

Vera F. Birkenbihl

# **Stroh im Kopf?**

Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 0

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort</b> zur völlig überarbeiteten 36. Auflage _____ | 9  |
| <b>Aufbau</b> dieses Buches _____                          | 15 |
| <b>Vorwort</b> zur 40. Auflage _____                       | 18 |
| <b>Danksagungen</b> _____                                  | 19 |
| <b>Vorbemerkung</b> zur 43. Auflage _____                  | 20 |

## Teil I

|  |    |
|--|----|
| <b>1. A wie Anfang</b> _____   | 21 |
| <b>2. ANALOGRAFFITI®</b> Oder: <b>KaGa® &amp; KaWa®</b> – Was ist das? _                             | 26 |
| 1 <b>KaGa®</b> = ( <b>K</b> reative <b>A</b> nalografie®, <b>G</b> rafische <b>A</b> ssoziationen) _ | 28 |
| 2 <b>KaWa®</b> = ( <b>K</b> reative <b>A</b> nalografie®, <b>W</b> ort- <b>A</b> ssoziationen) _____ | 32 |
| Fallbeispiel: <i>Netz, Wissens-Netz &amp; Wissen</i> _____   | 35 |
| Sechs kleine <b>KaWa®</b> -Tips _____  | 37 |
| <b>3. FLOW®</b> (nach MIHALY CSIKSZENTMIHALYI) _____   | 39 |
| <b>4. Gedächtnis wie ein Netz?</b> Oder: Das Wissens-Netz® _____                                     | 43 |
| <b>5. Kategorien-Denken®</b> Oder: Gedächtnis wie ein Sieb? _____                                    | 54 |
| Vorteil Nr. 1: Sie wissen immer sofort, ob Sie diese Info<br>begriffen haben! _____                  | 59 |
| Vorteil Nr. 2: Sie nehmen weit mehr wahr als früher! _____   | 59 |
| Vorteil Nr. 3: Sie MERK-en sich weit mehr als früher! _____  | 59 |
| Vorteil Nr. 4: Sie verbessern Ihre Intelligenz<br>und Ihre Kreativität! _____                        | 60 |
| Technik des Denkens in (logischen) Kategorien _____  | 63 |
| <b>6. Lernen, aber was?</b> Wissen oder Verhalten? _____   | 65 |
| <b>7. Lernkurven gefällig?</b> Oder: Wie findet Lernen<br>eigentlich statt? _____                    | 74 |
| Lernen wir eigentlich bewußt oder unbewußt? _____  | 75 |
| Wissen ist nicht gleich Können _____   | 77 |
| Exkurs: Kann ein Seminar „etwas bringen“? _____  | 79 |
| Zurück zur Wissens-Kurve _____   | 79 |
| Die andere Lernkurve: Verhalten (Training) _____   | 82 |
| <b>8. Paradox des Nicht-Ich</b> _____  | 85 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>9. Probleme mit dem Lesen?</b>           | 89  |
| Lesen lernen?                               | 89  |
| Experiment Geheimschrift SCHREIBEN          | 90  |
| Geheimschrift: Ergebnis 1                   | 92  |
| Experiment: Geheimschrift LESEN             | 92  |
| Geheimschrift: Ergebnis 2                   | 94  |
| Lesen durch Schreiben                       | 96  |
| Konsequenzen für den Alltag                 | 98  |
| <b>10. Wahrnehmungen von Wiederholungen</b> | 101 |

## Teil II

|  |     |
|--|-----|
| <b>1. T – Gehirn-gerech-Machen von neuen (Lern-)Infos</b>                  | 104 |
| Beispiel 1: Computersprache  | 108 |
| Beispiel 2: Medizinisches Basis-Wissen                                     | 109 |
| Beispiel 3: Juristisches Basis-Wissen                                      | 115 |
| Beispiel 4 bis 10.000: Jede Art von Wissen                                 | 120 |
| <b>2. T – Inneres Archiv<sup>®</sup></b>                                   |     |
| Gedächtnis, Intelligenz & Kreativität verbessern                           | 121 |
| So gehen Sie vor   | 122 |
| Stadt-Land-Fluß ...  | 123 |
| Trainings-Aufgabe: Legen Sie zahlreiche Wissens-Alphabete <sup>®</sup> an! | 126 |
| <b>3. T – Jeder kann zeichnen!</b>   | 134 |
| Machen Sie einen Mini-Test   | 134 |
| Lamron und der Künstler  | 137 |
| <b>4. T – Kategorien-Torten<sup>®</sup> zeichnen</b>                       | 151 |
| Wissens-Kategorien   | 155 |
| <b>5. T – Kreativitäts-Technik: 90-Sekunden-Plus<sup>®</sup></b>           | 158 |
| Zu 1: Sie befragen andere  | 159 |
| Zu 2: Es ist niemand da ...?   | 161 |
| <b>6. T – NEUROBICS<sup>®</sup> (nach Lawrence C. KATZ)</b>                | 164 |
| NEUROBICS <sup>®</sup> in der täglichen Praxis                             | 169 |
| <b>7. T – Parallel-Lernen</b>  | 171 |
| Übungen  | 176 |
| <b>8. T – Positive Formulierungen</b>                                      | 178 |
| Vorprogrammierte Fehler bei der Delegation                                 | 178 |
| Motivation   | 179 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>9. T – Rhetorik &amp; Prüfungen</b>  | 181 |
| Professionelle Vorbereitung: Steine im (Rede-)Fluß  | 181 |
| Exkurs: Tip für Kollegen, Trainer und Redner  | 189 |
| Rhetorik-Training: Sprechen oder Sprech-Denken  | 190 |
| <b>10. T – Sprachen lernen – gehirn-gerecht/BIRKENBIHL-Methode</b>                          | 194 |
| Die klassische Methode: Vier Schritte   | 194 |
| Grundlegende Unterschiede der BIRKENBIHL-Methode <sup>®</sup><br>zu traditionellen Methoden | 196 |
| Die BIRKENBIHL-Methode <sup>®</sup> : Vier Lernschritte                                     | 197 |
| <b>11. T – Superlearning</b> Oder: Die Methode Dr. LOZANOV                                  | 206 |
| <b>12. T – Training, aber wie?</b> Oder: Gehirn-gerechtes Training                          | 209 |
| Wer zu schnell reist, den bestrafen die Neuronen  | 211 |
| Wer alles „echt“ macht, der tut zuviel ...  | 213 |
| Wer sich beeilt, der zahlt mit Zeit ...   | 213 |
| <b>13. T – TV-Gewohnheiten</b>  | 216 |
| Mini-Quiz   | 216 |
| Gefahr Nr. 1: der physische Sehvorgang  | 217 |
| Gefahr Nr. 2: Prägung   | 221 |
| TRAININGS-Technik: Ihr Wissens-Netz mühelos erweitern                                       | 228 |
| <b>14. T – Zeitraffer-Technik</b>   | 235 |
| Was ist die Zeitraffer-Technik?   | 236 |
| <b>15. T – Zum Schluß: Etwas Denk-Sport</b>   | 239 |
| Denk-Sport-Übungen  | 239 |

### Teil III

|   |     |
|---|-----|
| <b>1. Beiträge aus der Wandzeitung zum Thema „Lernen“</b> | 244 |
| Stichwort: Lernlibido                                     | 244 |
| Stichwort: Schule   | 259 |
| Stichwort: Sprachen lernen leicht gemacht                 | 261 |
| Stichwort: ADS  | 262 |
| Stichwort: Innere Kritik abstellen                        | 266 |
| Stichwort: Eine weitere Idee zum inneren Kritiker         | 268 |
| Stichwort: Wie komme ich von Mindmaps weg?                | 269 |
| Stichwort: Senioren                                       | 271 |
| Stichwort: Gehirn-gerecht-machen von Informationen        | 274 |
| Stichwort: Ende Gehirnlähmung durch VFB-Denk-Tools!       | 276 |
| Stichwort: Warum überhaupt Lernen?                        | 279 |

## Anhang

|  |     |
|--|-----|
| <b>Anhang I: Altes im Anhang</b> _____                               | 281 |
| Analog & digital im doppelten Gehirn _____                           | 281 |
| Rational <i>und</i> kreativ! _____                                   | 287 |
| <b>Anhang II: Merkblätter</b> _____                                  | 289 |
| Nr. 1: <b>Sozio-Biologie</b> _____                                   | 289 |
| Nr. 2: <b>Etwas Lernpsychologie</b> _____                            | 290 |
| 1. Klassische Konditionierung _____                                  | 290 |
| 2. Operante Konditionierung _____                                    | 291 |
| 3. Lernen durch Einsicht _____                                       | 292 |
| Nr. 3: <b>Die REICHEN-Methode zum Lesen lernen</b> _____             | 294 |
| Nr. 4: <b>Mentalität: West und Ost</b> _____                         | 295 |
| Nr. 5: <b>Sprache als Instrument des Denkens</b> _____               | 295 |
| 1. Ich habe mich ganz klar ausgedrückt! _____                        | 296 |
| 2. Was bedeutet ein Wort eigentlich? _____                           | 296 |
| 3. Inwieweit beeinflusst die Grammatik das Denken? _____             | 297 |
| 4. Gibt es alles, wofür wir Worte haben? _____                       | 297 |
| Nr. 6: <b>Ein wenig Gehirn-Forschung</b> _____                       | 298 |
| Hintergrund-Info _____   | 298 |
| Spurensuche im Gehirn _____  | 299 |
| Das Engramm _____  | 299 |
| Erinnert sich das Seepferdchen? _____                                | 303 |
| Das Gedächtnis – ein Hologramm? _____                                | 304 |
| Der Frust-Lust-Faktor _____  | 306 |
| Nr. 7: <b>Lösungen zu den Denk-Sport-Übungen</b> _____               | 306 |
| Nr. 8: <b>Vorbereitung einer Rede</b> (nach Natalie H. ROGERS) _____ | 309 |
| Nr. 9: <b>Drei Wege führen in Ihr Gedächtnis</b> _____               | 311 |
| Weg Nr. 1: Natürliches Lernen _____                                  | 311 |
| Weg Nr. 2: Schul-Lernen _____  | 313 |
| Weg Nr. 3: Gehirn-gerechtes Lernen _____                             | 318 |
| Nr. 10: <b>DVD's nutzen</b> _____                                    | 320 |
| Trick 1: Szenen suchen _____   | 320 |
| Trick 2: Mit dialogormen Filmen beginnen _____                       | 321 |
| Nr. 11: <b>Vergriffene Bücher suchen:</b>                            |     |
| <b>Drei Wege führen zum Erfolg</b> _____                             | 322 |
| <b>Anhang III: Literaturverzeichnis</b> _____                        | 323 |
| <b>Anhang IV: Stichwortverzeichnis</b> _____                         | 328 |