

I. Die theoretischen Grundlagen

Wissen und Können als Grundlage unserer Erfolge	6
Auf der Suche nach neuen Lernmethoden	7
Quellenhinweis und Nutzungsbereich von Lerninhalten	8
Wunderbare Gedächtnisleistungen in Hypnose	9
Was entscheidet: Gedächtnis oder Erinnerungsfähigkeit?	11
Interessante Versuche während des Schlafes	12
Zweck und Nutzen von Lernen im Schlaf	14
Unser Gehirn arbeitet auch während des Schlafes	15
Vom uralten Tempelschlaf	15
Schneller und leichter lernen durch Lernen im Schlaf	16
Falsches Lernen und richtiges Lernen	17
Worauf es beim Lernen im Schlaf ankommt	18
Die Eingewöhnungsphase	19
Wie lange dauert das Eingewöhnen?	20

II. Die praktischen Grundlagen

Vorschriftsmäßige Durchführung der Methode	21
Planmäßiges Arbeiten – planmäßiges Lernen	21
Die Praxis der Eingewöhnung in das Lernen im Schlaf	22
1. Lernen im Schlaf mit einem Wiedergabegerät	22
2. Lernen im Schlaf mit einem Recorder	23
Die ersten praktischen Versuche mit Lernen im Schlaf	24
Die günstigsten Zeiten für das Lernen im Schlaf	25
Die Steigerung der unterbewussten Aufnahmefähigkeit	25
Entspannungsübungen	26
Wie oft müssen Lerntexte im Schlaf wiederholt werden?	27
Schlaflernversuche als Beweis für den Lernerfolg	28
Wie man Unlust beim Lernen beseitigen kann	29

III. Technische Hilfsmittel und Geräte für das Lernen im Schlaf

1. Wiedergabegerät oder Recorder.....	31
2. Tonträger	31
3. Ein Lautsprecher oder Mini-Ohrhörer.....	31
4. Eine Zeitschaltuhr.....	32
Welches digitale Wiedergabegerät eignet sich für Lernen im Schlaf ?	32
Welches Tonbandgerät eignet sich für Lernen im Schlaf ?	34
Welcher Recorder eignet sich für Lernen im Schlaf?	34
Lautsprecher oder Mini-Ohrhörer.....	36
Die Zeitschaltuhr	37
Die Zusammenschaltung der Geräte	38
Wie gute Tonaufnahmen entstehen	38

IV. Praktische Anleitungen zum Lernen im Schlaf

Fremdsprachen lernen im Schlaf	40
Die Standard-Methode	40
Abrufen durch Nachüben	41
Die Toga-Schlaf-Lernmethode für Fremdsprachen.....	41
Die Erweiterung des Wortschatzes durch Lernen im Schlaf.....	42
Fremdsprachliche Fortbildung für Fortgeschrittene	43
Lernen im Schlaf beim technischen Fernunterricht.....	44
Lebendiges Lernen beim technischen Fernunterricht.....	45
Effektive berufliche Fortbildung im Schlaf	46
Die Fortbildung mit Hilfe von Fachbüchern	47
Die Fortbildung mit Hilfe von Fachzeitungen	47
Schlaflernen für Erfinder und schöpferische Menschen	48

V. Lernen im Schlaf ohne technische Hilfsmittel

Das Vorschlaf-Lernen.....	49
Die Vorschlaf-Kurzlehrmethode	50
Die Vorschlaf-Imagination (Vorschlafbilder).....	50
Schlaflernen mit Hilfsperson.....	52

Lernen in Hypnose	52
Das Halbschlaflernen	53
Lernen in Tiefen-Entspannung	54
Theorie der Tiefen-Entspannung.....	55
Lernen durch Hypnoidisierung	55
Verwandte Lernmethoden	56
Eine uralte Methode – heute wieder modern	57
Die Methode des rhythmischen Wiederholens.....	57
Die Methode der Textberieselung	58
Fremdsprachen ganz nebenbei lernen	59
Textberieselung für Schauspieler.....	59
Eine ganz neue Lernmethode: unterschwelliges Lernen	60

VI. Selbsterziehung im Schlaf

Die theoretischen Grundlagen der Schlafsuggestion.....	63
Die Lehre vom mächtigen Unterbewusstsein.....	64
Die Praxis der Schlafsuggestion an Beispielen.....	65
Positive Schlafsuggestionen	66
Wie oft müssen Schlafsuggestionen wiederholt werden?.....	67
Besser schlafen durch Schlaf-Tonaufnahmen	68
Aufsprachmuster für Entspannungssuggestionen	68
Die Formulierung von Schlafsuggestionen	70
1. Muster: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.....	70
2. Muster: Steigerung der Vitalität (für Personen über 40).....	70
3. Muster: Steigerung der Tatkraft.....	70
4. Muster: Beseitigung von Pessimismus	71
5. Muster: Persönlichen Mut erwerben	71
6. Muster: Überwindung von Trauer.....	71
7. Muster: Klares und nüchternes Denken.....	71
Die praktische Anwendung der Schlafsuggestionen.....	72
Neue Wege – neue Möglichkeiten	72
Quellenverzeichnis	73