

# Das 17- Minuten

## Projekt



### Investiere 17 Minuten täglich – erlebe 100 Stunden Wissen in 365 Tagen

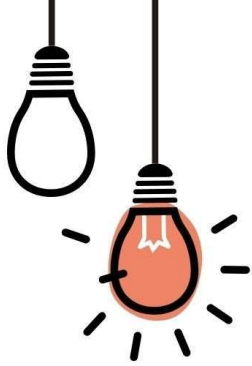
In einer Welt, in der Zeit kostbar ist, eröffnet Dir das 17 Minuten-Projekt eine transformative Möglichkeit, Deine Lernziele zu erreichen und Dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Mit einer täglichen Investition von nur 17 Minuten kannst Du Deine Lernresultate erheblich steigern und innerhalb eines Jahres über 100 Stunden wertvolles Wissen erlangen. Diese Methode basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Lernpsychologie, die belegen, dass kurzes und regelmäßiges Lernen sowohl das Verständnis als auch die Gedächtnisleistung maximiert.

Das 17 Minuten-Projekt inspiriert dich, dynamische, machbare Schritte in Deinen Lernprozess zu integrieren und damit eine nachhaltige Entwicklung voranzutreiben. Die Methode ist flexibel und lässt sich nahtlos in Deinen Alltag einpflegen. Entdecke selbst, wie diese kraftvolle und effektive Strategie Deine Lerngewohnheiten revolutioniert und Deine persönlichen Ziele greifbar macht. Erlebe den Unterschied und entfalte Dein volles Potenzial.

**„Du kannst nur dann eine neue Zukunft erschaffen,  
wenn du eine neue Gegenwart lebst.“**

**Burkhard Koller**



# Das 17- Minuten

## Projekt



### Wissenschaftliche Grundlagen und Vorteile des 17 Minuten-Projekts

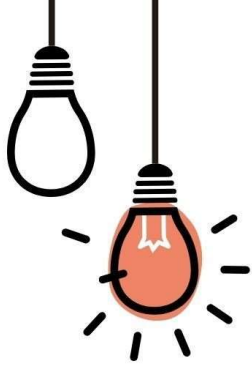
Das Projekt stützt sich auf die Erkenntnis, dass kurze und fokussierte Lerneinheiten von 17 Minuten täglich eine effektive Lernstrategie darstellen. Studien zeigen, dass das menschliche Gehirn Informationen besser verarbeitet, wenn sie in kleinen Portionen präsentiert werden. Dies verbessert die mentale Fokussierung und ermöglicht eine tiefere Verarbeitung von Inhalten.

**Die wissenschaftliche Grundlage** des Projekts stützt sich auf Forschungen der Lernpsychologie, die belegen, dass „Spaced Learning“ – das gezielte Verteilen von Lerninhalten über die Zeit – die Merkfähigkeit erheblich verbessert. Kurze Lerneinheiten fördern das Langzeitgedächtnis und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, das Gelernte nachhaltig zu verankern.

**Wer kann von dem 17 Minuten-Projekt profitieren?** – Das Projekt richtet sich an Berufstätige, die ihre Lerngewohnheiten verfeinern und ihre Effizienz steigern möchten. Es ist ideal für alle, die bereit sind, innovative Ansätze zur Wissensaneignung zu erkunden.

**Vorteile des 17 Minuten-Projekts** – Teilnehmer teilen begeistert ihre Erfahrungen von signifikanten Verbesserungen in ihrem Lernverständnis und einer neuen Begeisterung für das Lernen, die ihnen hilft, ihre Ziele zu erreichen. Regelmäßiges Lernen in kurzen Einheiten steigert die Gedächtnisleistung und schafft eine positive Lernerfahrung, die das Gefühl von Überwältigung reduziert.

Dank der **Flexibilität der Methode** können die 17 Minuten leicht in den Alltag integriert werden – sei es durch Online-Kurse, Lesen, Videos oder andere Lernmaterialien.



# Das 17- Minuten

## Projekt



Diese Anpassungsfähigkeit ermöglicht es den Teilnehmern, ihre individuellen Lernstile zu berücksichtigen.

Durch die tägliche Investition von 17 Minuten können Teilnehmer innerhalb eines Jahres **über 100 Stunden wertvolles Wissen** aufbauen. Diese Methode fördert sowohl das Lernen als auch das persönliche Wachstum und die Entwicklung, wodurch nachhaltige Veränderungen in der Herangehensweise an das Lernen erzielt werden.

## Was macht die Teilnahme am 17 Minuten-Projekt so wertvoll?

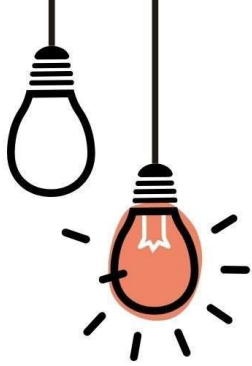
Kurze Lernintervalle steigern Deine Aufnahmefähigkeit und Konzentration, während sie die langfristige Speicherung von Informationen unterstützen.

Das flexible Format passt sich mühelos an verschiedene Themen und Stile an, sodass Du Dein Lernen individuell gestalten kannst.

In der 17 Minuten-Community erlebst Du ein starkes Zugehörigkeitsgefühl und einen wertvollen Austausch von Erfahrungen.

Du wirst den tiefen Wert des Wissens für Dein persönliches Wachstum und dessen kraftvolle Wirkung auf die Gesellschaft erkennen. Die gesammelten Erfahrungen verwandeln sich in Deine Expertise, die Dich befähigt, aktiv positiven Wandel zu schaffen und andere zu inspirieren.

So wird Deine Lernreise zu einer persönlichen Bereicherung und einem bedeutenden Beitrag für eine informierte und engagierte Gemeinschaft.



# Das 17- Minuten

## Projekt



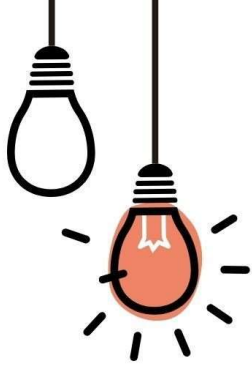
### Dein Nutzen und Mehrwert

**Maximale Effizienz durch kurze Lerneinheiten** – Du hast die Freiheit, aus verschiedenen Lernformaten zu wählen und Deinen persönlichen Lernstil optimal umzusetzen. Studien zeigen, dass kurze, fokussierte Lerneinheiten die Konzentration erhöhen und die geistige Aufnahmefähigkeit verbessern, was zu einer gesteigerten Effizienz beim Lernen führt. Die Struktur der kurzen Lerneinheiten schafft ein Gefühl der Erfüllung und steigert Deine Motivation, kontinuierlich Neues zu entdecken. Forschungsergebnisse belegen, dass ein positives Lernerlebnis die intrinsische Motivation erhöht und das Engagement der Lernenden fördert.

**Langfristige Veränderungen für Deine Entwicklung** – Das Projekt unterstützt nachhaltige Lerngewohnheiten, die über die Dauer des Programms hinaus wirken. Die Methode des „Spaced Repetition“ hat sich als besonders wirksam erwiesen, um das Langzeitgedächtnis zu fördern und die Gedächtniskonsolidierung zu verbessern.

**Stärkung des Selbstbewusstseins/soziale Interaktion** – Durch die Erfolge in den kurzen Lerneinheiten stärkst Du Dein Selbstbewusstsein, was zu einer positiven Lernhaltung beiträgt. Zudem hast Du die Möglichkeit zur sozialen Interaktion und zum Austausch mit anderen Lernenden, was wiederum Deine Lernerfahrung bereichert.

**Selbst organisiertes Lernen und frei wählbare Themen** – Ein weiterer Vorteil ist die Freiheit, Dein Lernen selbst zu organisieren und nach Deinen Leidenschaften zu gestalten, sei es beim Erlernen einer Sprache, dem Spielen eines Instruments oder dem Erwerb neuer Kompetenzen im Bereich Künstliche Intelligenz etc. – die Themen sind vielfältig. Die Integration von Sport und Bewegung fördert zusätzlich Dein Wohlbefinden und rundet Deine Lernreise ab.



# Das 17- Minuten

Projekt



## Dein Zertifikat – ein Zeichen Deines Erfolgs

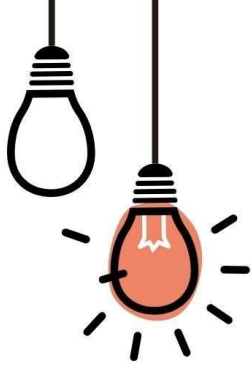
Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, ein Zertifikat in ihrem Fachbereich zu erhalten, nachdem sie 365 Tage aktiv am Projekt teilgenommen und ein lückenlos geführtes Protokoll vorgelegt haben.

Dieses Zertifikat wird zu einem stolzen Symbol Deiner Teilnahme, Deines Engagements und Deiner Fortschritte auf dem Weg zu lebenslangem Lernen.

Es ist nicht nur eine formale Anerkennung, sondern auch ein Zeichen für Deine Entschlossenheit, neues Wissen zu erwerben und Deine Fähigkeiten zu erweitern. Mit diesem Zertifikat in der Hand kannst Du Deine Erfolge sichtbar machen und sie in Deinen Lebenslauf oder Deine beruflichen Profile einfügen, was Deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt erheblich verbessert.

Stell Dir vor, wie Du das Zertifikat präsentierst – es steht für all die Mühe und die Zeit, die Du investiert hast, um Dein Wissen zu vertiefen und Deine Kompetenzen zu erweitern. Es ist eine Bestätigung, dass Du bereit bist, die Herausforderungen der modernen Welt zu meistern und aktiv zu einem positiven Wandel in Deiner Umgebung beizutragen.

Lass Dich von dieser Anerkennung motivieren, weiterhin an Deinen Zielen zu arbeiten und Deine Leidenschaft für das Lernen zu leben.



# Das 17- Minuten

## Projekt



### Zahlen/Daten/Fakten

- Start:** jeden ersten Arbeitstag im Monat
- Dauer:** 365 Tage
- Vorlagen:** Das 17 Minuten-Canvas (Deine Vorlage)  
Das 17 Minuten-Protokoll (Deine Vorlage)
- Community:** geschlossene LinkedIn-Gruppe mit allen Teilnehmenden;  
regelmäßige Zoom-Calls
- LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/groups/9857382/>
- Webseite:** <https://www.katrinstigge.com/17minutenprojekt.html>
- Anmeldung:** [innovation@animartes.ch](mailto:innovation@animartes.ch)

### Starte Deine Lernreise

Hat das Projekt Deine Neugier erweckt?

Dann melde Dich gerne unter [innovation@animartes.ch](mailto:innovation@animartes.ch) an  
und starte Deine transformative Lernreise.

Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit Dir  
auf diese spannende Reise zu gehen.

Katrin Stigge