie Ihre eigene Muttersprache besser kennen

Schon Goethe wusste, dass man durch das Sprechen einer fremden Sprache, die eigene Muttersprache besser zu verstehen lernt:

*„Wer fremde Sprachen nicht spricht,
weiß nichts von seiner eigenen.“*

Hat man sich erst einmal mit einer Fremdsprache und ihrer bisher unbekannten Kultur befasst, lernt man die Bedeutung der eigenen ganz nebenbei. Unsere Muttersprache ist für uns selbstverständlich und wir hinterfragen sie nicht. Doch wirklich kennen lernen wir sie erst, wenn wir uns mit fremden Worten und Bedeutungen auseinandersetzen.

Nutzen Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf Reisen

Wer erst einmal eine Fremdsprache gelernt hat, diese versteht und sich im besten Fall sogar verständigen kann, merkt schnell, dass einem sowohl privat als auch beruflich die Türen gleich viel weiter offenstehen. Die Verständigung auf Reisen wird für Sie leichter. Sie haben sich verlaufen?

Das ist kein Problem mehr: Ein freundlicher Einheimischer wird Ihnen sicher behilflich sein. Und da Sie nun keine Verständigungsprobleme mehr haben, finden Sie schnell zurück zu Ihrem Ziel.

Sie sind nicht mehr an Reiseleitungen oder für Sie vielleicht lästige Gruppenausflüge gebunden. Nutzen Sie Ihre Sprachfähigkeiten und erkunden Sie fremde Städte und Länder auf eigene Faust. Sie werden sehen, dass diese Art zu reisen nicht nur großen Spaß machen kann, sondern Ihnen auch völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Mit guten Fremdsprachenkenntnissen wird ein Urlaub zu einem unvergesslichen Abenteuer, voller Erlebnisse und ganz individueller Eindrücke fernab vom Touristenpulk.

Steigen Sie die Karriereleiter doch einfach etwas höher

Spricht Ihr Kollege mühelos die Sprache Ihrer Geschäftspartner im Ausland? Er bekommt dadurch mehr Anerkennung und zusätzlich auch noch die Möglichkeit, Termine auswärts wahrzunehmen, die Ihnen aufgrund fehlender Sprachkenntnisse verwehrt bleiben? Das können Sie ändern!

Das Beherrschung von mindestens zwei Sprachen ist heutzutage fast unumgänglich, wenn man seinen Traumjob finden bzw. die Karriereleiter hinaufklettern möchte. Bewerber mit umfangreichen Sprachkenntnissen sind bei allen Unternehmen gefragt. Die meisten Firmen, selbst kleine und mittelständige, sind international tätig, weshalb die Fähigkeit, weltweit kommunizieren zu können, von den Mitarbeitern oft vorausgesetzt wird. Tatsächlich ist es auch so, dass Mitarbeiter mit sehr guten Fremdsprachenkenntnissen häufig ein höheres Gehalt bekommen als diejenigen, die nicht über diese Fähigkeiten verfügen.

Wer seine Karrierechancen verbessern möchte, kommt um das Erlernen einer Fremdsprache nicht herum. Das Engagement, eine neue Sprache zu erlernen, wird von Ihrem Arbeitgeber immer positiv betrachtet, was Ihr Ansehen steigern und Ihre Möglichkeiten innerhalb eines Unternehmens verbessern wird.

Fazit

Sei es nun für Ihren privaten oder beruflichen Gebrauch:

Fremdsprachen helfen Ihnen in allen Lebenslagen. Ob aus purer Freude, mit ausländischen Mitmenschen in Kontakt zu kommen, Reisen intensiver zu erleben, fremdsprachige Lektüre zu verstehen oder für den gezielten Einsatz im Berufsleben – das Erlernen einer neuen Sprache eröffnet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten und bringt große Vorteile mit sich.

Sprachen lernen – Training fürs Gehirn

Lange Zeit galt das Erlernen einer zweiten Sprache als schädlich für Kinder – man glaubte, die Kinder würden dadurch verwirrt und in ihrer Entwicklung gehemmt. Inzwischen hat die Forschung gezeigt, dass das genaue Gegenteil der Fall ist. Kinder, die zweisprachig aufgewachsen, haben es später nicht nur leichter, eine weitere Fremdsprache zu lernen, auch bei verschiedenen kognitiven Fähigkeiten haben sie –



im Durchschnitt betrachtet – gegenüber ihren einsprachigen Altersgenossen die Nase vorn. Aber woher kommt das? Wie wirkt sich die Mehrsprachigkeit aufs Gehirn aus?

Die Vorgänge im Gehirn selbst sind zwar äußerst komplex, die Wirkung des frühen Spracherwerbs lässt sich aber relativ einfach erklären. Wächst ein Kind zweisprachig auf, muss das Gehirn beim Sprechen für jedes Wort eine bewusste Entscheidung treffen, um das Wort in der passenden Sprache zu wählen. Durch diesen fortwährenden Prozess werden die Gehirnareale, die für die Entscheidungsfindung verantwortlich sind, laufend gefordert und bilden sich dementsprechend gut aus. Im Prinzip ist es wie bei einem Sportler, der durch das Training Muskeln aufbaut und so irgendwann Höchstleistungen erbringen kann.

Aber nicht nur Entscheidungsprozesse bewältigen Menschen besser, die zwei Sprachen beherrschen. Sie sind in der Regel auch in der Lage, sich besser auf einzelne Dinge zu konzentrieren und können Störungen und Ablenkungen meist besser ausblenden. Das ergibt sich indirekt aus der leichteren Entscheidungsfindung, denn das Gehirn kann einfacher zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden und entsprechend filtern.

Wissenschaftliche Studien haben darüber hinaus ergeben, dass bei polyglotten Menschen Symptome von altersbedingten Hirnerkrankungen wie Alzheimer und Demenz im Schnitt vier bis fünf Jahre später einsetzen als bei Menschen, die nur ihre Muttersprache beherrschen. Die Zusammenhänge sind hier zwar noch nicht vollständig geklärt, es steht aber außer Frage, dass das Erlernen einer Fremdsprache helfen kann, gesundheitliche Risiken möglichst gering zu halten.

Das Alter ist nicht entscheidend

Im vorherigen Abschnitt ging es darum, dass Kinder eine zweite Sprache erlernen – als Erwachsener fragen Sie sich daher vielleicht nun, ob der Zug für Sie schon abgefahren ist. Aber keine Sorge, wir können Sie beruhigen, denn es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen.

Grundsätzlich ist es zwar so, dass das Lernen mit zunehmendem Alter immer schwerer fällt, die positive Wirkung des Spracherwerbs wird dadurch aber in keiner Weise gemindert. Sie können sich also auch getrost mit 70 oder 80 noch einmal dem Lernen widmen. Wer früh eine Sprache lernt, hat vielleicht im Berufs- und Privatleben mehr Vorteile, betrachtet man aber nur die Wirkung auf das Gehirn, macht es praktisch keinen Unterschied, ob sie mit 5, 25 oder 75 Jahren mit dem Lernen anfangen.

Und betrachtet man die positive Wirkung des Sprachenlernens auf das Gehirn, lohnt es sich auch in jedem Alter noch, damit anzufangen.

Der beste Trainingsansatz für Ihr Gehirn: Die Linguajet-Sprachlernmethode

Es lässt sich also festhalten: Sprachen lernen ist gesund. Leider ähnelt aber nicht nur die Wirkung des Lernens der des Sports, es treten auch ähnliche Schwierigkeiten auf. Neben Beruf, Freunden, der Familie und der Freizeit bleibt oft kaum Zeit zum Lernen. Bei älteren Menschen ist die Zeit dagegen weniger das Problem, hier ist eher die geistige und – beim Sport – die körperliche Fitness der beschränkende Faktor.

Beim Sport gibt es für beide Probleme eine Lösung: Entweder man betreibt eine hocheffiziente Sportart, bei der man auch mit wenig Zeit gute Ergebnisse erzielen kann, oder man entscheidet sich

für eine „sanfte“ Sportart wie Schwimmen, die den Körper trainiert, ohne ihn übermäßig zu belasten.

Nur: Gibt es so einen Ansatz auch für Sprachen?

Die Linguajet-Methode setzt bewusst auf Mechanismen, die es dem Gehirn erleichtern, Informationen zu erfassen und zu speichern

Wir nennen es das «intuitive Lernen». Sie lernen die neue Sprache ähnlich wie es Kleinkinder tun, durch Hören und Dekodieren der Sprache. So gehen Ihnen die Informationen „in Fleisch und Blut über“. Sie müssen, genau wie bei Ihrer Muttersprache, nicht mehr lange überlegen, ~~wowelchesWortpassendist–dieseEntscheidungentrifftIhrGehirn~~ unterbewusst für Sie, so dass Sie einfach drauflos sprechen können.

Zudem sind die Lerneinheiten bewusst kurz gehalten, sodass sie sich problemlos in den Tagesablauf integrieren lassen. Darüber hinaus nutzen Sie so den sogenannten „Nachlerneffekt“ ideal aus – wenn Sie lernen, beschäftigt sich Ihr Gehirn nämlich noch eine Weile nach dem Lernen mit dem Stoff, auch wenn Sie sich schon auf etwas ganz anderes konzentrieren. Bei vielen kurzen Lerneinheiten kommt dieser Effekt besonders stark zum Tragen.

Es gibt viele Arten... eine Sprache zu lernen

Wie Sie ja sicher auch schon bemerkt haben, ist das Angebot an Sprachkursen, ob Online, Offline oder durch Sprachkurse, Bücher, Audio-CD'S enorm.

***Doch der erste Schritt beim Lernen einer Sprache ist
bei fast allen Angebotsarten derselbe:
Vokabeln lernen.....***

Die Lernenden sollen Wörter aussprechen und auswendig lernen, die Sie noch nie zuvor gehört haben. Sie können also auch nicht wissen, wie dieses Wort zu klingen hat. Wenn der Lehrer das Wort einige Male vorspricht, reicht das nicht aus, um dem Gehirn beizubringen, wie man das Wort richtig betont.

Ein typisches Beispiel für deutsche Muttersprachler, die Englisch lernen, ist das „th“. Wenn dadurch dauerhaft eine falsche Aussprache erlernt wird, besteht die Gefahr, dass der Fremdsprachler einerseits nicht verstanden wird, andererseits aber auch Muttersprachlernichtversteht,weilerdiekorrekteAussprachenichterkennt.

Solche Fehler sind, wenn sie sich erst einmal eingeschlichen haben, nur sehr schwer wieder loszuwerden. Moderne Lernmethoden gehen davon aus, dass es sinnvoll ist, die Zielsprache vom ersten Augenblick an zu sprechen. Wir raten davon ab, denn der Mensch kann nachweislich Laute erst dann imitieren, wenn er sie oft genug gehört hat.