



@legmonlifestyle



WARUM LESEN DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN

Vorteile, die Lesen mit sich bringt

Lies doch mal ein Buch! Den Satz hast du bestimmt schon mal von Deiner Mutter gehört. Aber was ist, wenn sie recht hatte? In diesem Artikel geht es speziell um Sachbücher, wie Du mit ihnen effizient arbeitest und warum Du überhaupt lesen solltest. Natürlich haben auch Romane, Comics und Zeitungen ihren Mehrwert, weswegen Du die vorgestellten Konzepte natürlich auch auf das Lesen solcher Literatur übertragen kannst. Trotzdem geht es primär um solche Bücher, die darauf abzielen, Dir etwas beizubringen.

Mit Büchern zum Erfolg

Egal ob Mark Zuckerberg, Elon Musk oder Bill Gates - Viele erfolgreiche und bekannte Persönlichkeiten lesen regelmäßig. Es gibt eigentlich nichts, was die Literatur nicht abdeckt. Egal ob Du dein Business optimieren

„ Ständige Weiterbildung in allen Lebensbereich ist der Schlüssel zum Erfolg.

möchtest, an Deinem persönlichen Auftreten oder Deiner Form arbeiten möchtest - Bücher helfen Dir Dich nicht nur mit dem Thema auseinander zu setzen, sondern generieren auch neue Ideen, Ansätze und vermitteln schlichtweg hilfreiches Wissen. Gerade in der Zeit des Internets kannst Du sehr einfach und meist kostenlos an wertvolle Inhalte kommen, die Dir helfen, im persönlichen beziehungsweise sozialen Bereich zu wachsen und besser zu werden.

Der Autor als Mentor

Vorbilder haben eine wichtige Funktion, vor allem wenn Du in ihre Fußstapfen treten und von ihnen lernen möchtest. Aber was ist, wenn Dir die Kontakte fehlen oder Du niemanden kennst, der Dir Tipps für Deinen Lebensweg geben kann?



Bücher sind wie **persönliche Coaches**, die Dich auf das nächste Level bringen

Richtig - Du nutzt Bücher oder ähnliche Wissensquellen, die Dir unterstützenden Input geben. Viele Bücher wurden von angesehenen Experten geschrieben, die in dem Bereich geforscht haben oder sich durch ihre Aktivitäten einen Namen machen konnten. Von so einem Autor kannst Du natürlich mehr lernen als von Deinem mies gelaunten Onkel Dimitrij.

Eine Viertelstunde täglich reicht

Gerade wenn es um das Lesen geht, scheint eine häufige Ausrede zu sein, dass man doch keine Zeit hätte. Klar, die wenigsten von uns haben Zeit, zwei Stunden lang am Stück zu lesen. Aber was ist mit 20 Minuten?

„ Bereits kleine tägliche Leseeinheiten summieren sich auf und haben einen positiven Einfluss.

Ein Buch hat im Schnitt 300 Seiten. Stell Dir vor, Du würdest jeden Tag nur zehn Seiten lesen. Das wäre ein Buch im Monat und zwölf Bücher im Jahr. Zwölf gute Bücher könnten Dein Leben von Grund auf verändern. Du musst Dich fragen, ob Du es Dir wert bist, Dir morgens Zeit für Dich zu nehmen oder, ob Du lieber die Snooze-Taste drückst. Es geht um nichts weniger als Dich und dein Leben.

Nutze Papier und Schreibstock

Arbeite mit Deinem Buch! Um möglichst viel Wissen mitzunehmen, empfiehlt es sich beim Lesen Notizen und Anmerkungen

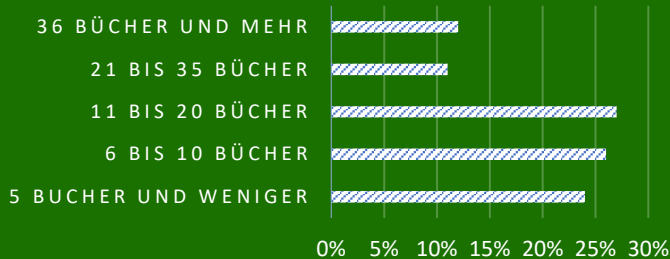


Mache dir **Notizen** beim Lesen, um wichtige Passagen schnell wiederzufinden

zu machen. Gerade beim Lesen fallen einem oft die besten Ideen ein, die man am liebsten gleich umsetzen möchte. Durch das Notieren Deiner Gedanken, kannst Du

ZAHLE DER GELESENEN BÜCHER PRO JAHR

QUELLE: [HTTPS://DE.STATISTA.COM/](https://de.statista.com/)



Deinen Denkprozess zurückverfolgen und Deine Notizen als eine Art Zusammenfassung nutzen, wenn Du Dir das Buch nochmal anschaust. Außerdem ist wissenschaftlich erwiesen, dass man durch das Aufschreiben von Dingen die Informationen besser speichert.

Wissen ist Macht - aber nur angewandt

Das Wissen der ganzen Welt wird Dir nicht helfen, wenn Du es nicht anwendest. Es ist schön viel zu wissen, aber man muss auch umsetzen - und hier scheitern auch die meisten. Wenn Du ein cooles Konzept entdeckst oder eine neue Idee hast, solltest Du



Du musst neu gewonnenes Wissen umsetzen, um voranzukommen.

nicht lange zögern und versuchen sie umzusetzen. Nur so kannst Du sicherstellen, dass Du das Wissen aus den Büchern auch regelmäßig anwendest und zur Erreichung Deiner Ziele einsetzt.

Lesen als Bestandteil einer Routine

Um eine Gewohnheit effektiv aufzubauen, empfiehlt es sich, die jeweilige Aktivität zu festen Zeiten auszuführen. So kannst Du Dir beispielsweise vornehmen, jeden Morgen nach dem Aufstehen eine Viertelstunde in einem Buch zu lesen. Außerdem macht es Sinn, auch sogenannte „Leerlaufzeiten“ zu nutzen. Bist Du beispielsweise häufig mit der Bahn unterwegs, kannst Du



Lies zu **regelmäßigen Zeiten** und nutze Leerläufe im Alltag

Deine Zeit dazu einsetzen, Dich weiterzubilden. Auch beim Abspülen oder Autofahren kannst du nebenher etwas Sinnvolles tun und beispielsweise einen Podcast hören.

Quellen

<https://www.businessinsider.de/erfolgreiche-menschen-verbringen-viel-zeit-mit-lesen-und-lernen-2017-7/#/#1-lesen-1>



Wie kann ich Legmon für das Maximum an Motivation nutzen?

Unsere Legmon App bietet Dir verschiedene Möglichkeiten, Dich für ein Vorhaben zu motivieren. Welche Optionen es für das Lesen gibt, erfährst Du hier.

Challenges

Unter „Challenges“ kannst Du die Lesen-Challenge auswählen und so mit Hilfe unserer App eine neue Gewohnheit aufbauen. Wir werden außerdem eine Abfrage-Funktion einführen, durch die Du Dich täglich abfragen lassen kannst, ob Du an Deinem Ziel dran bist und wie lange Du am jeweiligen Tag gelesen hast.



Aktiviere die Lesen-Challenge

Fortschritt messen

Betrachte Deinen Fortschritt! In Deiner Statistik kannst Du Deine einzelnen Challenges sehen und ganz genau verfolgen, wie lange Du an welchen Tagen wie viel gelesen hast. Zudem siehst Du Deine verdienten Punkte und auch Deine längsten Serien, sprich die Anzahl der Tage an denen Du hintereinander gelesen hast. Weiterhin kannst Du Deine Meilensteine und Erfolge betrachten, die mit der Zeit freigeschaltet werden.



Betrachte Deinen Fortschritt in der Statistik und brich Deine eigenen Rekorde

Inspiriere andere und fordere jemanden heraus

Teile Deinen Erfolg und poste, wenn Du möchtest, Deine Statistik, die nicht nur Dich, sondern auch andere Menschen motivieren soll zu lesen. Sehr gerne kannst Du auch uns oder den anderen Mitgliedern der Community von Deinen Erfahrungen berichten oder Fragen stellen. Vielleicht möchtest Du ja auch jemanden dazu herausfordern, mit Dir gemeinsam regelmäßig zu lesen. Gemeinsam ist es noch einfacher sich zu motivieren!



Fordere jemanden heraus und teile Deine Meilensteine

Ziele setzen

Setze Dir mit der „Ziele setzen“ Funktion ein Ziel und verschriftliche so Deine Motive, die Dich dazu bringen zu lesen und lies sie Dir durch, wenn Du mal Schwierigkeiten haben solltest, Dich zu motivieren.



Setze Dir ein klares Ziel, das Du erreichen möchtest

Du möchtest uns ein Anliegen mitteilen oder den Guide ergänzen?
Wir freuen uns über Kritik, Vorschläge und Fragen jeglicher Art.

Kontaktiere uns sehr gerne per E-Mail oder Social Media!