

Vera F. Birkenbihl

Stroh im Kopf?

Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer

Das Gehirn ist ein
wunderbares Organ,
das uns in die Lage
versetzt, die Welt
um uns herum zu
verstehen.

mvg Verlag

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-gerecht-Machen 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 – Verhalten + Handlungen TRAINIEREN (Gegensatz: Lernen von Wissen), aber wie?	209
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
Nr.12: Verhalten + Handlungen TRAINIEREN, aber wie? _____	323
Anhang III: Literaturverzeichnis _____	328
Anhang IV: Stichwortverzeichnis _____	333