**Limitless von Jim Kwik Zusammenfassung und Analyse**

aufgestellt am 7. APRIL 2021

Zeit zum Lesen: 14 min

**Verbessern Sie Ihr Gehirn, lernen Sie alles schneller und entfesseln Sie Ihr außergewöhnliches Leben**

**Inhalt**  [anzeigen](https://www.getstoryshots.com/de/books/limitless-summary/)



Das Leben hat viel zu tun. Hat [Grenzenlos](https://geni.us/kwik-free-audiobook) in Ihrem Bücherregal verstaubt? Holen Sie sich stattdessen jetzt die wichtigsten Ideen.

Wir kratzen hier nur an der Oberfläche. Wenn Sie das Buch noch nicht haben, bestellen Sie es [hier](https://geni.us/limitless-book) oder holen Sie die [kostenloses Hörbuch](https://geni.us/kwik-free-audiobook) auf Amazon, um die pikanten Details zu erfahren.



**Über Jim Kwik**

[Jim Kwik](https://geni.us/jim-kwik) ist ein weltweit anerkannter Experte für Schnelllesen, Gedächtnisverbesserung, Gehirnleistung und beschleunigtes Lernen. Nach einer Hirnverletzung in der Kindheit entwickelte Kwik Strategien zur drastischen Verbesserung seiner geistigen Leistungsfähigkeit, um die Auswirkungen seiner Hirnverletzung zu überwinden. Jetzt bringt er anderen bei, wie sie ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern können. Seine Kunden reichen von Studenten bis hin zu weltweit führenden CEOs und Prominenten. Er bietet auch Schulungen für Spitzenunternehmen wie Google, Virgin, SpaceX und die Harvard University an.

**Einführung**

[*Grenzenlos*](https://geni.us/kwik-free-audiobook) berichtet darüber, wie Jim Kwik nach einem Schlag auf den Kopf und einer Hirnverletzung wieder lernen konnte. Der 5-jährige Kwik, der in die Fußstapfen seiner Klassenkameraden getreten war, hatte sich auf einen Stuhl gestellt, um die vor seiner Schule geparkten Feuerwehrautos besser sehen zu können, als jemand begann, an seinem Stuhl zu ziehen. Dadurch stürzte er und landete mit dem Kopf voran auf einem Heizkörper. Nach dieser Verletzung fiel es ihm schwer, sich grundlegende Fakten einzuprägen. Er brauchte drei Jahre länger als seine Altersgenossen, um lesen zu lernen. Aber heute kann sich Kwik die Namen von fünfzig oder mehr Personen in einem Publikum merken, die er gerade erst kennen gelernt hat. Außerdem kann er auf der Bühne eine Reihe von hundert zufälligen Zahlen vor- und rückwärts aufsagen. Kwik hat vor seinem 16. Lebensjahr nie ein Buch gelesen und liest seit dreißig Jahren jede Woche ein Buch. Der Kern von Kwiks geistiger Transformation ist eine einfache Wahrheit: Wir alle können unser Gehirn formen und unsere geistigen Fähigkeiten kontinuierlich verbessern. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Lernen haben, dann liegt das nicht an einer angeborenen Einschränkung Ihres Gehirns. Ihre Lernschwierigkeiten sind entweder auf eine begrenzte Denkweise, eine begrenzte Motivation oder eine miserable Lernmethode zurückzuführen.

**StoryShot #1: Die Grundlagen**

Jim Kwik beginnt *Grenzenlos* indem er grundlegende Fähigkeiten vermittelt. Er ermutigt die Leser auch dazu, diese Techniken während der Lektüre seines Buches anzuwenden. Die Methode wird FASTER-Methode genannt.

* F- Vergessen - Der Schlüssel zur Konzentration auf eine Aufgabe liegt darin, die potenziellen Ablenkungen um Sie herum zu entfernen oder zu vergessen.
* A - Handeln - Die traditionelle Bildung hat den meisten Menschen beigebracht, dass es in Ordnung ist, wenn das Lernen passiv ist. Dabei lernt das Gehirn nicht so sehr durch Konsumieren wie durch Schaffen.
* S- State - Ihr Lernen wird immer von dem Zustand abhängen, in dem Sie sich zu diesem Zeitpunkt befinden. Dazu gehören sowohl Ihr psychologischer Zustand (einschließlich Ihrer Gedanken) als auch Ihr physiologischer Zustand (einschließlich des Zustands Ihres Körpers).
* T- Teach - Lernen Sie mit der Absicht, diese Informationen an andere weiterzugeben. Wenn Sie sich so verhalten, als müssten Sie eine Präsentation halten, lernen Sie mit der Absicht, sie zu meistern.
* E- Enter - Viele Menschen tragen wichtige Aufgaben in ihren Zeitplan ein, vergessen aber, Gelegenheiten für persönliches Wachstum und Entwicklung einzutragen.
* R- Review - Die "Vergessenskurve" bezieht sich auf unsere Tendenz, Informationen in kurzer Zeit zu vergessen, wenn wir nicht aktiv versuchen, uns an sie zu erinnern. Um die Auswirkungen der Vergessenskurve zu begrenzen, sollten Sie das Gelernte aktiv abrufen, indem Sie es in Abständen wiederholen. Bei der räumlichen Wiederholung müssen Sie neue und schwierige Informationen häufiger üben als ältere und weniger schwierige Informationen. Sie sollten die Zeitspanne zwischen den einzelnen Wiederholungen vergrößern.

**StoryShot #2: Die 3 Frauen**

Die 3Ms bilden auch die Grundlage für grenzenloses Lernen. Die 3Ms sind:

1. Denkweise
2. Motivation
3. Methoden

Der unlimitierende Prozess unterstützt diese Punkte. Bei diesem Prozess geht es darum, die Begrenzungen zu beseitigen, die Sie in jedem dieser drei Bereiche haben, weil sie für Ihre potenziellen Fähigkeiten entscheidend sind. Ihr Mindset und Ihre Motivation überschneiden sich, um Ihre Inspiration zum Lernen zu schaffen. Diese Inspiration beeinflusst Ihre Gedanken und führt zu einer grenzenlosen Geisteshaltung der Ideenfindung. Um über die Ideenphase hinauszukommen, müssen Sie Ihre Motivation und Ihre Methoden kombinieren, um die Umsetzung zu erreichen. Sie werden einen grenzenlosen Zustand erreichen, wenn Ihre Inspiration, Ihre Ideen und Ihre Umsetzung alle gesund sind und sich überschneiden.

Kwik zeigt uns die drei selbst auferlegten Grenzen, die uns daran hindern, über uns hinauszuwachsen.

1. Ihr Mindset (das Was) - Ihr Mindset besteht aus Ihren Überzeugungen, Annahmen und Einstellungen. Nichts davon ist bei der Geburt vorinstalliert, d. h. Sie übernehmen sie von Ihrer Umgebung und den Menschen um Sie herum. Kwik erklärt, dass es möglich ist, eine grenzenlose Denkweise anzunehmen. Mit diesem Ansatz können Sie feststellen, dass alle Beschränkungen selbst auferlegt sind und dass Ihr wahres Potenzial in Ihrer Hand liegt. Wenn Sie diesen Punkt anwenden können, wächst Ihr Potenzial erheblich.
2. Ihre Motivation (das Warum) - Kwik erläutert, dass Ihre persönliche Motivation nicht festgelegt ist. Stattdessen können Sie Ihre Motivation jeden Tag neu erzeugen. Das liegt daran, dass Motivation das Ergebnis eines wiederholbaren Prozesses ist, den Sie kontrollieren können. Kwik erklärt, dass Ihre Motivation eine Kombination aus Ihrem Ziel, Ihrer Energie und drei kleinen, einfachen Schritten ist.
3. Ihre Methoden (das Wie) - Sie müssen nicht nur jeden Tag mit einer produktiven Einstellung angehen, sondern auch wissen, wie Sie lernen können. Sie brauchen also Methoden. Diese Methoden sollten Ihnen beibringen, wie Sie sich konzentrieren, lernen, sich wichtige Fakten merken, schnell lesen und klar denken können. Wenn es Ihnen gelingt, in diesen fünf Bereichen ein Experte zu werden, werden Sie wirklich grenzenlos sein.

**StoryShot #3: Die 4,3,2,1-Methode**

Henry Ford hat einmal gesagt: "Ob du glaubst, dass du es kannst oder nicht, du hast recht". Wenn Sie darauf bestehen, dass Sie nicht schnell lesen können, werden Sie Ihre Lesegeschwindigkeit garantiert nie verbessern. Der Schlüssel zur Verbesserung jeder geistigen Fähigkeit liegt darin, alle einschränkenden Überzeugungen außer Kraft zu setzen und vorübergehend so zu tun, als ob Ihre geistigen Fähigkeiten grenzenlos wären. Indem Sie sich lediglich mit dem Gedanken anfreunden, dass Ihre Lesegeschwindigkeit grenzenlos ist, können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit spürbar erhöhen.

Um dies zu beweisen, sollten Sie die Zehn-Minuten-Übung "4, 3, 2, 1-Methode" durchführen. Stellen Sie einen Timer für vier Minuten ein und schlagen Sie ein leicht zu lesendes Buch auf. Beginnen Sie in einem angenehmen Tempo zu lesen und unterstreichen Sie dabei die Wörter mit dem Finger. Wenn die vier Minuten abgelaufen sind, markieren Sie die Stelle, an der Sie aufgehört haben. Gehen Sie nun an die Stelle zurück, an der Sie begonnen haben, und stellen Sie einen Timer für drei Minuten ein. Versuchen Sie, denselben Punkt zu erreichen, den Sie nach vier Minuten erreicht haben. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Verständnis nicht perfekt ist. Achten Sie stattdessen darauf, dass Sie jedes Wort unterstreichen und sehen. Wenn der Drei-Minuten-Timer abgelaufen ist, machen Sie das Gleiche für zwei Minuten und dann für eine Minute. Nach dieser Übung 4, 3, 2, 1 lesen Sie den Rest des Buches vier Minuten lang in einem angenehmen Tempo weiter. Wenn Sie die Anzahl der Zeilen vergleichen, die Sie jetzt lesen, werden Sie angenehm überrascht sein, wie viel schneller Sie lesen können. Indem Sie nur so tun, als ob Sie schneller lesen könnten, haben Sie Ihre Lesegeschwindigkeit erhöht.

**StoryShot #4: Effektive Fragen und Akronyme**

Jim Kwik ermutigt die Leserinnen und Leser, sich die folgenden Fragen zu stellen, bevor sie sich auf einen Lernprozess oder eine Aufgabe einlassen:

Was traue ich mir zu?

Was habe ich in der Vergangenheit erreicht?

Was ist für mich möglich?

Kwik fasst eine negative Denkweise mit dem Akronym LIE, oder Limited Idea Entertained, zusammen. Im Wesentlichen haben die meisten Menschen Vorstellungen von sich selbst, die unter ihrem wahren Potenzial liegen. Kwik glaubt, dass diese Vorstellungen fast immer BS (Belief Systems) sind, die in Frage gestellt werden können.

**StoryShot #5: Effektives Lesen**

Denken Sie an ein Buch, das Sie im Englischunterricht lesen mussten. Dann stellen Sie sich ein Buch vor, das Ihnen von Ihrem Mentor empfohlen wurde. Dies ist jemand, den Sie sehr bewundern und der Ihnen sagt, dass dieses Buch das Geheimnis enthält, das sein Leben verändert hat. Welches Buch würden Sie wohl eher lesen? Nachdem Sie diese Aussage gehört haben, ist es schwer, sich nicht zu fragen, was das Geheimnis ist. Wenn Sie ein Buch in einem Zustand höchster Neugier, Verwunderung und Aufregung in die Hand nehmen, werden Sie schneller lernen und mehr behalten.

Jim Kwik sagt, dass alles Lernen vom Zustand abhängig ist. Ein triftiger Grund, warum Sie in der Schule nicht viel gelernt haben, ist, dass Sie die Schule langweilig fanden. Bevor Sie also anfangen, etwas zu lesen, versetzen Sie sich in einen Zustand höchster Neugierde. Das können Sie tun, indem Sie sich die folgenden drei Fragen stellen: Welche großartige Erkenntnis werde ich aus diesem Buch gewinnen? Wie wird diese Erkenntnis mein Leben für immer verändern? Und wann werde ich diese Einsicht nutzen können? Gehen Sie davon aus, dass jedes Buch, das Sie lesen, eine tiefe Einsicht enthält. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass jemand anderes gerade zehn Millionen Dollar für die Informationen gezahlt hat, die Sie gleich lesen werden. Mit dieser Vorstellung werden Sie extrem neugierig und motiviert sein, die Informationen aufzunehmen. Nachdem Sie genügend Motivation entwickelt haben, ist es an der Zeit, Ihre Lesemethoden zu verbessern.

Diese Lesemethode lässt sich auf das gesamte Lernen anwenden. Wir müssen nachhaltige Motivation erzeugen.

**StoryShot #6: Effektive Fragen und Gleichungen**

Um Ihr Motivationsniveau zu ermitteln, empfiehlt Kwik Ihnen, sich die folgenden Fragen zu stellen:

1. Wie verbunden fühle ich mich mit meiner Aufgabe?
2. Wie ist mein tägliches Energieniveau?
3. Was lasse ich zu, um meine Energie zu verbrauchen, was ich nicht mehr tun sollte?

Auf der Grundlage dieser Punkte hat Kwik eine einfache Gleichung dafür aufgestellt, was Motivation ausmacht:

Motivation = Ziel x Energie x kleine einfache Schritte

**StoryShot #7: Verbessern Sie Ihre Konzentration, indem Sie Ihre Umgebung ändern**

Kwik weist darauf hin, dass wir bei der Arbeit häufig die Technologie nutzen. Wir können überall und zu jeder Zeit arbeiten. So konzentrieren wir uns nur noch auf unsere Geräte und nicht mehr auf die Umgebung.

Das Problem ist, dass unser gewohnheitsmäßiger Verstand die Umgebung immer noch wahrnimmt, auch wenn unser bewusster Verstand dies nicht tut. Unser Verstand nutzt diese Hinweise, um unsere Gedanken und arbeitsbezogenen Verhaltensweisen zu beeinflussen. Auf der Grundlage der Empfehlungen von Julia Roy (einer berühmten Personal Trainerin für Produktivität) gibt es drei Möglichkeiten, wie Sie Ihre Konzentration durch eine Veränderung Ihrer Umgebung verbessern können:

1. Richten Sie Zonen ein, in denen nur gearbeitet werden darf.
2. Stellen Sie den passenden Soundtrack ein. Stellen Sie immer dieselbe Wiedergabeliste ein, wenn Sie eine bestimmte Aufgabe erledigen, und wählen Sie Wiedergabelisten, die zur Aufgabe passen.
3. Geben Sie Ihren Geräten bestimmte Aufgaben. Unser Gehirn kennt keinen Unterschied zwischen der realen Welt und der digitalen Welt. Wir sollten ein privates Telefon und ein Arbeitstelefon, einen privaten Laptop und einen Arbeitslaptop, ein privates iPad und ein Arbeits-iPad verwenden.

**StoryShot #8: Vermeiden Sie Regression, um Ihr Lesen zu verbessern**

Regression bedeutet, dass die Augen dazu neigen, bestimmte Wörter in einem Satz noch einmal zu lesen. Jim Kwik sagt, dass fast jeder Mensch dies bis zu einem gewissen Grad tut, und die meiste Zeit tun wir es unbewusst.

Um das Problem der Regression zu lösen, müssen Sie einen Schrittmacher einsetzen. Die Aufmerksamkeit folgt der Bewegung. Wenn Sie das Lesen mit dem Finger steuern, verhindern Sie, dass Ihre Aufmerksamkeit im Text hin und her springt. Viele Menschen haben ein geringes Leseverständnis, weil das Lesen für sie zu langsam und langweilig ist. Aber Sie können die Aufmerksamkeit Ihres Gehirns wecken, indem Sie Ihren Finger schneller bewegen. Wenn Sie Ihren Finger in einem Tempo bewegen, das am Rande Ihrer wahrgenommenen maximalen Lesegeschwindigkeit liegt, benötigen Sie Ihre volle Aufmerksamkeit. Mehr Aufmerksamkeit bedeutet auch mehr Behalten. Verwenden Sie also einen Finger als Schrittmacher, wenn Sie ein physisches Buch lesen. Sie können Ihren Finger auch als Schrittmacher verwenden, wenn Sie auf Ihrem Telefon lesen, indem Sie ihn an der Seite des Telefons hinuntergleiten lassen. Und schließlich können Sie beim Lesen von Inhalten auf Ihrem Computer die Maus als Schrittmacher verwenden.

**StoryShot #9: Vermeiden Sie Subvokalisation, um Ihr Lesen zu verbessern**

Schlechte Lesegewohnheit Nummer zwei: Subvokalisation. Unter Subvokalisation versteht man die Angewohnheit, sich die Wörter beim Lesen im Kopf vorzusprechen. Wenn Sie das Gefühl haben, jedes gelesene Wort laut aussprechen zu müssen, ist Ihre Lesegeschwindigkeit durch die Geschwindigkeit begrenzt, mit der Sie sprechen können. Sie können Ihren inneren Erzähler dazu bringen, schnell zu sprechen und 200-250 Wörter pro Minute auszusprechen. Diese Geschwindigkeit entspricht der durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit. Es ist jedoch nicht nötig, die Wörter während des Lesens in Ihrem Kopf zu hören. Sie haben 99% der Wörter schon einmal gesehen und haben zu den meisten ein Bild im Kopf. Wenn Sie sich das Bild, das ein Wort repräsentiert, ins Gedächtnis rufen können, anstatt das Wort laut auszusprechen, werden Sie ein viel effizienterer Leser.

Um die Gewohnheit des Subvokalisierens zu durchbrechen, zählen Sie beim Lesen leise laut mit. Es ist schwierig für Ihren Verstand, Wörter und Zahlen gleichzeitig auszusprechen. Wenn Sie also mit dem Lesen beginnen, zählen Sie 1, 2, 3, 4. Dieser Vorgang befreit Ihren Geist von dem inneren Erzähler. Außerdem trainiert es Ihren Verstand, die Wörter auf der Seite wie Bilder zu sehen. Verwandeln Sie das, was Sie lesen, in ein Filmerlebnis.

**StoryShot #10: Wort-für-Wort-Lesen vermeiden**

Die dritte schlechte Lesegewohnheit ist das wortweise Lesen. Wenn man das Lesen lernt, trainiert man seine Augen darauf, ein Wort nach dem anderen zu betrachten. Jetzt, wo Sie mit den meisten Wörtern vertraut sind, können Sie ganze Wortgruppen mit einem Blick erfassen. Anstatt zu lesen "der Junge ging nach Hause", können Sie alle vier Wörter gleichzeitig sehen.

Üben Sie, Ihren Blick zu erweitern, um Gruppen von Wörtern zu sehen und nicht nur ein einzelnes. Diese Technik funktioniert in Verbindung mit der letzten, weil es für Ihr geistiges Auge einfacher ist, Bilder für Gruppen von Wörtern zu erzeugen.

**StoryShot #11: Verbringen Sie 20 Minuten pro Tag mit dem Training Ihrer Lesemuskeln**

Beseitigen Sie die gefühlten Grenzen Ihrer Lesegeschwindigkeit, indem Sie sich in den nächsten zwei Wochen täglich zwanzig Minuten Zeit nehmen, um Ihre Lesegeschwindigkeit zu steigern. Vergessen Sie jeden Tag, wo Ihre Grenzen liegen, und tun Sie zwanzig Minuten lang so, als sei Ihre potenzielle Lesegeschwindigkeit unbegrenzt.

Nehmen Sie zunächst ein Buch, das Sie schon lange lesen wollten. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um sich die entscheidenden Fragen zu stellen: Welche großartigen Erkenntnisse werde ich aus diesem Buch gewinnen, und wie wird diese Erkenntnis mein Leben verändern? Ziel ist es, Sie in einen Zustand höchster Neugier zu versetzen, damit Sie motiviert sind, das Gelesene zu lernen. Nutzen Sie dann die folgenden zehn Minuten, um Ihre Muskeln für das Schnelllesen mit der 4, 3, 2, 1-Methode aufzuwärmen. Konzentrieren Sie sich anschließend jeweils drei Minuten lang auf die folgenden Methoden:

1. Verwenden Sie zunächst einen Schrittzähler, um einen Rückschritt zu verhindern. Bewegen Sie den Schrittzähler beim Lesen in einer Geschwindigkeit, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordert.
2. Zählen Sie während des Lesens laut mit, um zu verhindern, dass Sie den Text subvokalisieren.
3. Entspannen Sie schließlich Ihre Augen und erweitern Sie Ihr peripheres Sehvermögen, um zu versuchen, mehr als ein Wort auf einmal zu erfassen.

Wenn Sie diese drei Methoden (Tempo, Zählen und Erweitern) zum ersten Mal anwenden, werden Sie sich ein wenig unbeholfen fühlen. Aber wenn Sie sie weiter anwenden, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Geschwindigkeit und Ihr Leseverständnis dramatisch verbessern.

**StoryShot #12: Die zehn Schritte zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses**

Kwik bietet zehn Schritte zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses.

1. Essen Sie gute Gehirnnahrung: Was Sie essen, ist wichtig, vor allem für Ihr Gehirn. Blaubeeren sind eine gute Gehirnnahrung.
2. Versuchen Sie, negative Gedanken und Jammern zu vermeiden.
3. Bewegen Sie sich regelmäßig.
4. Versorgen Sie Ihr Gehirn mit Nährstoffen: Machen Sie einen Bluttest und überprüfen Sie Ihre Defizite. Nehmen Sie dann die entsprechenden Ergänzungsmittel ein.
5. Halten Sie sich eine positive Peergroup: Die Menschen, mit denen man Zeit verbringt, sind die, die man wird. Dieser Punkt wird durch die Forschung über Spiegelneuronen unterstützt. Spiegelneuronen werden aktiviert, wenn wir andere beobachten. Wenn wir sehen, wie jemand anderes etwas tut, werden unsere Spiegelneuronen aktiviert, als ob wir dasselbe tun würden.
6. Sorgen Sie für eine saubere Umwelt, d. h. saubere Luft, sauberes Wasser und sauberen Raum um Sie herum.
7. Schlafen Sie gut: Träumen ist die Voraussetzung für fantastische Ideen. Schlaf ist auch wichtig, um Sie vor altersbedingten Hirnschäden zu schützen, und er ist entscheidend für das Funktionieren des Alltags.
8. Schützen Sie Ihr Gehirn: Legen Sie Ihr Handy nicht unter Ihr Kopfkissen und schützen Sie sich vor Kopfverletzungen, indem Sie beim Radfahren einen Helm tragen.
9. Lernen Sie neue Dinge: Die Neuroplastizität (Verbindungen im Gehirn) kann durch das Lernen neuer Dinge angeregt werden.
10. Reduzieren Sie Ihren Stress durch Yoga, Meditation oder Massagen.

Sie müssen auch versuchen, Ihre Methoden immer wieder zu hinterfragen, indem Sie sich folgende Fragen stellen:

* Habe ich über die Methoden, die ich verwende, nachgedacht?
* Habe ich diese Methode von jemandem gelernt, der bei dem, was ich zu erreichen versuche, erfolgreich war?
* Würden die Ergebnisse anders aussehen, wenn ich meine Methode ändere?

**StoryShot #13: Die 4Ds**

Neben der Optimierung der 3 Ms spricht Kwik auch über die 4 Ds, die ein grenzenloses Leben in der modernen Welt erschweren können. Diese sind:

1. Digitale Flut - Wir konsumieren heute an einem Tag deutlich mehr Daten als ein Mensch vor Jahrhunderten in seinem ganzen Leben. Das kann unser Gehirn überfordern.
2. Digitale Ablenkung - Anstatt uns zu entspannen, zücken wir oft unser Handy. Das trainiert letztlich unsere Ablenkungsmuskeln.
3. Digitale Demenz - Übermäßiges Vertrauen in die Technologie könnte dazu führen, dass wir unsere kognitiven Fähigkeiten nicht mehr verfeinern. Wir sollten unser Gehirn eher als einen Muskel denn als eine Festplatte betrachten.
4. Digitale Deduktion - Die Automatisierung des kritischen Denkens und der Problemlösung führt dazu, dass wir diese Fähigkeiten viel schlechter beherrschen, aber wir werden sie im Leben immer brauchen.

**Abschlussbericht und Bewertung**

Auf der Website *Grenzenlos*bietet Jim Kwik Ansätze, die seiner Meinung nach jedem helfen können, seine Effizienz zu steigern. Sie haben ein grenzenloses Potenzial, wenn Sie damit beginnen können, grenzenlose Motivation, grenzenlose Methoden und eine grenzenlose Denkweise umzusetzen. Kwik betont, dass Sie versuchen müssen, die 4 Ds zu überwinden, die in der modernen Welt üblich sind. Auf diese Weise werden Ihre Möglichkeiten grenzenlos.

Wir bewerten dieses Buch mit 4,5/5.