

# HIGH PERFORMANCE

STRATEGIEN FÜR **FOKUS**, **ENERGIE** UND **ERFOLG**

DEIN POTENZIAL. DEINE ENTSCHEIDUNGEN. DEINE ERGEBNISSE.



## FOKUS

- Klare Ziele.
- Tiefe Konzentration.
- Keine Ablenkung.



## ENERGIE

- Mehr Energie.
- Besseres Leben.
- Jeden Tag.



## MINDSET

- Starke Gewohnheiten.
- Starkes Denken.
- Starke Ergebnisse.



## SYSTEME

- Plane klug.
- Arbeite effizient.
- Erreiche mehr.



## ERFOLG

- Disziplin heute.
- Freiheit morgen.
- Erfolg für immer.

KONZENTRIERT.  
ENERGIEGELADEN.  
ERFOLGREICH.  
JEDEN TAG.

ZIELE



PLANEN



UMSETZEN



WACHSEN



KEIN TALENT NÖTIG.  
NUR DIE RICHTIGE STRATEGIE.

# **HOCHLEISTUNGSLERNEN**

## ***DIE GEHEIMEN STRATEGIEN FÜR KONZENTRATION, ENERGIE UND ERFOLG***

Lerne clever. Nicht härter. Erreiche mehr!

von

Alin Namken

© **Copyright 2026 - Harald de Vries**

Alle Rechte vorbehalten.

### **Verlag**

VR-Publishing House Ltd.

27 Old Gloucester Street

London, UK

WC1N 3AX

Telefon: +44 845 891 0231

Lektorat: Mary Vaughan

Redaktion: Torsten Windmill

Korrektor: Christin Kirsch

Covergestaltung: VR-Cover - London

Covermotiv: © NUN3H

Alle Cartoons: © NUN3H

1. Auflage 2026

### **Copyright Hinweis**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht zulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Dieses Buch entstand unter Nutzung moderner digitaler Werkzeuge zur Recherche, Strukturierung, Illustration und redaktionellen Ausarbeitung. Die Auswahl, inhaltliche Verantwortung, redaktionelle Prüfung und finale Gestaltung liegen vollständig bei den Autoren.

### **Haftungsausschluss**

Dieses Buch wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Die im Buch beschriebenen Technologien, Vorgehensweisen und Empfehlungen stellen keine verbindliche Beratung oder rechtliche Auskunft dar. Leserinnen und Leser werden ausdrücklich dazu aufgefordert, vor Umsetzung der beschriebenen Maßnahmen gegebenenfalls fachlichen Rat einzuholen und eigenverantwortlich zu handeln.

Die Verwendung der im Buch genannten Marken- und Produktnamen dient ausschließlich der Veranschaulichung und stellt keine Markenrechtsverletzung dar. Alle genannten Marken- und Warenzeichen gehören ihren jeweiligen Eigentümern.

## **Inhaltsverzeichnis**

### **High-Performance-Learning – Geheimstrategien für Fokus, Energie und Erfolg**

#### **Vorwort – Warum die meisten Menschen falsch lernen**

- Die Illusion von „Viel lernen = Bessere Ergebnisse“
- Das Problem des Schul- und Universitätssystems
- Der Unterschied zwischen Fleiß und Effizienz
- Wie dieses Buch deine Denkweise verändern wird

#### **Kapitel 1 – High-Performance-Mindset: Denken wie ein Gewinner**

- Warum dein Gehirn kein Zufallssystem ist
- Fokus ist wichtiger als Talent
- Identität und Glaubenssätze bestimmen das Ergebnis
- Denkblockaden erkennen und lösen
- Der Moment der Entscheidung

#### **Kapitel 2 – Fokus: Die unterschätzte Superkraft**

- Warum deine Konzentrationsfähigkeit sinkt
- Fokus-Killer (Smartphones, Multitasking, Stress)
- Deep Work: Arbeiten mit maximaler Konzentration
- Die 25-Minuten-Regel vs. die 90-Minuten-Regel
- Übungen zur Steigerung des Fokus im Alltag

### **Kapitel 3 – Energie schlägt Disziplin: Der Schlüsselfaktor für Effizienz**

- Warum Motivation nicht die Lösung ist
- Die biologischen Grundlagen von Energie
- Schlaf – Der Performance-Booster Nr. 1
- Ernährung für einen klaren Verstand
- Bewegung und Körperarbeit für mentale Stärke

### **Kapitel 4 – Das Gehirn verstehen: Schneller lernen als andere**

- Wie das Gehirn Informationen speichert
- Kurzzeit- vs. Langzeitgedächtnis
- Neuroplastizität – Einfach erklärt
- Warum reines Auswendiglernen nicht ausreicht
- Lernen wie ein Profisportler trainiert

### **Kapitel 5 – Die besten Lerntechniken der Welt**

- Active Recall – Lernen durch Abrufen von Informationen
- Spaced Repetition – Timing ist alles
- Die Feynman-Methode – Verstehen statt Auswendiglernen
- Mindmapping und visuelles Lernen
- Das 80/20-Prinzip beim Lernen

### **Kapitel 6 – Digitale Tools und KI: Dein Wettbewerbsvorteil**

- Einsatz von KI für effizientes Lernen

- Die besten Apps für Struktur und Fokus
- Digitales vs. traditionelles Lernen
- Automatisierung des Lernprozesses
- Grenzen und Risiken der Technologie

## **Kapitel 7 – Planung und Struktur: Übernimm die Kontrolle über deine Zeit**

- Warum Planung entscheidend ist
- Tages-, Wochen- und Monatsplanung
- Hocheffiziente Lernroutinen
- Realistische Zielsetzung in der Praxis
- Schluss mit Prokrastination (Aufschieberitis)

## **Kapitel 8 – Die Prüfung meistern: Topleistung auf den Punkt**

- Warum gute Schüler in Prüfungen scheitern
- Mentale Vorbereitung
- Strategien für schriftliche und mündliche Prüfungen
- Umgang mit Stress und Prüfungsangst
- Die letzten 24 Stunden vor der Prüfung

## **Kapitel 9 – Umfeld und Gewohnheiten: Die unsichtbare Macht**

- Warum das Umfeld den Erfolg bestimmt
- Die Macht der kleinen Gewohnheiten (Atomic Habits)
- Den optimalen Lernraum gestalten
- Der Einfluss der Mitmenschen

- Disziplin automatisieren

## **Kapitel 10 – Biohacking für Schüler und Studenten**

- Koffein, Supplements und Leistungssteigerung
- Atemtechniken für mehr Fokus
- Licht, Kälte und biologische Rhythmen
- Musik und Frequenzen zur Konzentration
- Grenzen und Risiken

## **Kapitel 11 – Emotionen, Stress und mentale Belastbarkeit**

- Wie Emotionen das Lernen beeinflussen
- Stress verstehen und kontrollieren
- Selbstzweifel überwinden
- Aufbau mentaler Resilienz
- Techniken von Spitzensportlern

## **Kapitel 12 – Lernen für das echte Leben: Mehr als nur der Hörsaal**

- Warum Noten nicht alles sind
- Die Fähigkeiten, auf die es wirklich ankommt
- Autodidaktik: Die Kunst des Selbstlernens
- Netzwerken und Wissen anwenden
- Vom Informationsempfänger zum Schöpfer

## **Kapitel 13 – Dein persönlicher High-Performance-Plan**

- Erstellung deiner eigenen Strategie

- Zusammenführung aller Techniken
- Wochenplan für maximale Ergebnisse
- Analyse und kontinuierliche Verbesserung

## **Kapitel 14 – Der Unterschied zwischen Durchschnitt und Erfolg**

- Was erfolgreiche Menschen anders machen
- Beständigkeit schlägt kurzfristige Anstrengung
- Die 1%-Regel für kontinuierliche Entwicklung
- Warum die meisten scheitern
- Dein nächster Schritt beginnt hier
  
- Beispiel-Lernpläne
- Empfohlene Tools und Apps



## Kapitel 1 – High Performance Mindset: Denken wie ein Gewinner

Es gibt ein Zitat, das ich sehr liebe: „Einstellung ist alles.“ Beim Lernen ist es genau dasselbe. Wenn du den ersten Knopf deines Hemdes falsch zuknöpfst, werden auch alle weiteren Knöpfe schief sitzen. Dein Mindset ist dieser erste Knopf.

### Warum dein Gehirn kein Zufallssystem ist

Viele Leute denken: „Ich bin einfach nicht begabt“ oder „Ich bin keine Mathe-Person“. Wir schieben die Schuld gerne auf das Schicksal oder die Gene. Aber wusstest du, dass das menschliche Gehirn kein Zufallssystem ist? Es ist eine Maschine, die auf Training reagiert. Das Gehirn ist wie Knete – man kann es ständig neu formen (der Fachbegriff dafür ist **Neuroplastizität**). Wenn du glaubst, dass du „dumm“ bist, wird dein Gehirn sofort aufhören, sich anzustrengen, weil es denkt, dass jede Mühe umsonst ist. Wenn du aber deine Denkweise änderst in: „Ich weiß es *jetzt* noch nicht, aber ich kann es lernen“, dann hast du die Tür zum Erfolg bereits einen Spalt weit geöffnet.

### Fokus ist wichtiger als Talent

Ich habe viele talentierte Menschen gesehen, die am Ende gegen jemanden verloren haben, der „**Fokus**“ besitzt. Talent ist wie das Benzin in einem Auto: Viel davon zu haben ist gut, aber wenn du ziellos im Kreis fährst, ist der Tank irgendwann leer. Fokus hingegen ist das **Lenkrad**. In einer Welt, in der es heute genauso viele Ablenkungen gibt wie Feinstaub in der Luft, gewinnt derjenige, der das Lenkrad seiner Konzentration fester im Griff hat – und zwar noch bevor er den Prüfungsraum betritt.

## **Identität und Glaubenssätze bestimmen das Ergebnis**

James Clear, der Autor von *Atomic Habits*, hat es einmal sehr treffend formuliert: Die effektivste Art, Gewohnheiten zu ändern, ist die Änderung der „**Identität**“. Anstatt zu sagen: „Ich versuche gerade, besser zu lernen“, sagst du: „**Ich bin ein High Performer.**“ Wenn du wirklich glaubst, dass du dieser Typ Mensch bist, wird dein Unterbewusstsein dich in dem Moment, in dem du beim Lernen nach deinem Handy greifen willst, antippen und sagen: „Hey... jemand wie du macht so etwas nicht.“

## **Denkblockaden erkennen und lösen**

Prüfe einmal selbst, ob du diese Sätze im Kopf hast:

- „Dieses Fach ist viel zu schwer für mich.“
- „Das werde ich mir niemals merken können.“
- „Lernen bringt eh nichts, am Ende vergesse ich sowieso alles.“

Diese Sätze sind wie die **Handbremse**, die du angezogen hast, während du versuchst, Auto zu fahren. Um sie zu lösen, musst du dich selbst fragen: „Ist das wirklich wahr?“ oder „Gibt es einen einfacheren Weg?“. Sobald du anfängst, Fragen zu stellen, beginnt dein Gehirn nach Lösungen zu suchen.

## **Der Moment der Entscheidung**

Erfolg passiert nicht erst, wenn du deinen Abschluss machst oder wenn die Prüfungsergebnisse veröffentlicht werden. Erfolg passiert in der „**Sekunde**“, in der du dich entscheidest, Netflix auszuschalten und das Buch

aufzuschlagen. Er passiert in der Sekunde, in der du dich entscheidest, früher schlafen zu gehen, damit du morgen volle Energie hast.

**High Performance** ist nicht nur ein großes, fernes Ziel. Es ist die Summe der vielen „**kleinen Entscheidungen**“, die du jeden Tag triffst.