

Vera F. Birkenbihl

Stroh im Kopf?

Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer

Inhaltsverzeichnis

Teil 0

Vorwort zur völlig überarbeiteten 36. Auflage _____	9
Aufbau dieses Buches _____	15
Vorwort zur 40. Auflage _____	18
Danksagungen _____	19
Vorbemerkung zur 43. Auflage _____	20

Teil I

1. A wie Anfang _____	21
2. ANALOGRAFFITI® Oder: KaGa® & KaWa® – Was ist das? _	26
1 KaGa® = (K reative A nalografie®, G rafische A ssoziationen) _	28
2 KaWa® = (K reative A nalografie®, W ort- A ssoziationen) _____	32
Fallbeispiel: <i>Netz, Wissens-Netz & Wissen</i> _____	35
Sechs kleine KaWa® -Tips _____	37
3. FLOW® (nach MIHALY CSIKSZENTMIHALYI) _____	39
4. Gedächtnis wie ein Netz? Oder: Das Wissens-Netz® _____	43
5. Kategorien-Denken® Oder: Gedächtnis wie ein Sieb? _____	54
Vorteil Nr. 1: Sie wissen immer sofort, ob Sie diese Info 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 und Ihre Kreativität! _____	60
Technik des Denkens in (logischen) Kategorien _____	63
6. Lernen, aber was? Wissen oder Verhalten? _____	65
7. Lernkurven gefällig? Oder: Wie findet Lernen 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
8. Paradox des Nicht-Ich _____	85

9. Probleme mit dem Lesen?	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
10. Wahrnehmungen von Wiederholungen	101

Teil II

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

9. T – Rhetorik & Prüfungen	181
Professionelle Vorbereitung: Steine im (Rede-)Fluß	181
Exkurs: Tip für Kollegen, Trainer und Redner	189
Rhetorik-Training: Sprechen oder Sprech-Denken	190
10. T – Sprachen lernen – gehirn-gerecht/BIRKENBIHL-Methode	194
Die klassische Methode: Vier Schritte	194
Grundlegende Unterschiede der BIRKENBIHL-Methode [©] zu traditionellen Methoden	196
Die BIRKENBIHL-Methode [©] : Vier Lernschritte	197
11. T – Superlearning Oder: Die Methode Dr. LOZANOV	206
12. T – Training, aber wie? 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
13. T – TV-Gewohnheiten	216
Mini-Quiz	216
Gefahr Nr. 1: der physische Sehvorgang	217
Gefahr Nr. 2: Prägung	221
TRAININGS-Technik: Ihr Wissens-Netz mühelos erweitern	228
14. T – Zeitraffer-Technik	235
Was ist die Zeitraffer-Technik?	236
15. T – Zum Schluß: Etwas Denk-Sport	239
Denk-Sport-Übungen	239

Teil III

1. Beiträge aus der Wandzeitung zum Thema „Lernen“	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

Anhang I: Altes im Anhang _____	281
Analog & digital im doppelten Gehirn _____	281
Rational <i>und</i> kreativ! _____	287
Anhang II: Merkblätter _____	289
Nr. 1: Sozio-Biologie _____	289
Nr. 2: Etwas Lernpsychologie _____	290
1. Klassische Konditionierung _____	290
2. Operante Konditionierung _____	291
3. Lernen durch Einsicht _____	292
Nr. 3: Die REICHEN-Methode zum Lesen lernen _____	294
Nr. 4: Mentalität: West und Ost _____	295
Nr. 5: Sprache als Instrument des Denkens _____	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: Ein wenig Gehirn-Forschung _____	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: Lösungen zu den Denk-Sport-Übungen _____	306
Nr. 8: Vorbereitung einer Rede (nach Natalie H. ROGERS) _____	309
Nr. 9: Drei Wege führen in Ihr Gedächtnis _____	311
Weg Nr. 1: Natürliches Lernen _____	311
Weg Nr. 2: Schul-Lernen _____	313
Weg Nr. 3: Gehirn-gerechtes Lernen _____	318
Nr. 10: DVD's nutzen _____	320
Trick 1: Szenen suchen _____	320
Trick 2: Mit dialogormen Filmen beginnen _____	321
Nr. 11: Vergriffene Bücher suchen:	
Drei Wege führen zum Erfolg _____	322
Anhang III: Literaturverzeichnis _____	323
Anhang IV: Stichwortverzeichnis _____	328