



# MetaMind®-SystemLesen

## Seminarinfos

Zeit – ist das Stichwort dieser Tage!  
Zeit – all die Dinge zu erledigen, die sich täglich ergeben.  
Zeit – um für sich und die Menschen da zu sein, die wichtig sind.

Zeit bedeutet heute oftmals, nicht all das tun zu können, was Sie gerne tun möchten. Zu viele Informationen sammeln sich auf Ihrem Schreibtisch oder warten darauf, von Ihnen bearbeitet zu werden.

Informationen aufnehmen ist eine Sache.  
Informationen verarbeiten eine weitere Sache.  
Informationen abzurufen ist eine dritte Sache. Das setzt allerdings voraus, dass Ihr Gehirn alles so aufgenommen hat, dass es mit vorhandenen Infos vernetzt werden kann.

**MetaMind®-SystemLesen** bietet Ihnen Werkzeuge, die genau für Ihr Gehirn passen. So können Sie *Informationen schneller aufnehmen, verarbeiten und speichern*.

*Unser Geist ist grenzenlos und so Vieles gehört entdeckt und geweckt, das in uns steckt. P.L.*

# Zeit sparen und Lernen genießen

**Informationen lesen, verstehen und schneller verarbeiten**  
mit

## MetaMind®-SystemLesen

Kommt Ihnen das Folgende vertraut vor? Jeden Tag **Unmengen an Informationen** verarbeiten, Berge von Materialien nach Wesentlichem durchforsten, schnell große Mengen an Informationen aufsaugen? Wie wäre es im Datenfluss oben auf zu schwimmen, in dem Sie **Ihrem Lernstil gerecht** die **Fertigkeiten und Techniken** haben, um dies ganz leicht und angenehm zu erledigen!

### 1. MetaMind®-SystemLesen ist:

- ist die Verknüpfung von Lesen und mentalem Training
- Sie lernen neu lesen in 2 Tagen
- Dazu gibt es Begleitung nach dem Seminar, um die Ergebnisse dauerhaft zu verankern
- SystemLesen ist auf jeden abgestimmt - nach Analyse
- und individuell angepasst
- ist unabhängig von Ihrer bisherigen Leseleistung
- garantiert den doppelten bis 3-fachen Leseumfang in der gleichen Zeit
- ist eine Erweiterung zu Ihren bisherigen Lesestilen
- spart Zeit und Energie
- bedeutet absolut schnelle Informations-erarbeitung und Info-verarbeitung
- dient zum optimalen Informations- und Wissensmanagement

MetaMind®-SystemLesen kann jeder, auch Personen mit Sehschwäche und besonders Menschen mit legasthener Begabung;  
Alle bisherigen Fähigkeiten bleiben erhalten und werden erweitert (z.B. langsames Genusslesen);

### 2. Dauer:

Die Seminardauer beträgt 1,5 Tage.

### 3. Nachbereitung:

Im Anschluss an das Seminar bekommt jeder Teilnehmer 5 Wochen lang Coaching per Mail, um die Informationen dauerhaft zu verankern.

### 4. Kosten:

Der Seminarpreis beträgt € 480,- inkl. USt., Unterlagen, Pausenverpflegung und Coaching-Nachbereitung. Studenten erhalten einen Nachlass von 25%. Der Frühbucher-Bonus gilt bis 5 Wochen vor Seminarbeginn

*„Ergreife die Gelegenheit! Das ganze Leben ist eine Gelegenheit.  
In der Regel bringt es der am weitesten, der bereit ist, zu handeln und zu wagen.“  
Dale Carnegie*

Ich habe noch am Abend angefangen zu lesen, hab DEIN Buch gescannt, bearbeitet und zur Hälfte schnell gelesen und sehr viel davon verstanden, noch dazu, da es viel aus dem Seminar beinhaltet. Heute habe ich meiner Frau beim Lesen eines anderen Buches über die Schulter geschaut und mit ihr mitgelesen, ich war mit Leichtigkeit mehr als 2x so schnell wie sie, bei vollem Verständnis des Textes. Es macht Freude, weiter zu üben und besser zu werden, Danke! Das hat was genutzt!  
Wolfgang P., Versicherungsagentur, Wien

# Seminarbeschreibung

## MetaMind®-SystemLesen

### Ziele:

1. Die Wort-für-Wort *Lesegeschwindigkeit* mindestens *verdoppelt oder verdreifacht*. Sie erhalten genaue Anleitungen, die Geschwindigkeit mit einem täglichen Übeaufwand von ca. 10 Minuten weiter zu erhöhen.
2. Texte als Gesamtes scannen (Aufnahme im Gehirn) und verarbeiten – hervorragend für eine schnelle *Vorbereitung zu Vorträgen* oder bei der Aufnahme neuer Lerninhalte.
3. Entsprechend Ihrem Lerntyp erfahren Sie *Lerntechniken*, um das Gelesene auch gut zu behalten und abrufen zu können.
4. Ein *idealer Lernzustand* ist die Basis für jegliches Arbeiten mit dem Gehirn – dazu erfahren Sie Entspannungstechniken, Techniken, um Stress zu reduzieren und die Aufnahmefähigkeit zu erhöhen.

### Inhalte:

Entspannungsübungen, Alphazustände.  
 NEU: mittels EEG können Sie Veränderungen in Ihrem Gehirn auch optisch und akustisch überprüfen!!!  
 3 Bücher scannen und dazu die entsprechenden Aktivierungstechniken (wie Sie die Texte verarbeiten);  
 Unterschiedliche Lestrainings zur Erhöhung der Geschwindigkeit;  
 Lerntechniken, wie z.B. Lernen am Computer, optimaler Gehirneinsatz für sämtliche Lesetechniken – linear (= Wort für Wort), Querlesen und Überblickslesen,

*„Fähigkeiten schreien danach, benutzt zu werden, und sie hören erst damit auf, wenn sie angemessen eingesetzt werden.“*

*A.H. Maslow*

Relevante Informationen schnell erkennen, aufnehmen und verarbeiten.

### Methoden:

Lesetraining nach speziell entwickeltem Verfahren (Anleitung und CD im Seminar).  
 Entspannungstraining mittels Alphazustand.  
 Lesen – von herkömmlich bis sehr schnell, dazu diverse Aufgaben.  
 Arbeitsheft und Reflexion für eigene Standortbestimmung vor und nach dem Seminar.  
 Lernanleitungen weg vom schulischen Lernen, hin zum typgerechten Aufnehmen und Verarbeiten.  
 Gruppenübungen zum Erkennen anderer Lehr- und Lerntechniken.

### Voraussetzungen:

Lesen, Lust am Weiter-Lernen, Bereitschaft zur Veränderung.

#### Teilnehmer bei der Arbeit!

Nur mit Lachen funktioniert Lernen wirklich gut...



Ich habe zum ersten Mal gelernt, das Unterbewusste als Ressource einzusetzen.  
 Robert B., IT-Produktverantwortlicher, Wien

# FAQ - Erfahrungen mit MetaMind®-SystemLesen

## Funktioniert schnelles Lesen bei jedem Mensch?

Ja! Wer Lesen kann, hat auch die Fähigkeit, seine Lesegeschwindigkeit zu verändern und kann diese bei den unterschiedlichsten Lesematerialien einsetzen.

## Ich bin Legastheniker. Nützt mir das Lesetraining?

Ja. Ein Teil des Seminars zielt auf Konzentration und klare mentale Ausrichtung ab. Das sind auch wesentliche Bestandteile der Trainings, die bei Lese- und/oder Rechtschreibschwäche zur Anwendung kommen. Wichtig ist, dass Legasthenie als eigenständige Fähigkeit und nicht als Krankheit gesehen wird.

## Wie lange muss ich üben, um meine Lesegeschwindigkeit zu verdoppeln/ verdreifachen?

Die Lesegeschwindigkeit wird bereits während des Seminars erhöht, meist verdoppelt. Damit diese neue Fertigkeit zur Gewohnheit wird, ist es sinnvoll, das schnelle Lesen zu trainieren. Jeder Seminarteilnehmer erhält dazu eine CD mit Anleitung, sowie 5 Wochen lang Coaching per Mail (ein Mal pro Woche ein kurzes Mail mit den idealen Trainingseinheiten). Danach ist dieser Effekt im Gehirn verankert. Zu einem späteren Zeitpunkt kann die Geschwindigkeit weiter erhöht werden.

## Welche Literatur soll ich ins MetaMind®-SystemLese-Seminar mitbringen?

MetaMind®-SystemLesen besteht aus unterschiedlichen Werkzeugen, die auf jegliches Lesematerial angewendet werden können.

*Jedes Wissen muss vorher als Frage in uns sein.  
P.L.*

Idealerweise beginnt man eine neue Fähigkeit, indem man es sich „leicht“ macht. Das bedeutet, Texte aus einem Bereich, der von hohem Interesse und möglichst nicht sofort mit einer Prüfung verbunden sind, bilden eine gute Einstiegslektüre. Damit die Fertigkeiten gut geübt werden, eignen sich Texte, die ganzseitig gedruckt sind, also keine Spaltentexte oder Lexika.

## Kann ich danach noch langsam lesen?

Ja! Jede Fähigkeit, die Sie bisher hatten, bleibt erhalten. Sie werden also auch in Zukunft Romane oder Texte, bei denen die Sprache eine wichtige Rolle spielt, in aller Langsamkeit genießen können.

## Was ist, wenn nach dem Seminar noch Fragen auftauchen?

Während der 5 Wochen nach dem Seminar hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen, die innerhalb eines Tages beantwortet werden. Sollten diese Fragen von allgemeinem Interesse sein, werden sowohl Frage als auch Antwort an alle TeilnehmerInnen weitergeleitet.

Durch das MetaMind®-Zertifikat ist jeder Teilnehmer berechtigt, kostenlos als Wiederholer an einem weiteren MetaMind®-SystemLese-Seminar teilzunehmen. Achtung: limitierte Teilnehmeranzahl, maximal zwei Wiederholer pro Seminar.

### Seminareindrücke

Lesen und Lernen ist etwas Aktives. Der Körper braucht Ausgleich, wenn das Gehirn die gesamte Zeit arbeitet.



Liebe Petra, Das Seminar mit Dir hat auf der gesamten Fahrt noch intensivst nachgewirkt ...und tut es immer noch. Ich habe an diesem Wochenende in verschiedenerlei Richtungen Impulse bekommen. Zur Sache und zum Thema an sich, aber – für mich nicht weniger wichtig – auch zu ganz allgemeinen Überlegungen.

Du mich hast mich bestärkt, wieder auf mein Bauchgefühl zu hören, und von anderen Leuten und Umständen nicht drausbringen zu lassen; etwas, das eigentlich zu meinen Stärken gehört, diesen Impuls hab ich dringend wieder mal gebraucht. Habe in der letzten Zeit gar nicht mehr gemerkt wie sehr ich mich unter Druck setzen lasse.

Dr. Gudrun L., Meran



## MetaMind®

### **Petra Lehner** Trainerin

Seit mehr als 15 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit den Themen Lesen und Lernen. Dazu habe ich Ausbildungen bei Paul Scheele (PhotoReading™-Trainerin 1998), Pearl Nitsche (Suggestopädie), Richard Bandler, John LaValle, Lenny Darnell, Roman Braun, Joseph O'Connor, (NLP™ und Hypnose) und mehrere Coach-Ausbildungen absolviert. SystemLesen wurde von mir entwickelt und erfährt eine permanente Weiterentwicklung. Mittels EEG können jetzt auch die unterschiedlichen Abläufe im Gehirn verfolgt werden, was gleichzeitig zur Kontrolle der idealen Abläufe dient.

MetaMind®  
Petra Lehner  
Ganshofstraße 8a/9  
5020 Salzburg  
T 43 676 3196193  
kontakt@meta-mind.at  
UID - ATU 39683106