

**VERA F. BIRKENBIHL**



# **STROH IM KOPF?**

Vom Gehirn-Besitzer  
zum Gehirn-Benutzer

**mvgverlag** 

**VERA F. BIRKENBIHL**



# **STROH IM KOPF?**

Vom Gehirn-Besitzer  
zum Gehirn-Benutzer

**mvgverlag** 

VERA F. BIRKENBIHL



# STROH IM KOPF?

Vom Gehirn-Besitzer  
zum Gehirn-Benutzer

**mvgverlag** 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

60. Auflage 2021

(Seit der 8. Auflage in der Reihe mvg-Paperbacks)

1.-7. Auflage in der GABAL-Schriftreihe (und dort auch weiterhin erhältlich)

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung der GABAL-Verlag GmbH

© ab der 36. Auflage 2000 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 1983 by GABAL-Verlag, Speyer

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun, München

Illustrationen: Jutta Pollack

ISBN Print 978-3-86882-445-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-044-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-473-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort** zur 48. Auflage  
**Aufbau** dieses Buches  
**Danksagungen**

## Teil I

- 1. A wie Anfang**
- 2. ANALOGRAFFITI<sup>®</sup>** Oder: KaGa<sup>®</sup> & KaWa<sup>®</sup> – Was ist das?  
1 KaGa<sup>®</sup> = (Kreative Analografie<sup>®</sup>, Grafische Assoziationen)  
2 KaWa<sup>®</sup> = (Kreative Analografie<sup>®</sup>, Wort-Assoziationen)  
Fallbeispiel: *Netz, Wissens-Netz & Wissen*  
Sechs kleine KaWa<sup>®</sup>-Tips
- 3. FLOW<sup>®</sup>** (nach MIHALY CSEKESZENTMIHALYI)
- 4. Gedächtnis wie ein Netz?** Oder: Das Wissens-Netz<sup>®</sup>
- 5. Kategorien-Denken<sup>®</sup>** Oder: Gedächtnis wie ein Sieb?  
Vorteil Nr. 1: Sie wissen immer sofort, ob Sie diese Info begriffen haben!  
Vorteil Nr. 2: Sie nehmen weit mehr wahr als früher!  
Vorteil Nr. 3: Sie MERK-en sich weit mehr als früher!  
Vorteil Nr. 4: Sie verbessern Ihre Intelligenz und Ihre Kreativität!  
Technik des Denkens in (logischen) Kategorien

## 6. Lernen, aber was? Wissen oder Verhalten?

## 7. Lernkurven gefällig? Oder: Wie findet Lernen eigentlich statt?

Lernen wir eigentlich bewußt oder unbewußt?

Wissen ist nicht gleich Können

Exkurs: Kann ein Seminar „etwas bringen“?

Zurück zur Wissens-Kurve

Die andere Lernkurve: Verhalten (Training)

## 8. Paradox des Nicht-Ich

## 9. Probleme mit dem Lesen?

Lesen lernen?

Experiment Geheimschrift SCHREIBEN

Geheimschrift: Ergebnis 1

Experiment: Geheimschrift LESEN

Geheimschrift: Ergebnis 2

Lesen durch Schreiben

Konsequenzen für den Alltag

## 10. Wahrnehmungen von Wiederholungen

## Teil II

## 1. T – Gehirn-gerecht-Machen von neuen (Lern-)Infos

Beispiel 1: Computersprache

Beispiel 2: Medizinisches Basis-Wissen

Beispiel 3: Juristisches Basis-Wissen

Beispiel 4 bis 10.000: **Jede** Art von Basis-Wissen

## 2. T – Inneres Archiv<sup>©</sup>

Gedächtnis, Intelligenz & Kreativität verbessern

So gehen Sie vor

Stadt-Land-Fluß ...

Trainings-Aufgabe: Legen Sie zahlreiche Wissens-Alphabete<sup>®</sup> an!

**3. T – Jeder kann zeichnen!**

Machen Sie einen Mini-Test

Lamron und der Künstler

**4. T – Kategorien-Torten<sup>®</sup> zeichnen**

Wissens-Kategorien

**5. T – Kreativitäts-Technik: 90-Sekunden-Plus<sup>®</sup>**

Zu 1: Sie befragen andere

Zu 2: Es ist niemand da ...?

**6. T – NEUROBICS<sup>®</sup> (nach Lawrence C. KATZ)**

NEUROBICS<sup>®</sup> in der täglichen Praxis

**7. T – Parallel-Lernen**

Übungen

**8. T – Positive Formulierungen**

Vorprogrammierte Fehler bei der Delegation

Motivation

**9. T – Rhetorik & Prüfungen**

Professionelle Vorbereitung: Steine-im-(Rede-)Fluß

Exkurs: Tip für Kollegen, Trainer und Redner

Rhetorik-Training: Sprechen oder Sprech-Denken

**10. T – Sprachen lernen – gehirn-gerecht/BIRKENBIHL-Methode**

Die klassische Methode: Vier Schritte

Grundlegende Unterschiede der BIRKENBIHL-Methode<sup>®</sup> zu traditionellen Methoden

Die BIRKENBIHL-Methode<sup>®</sup>: Vier Lernschritte

## **12. T – Verhalten + Handlungen TRAINIEREN (Gegensatz: Lernen von Wissen), aber wie?**

Regel Nr. 1: gaaaaaaaaaaaanz laaaaaaaaaaaaaangsam...

Regel Nr. 2: KURZE EINHEITEN

Regel Nr. 3: 10 Minuten ergeben 17?

Regel Nr. 4: REAL – MENTAL – REAL – MENTAL...

Regel Nr. 5: AUTONOMES ÜBEN MÖGLICH?

Regel Nr. 6: HEISS/KALT-SPIELCHEN gefällig?

Regel Nr. 7: IMITATION

Regel Nr. 8: PERSIFLAGE

## **13. T – TV-Gewohnheiten**

Mini-Quiz

Gefahr Nr. 1: der physische Sehvorgang

Gefahr Nr. 2: Prägung

TRAININGS-Technik: Ihr Wissens-Netz mühelos erweitern

## **14. T – Zeitraffer-Technik**

Was ist die Zeitraffer-Technik?

## **15. T – Zum Schluß: Etwas Denk-Sport**

Denk-Sport-Übungen

## **Teil III**

### **1. Beiträge aus der Wandzeitung zum Thema „Lernen“**

Stichwort: Lernlibido

Stichwort: Schule

Stichwort: Sprachen lernen leicht gemacht

Stichwort: ADS

Stichwort: Innere Kritik abstellen

Stichwort: Eine weitere Idee zum inneren Kritiker

Stichwort: Wie komme ich von Mindmaps weg?

Stichwort: Senioren

Stichwort: Gehirn-gerecht-machen von Informationen

Stichwort: Ende Gehirnlähmung durch VFB-Denk-Tools!

Stichwort: Warum überhaupt Lernen?

## **2. Hilfreiches „Altes“**

Analog & digital im doppelten Gehirn

Rational *und* kreativ!

## **Teil IV**

### **Anhang I: Merkblätter**

**Nr. 1: SOZIO-BIOLOGIE**

**Nr. 2: Etwas LERNPSYCHOLOGIE**

1. KLASSISCHE KONDITIONIERUNG

2. OPERANTE KONDITIONIERUNG

3. LERNEN DURCH EINSICHT

**Nr. 3: Die REICHEN-Methode zum Lesen lernen**

**Nr. 4: Mentalität: West und Ost**

**Nr. 5: Sprache als Instrument des Denkens**

1. Ich habe mich ganz klar ausgedrückt!

2. Was bedeutet ein Wort eigentlich?

3. Inwieweit beeinflusst die Grammatik das Denken?

4. Gibt es alles, wofür wir Worte haben?

**Nr. 6: Ein wenig Gehirn-Forschung**

Hintergrund-Info

Spurensuche im Gehirn

Das Engramm

Erinnert sich das Seepferdchen?

Das Gedächtnis – ein Hologramm?

Der Frust-Lust-Faktor

**Nr. 7: Lösungen zu den Denk-Sport-Übungen**

**Nr. 8: Vorbereitung einer Rede** (nach Natalie H. ROGERS)

## **Nr. 9: Drei Wege führen in Ihr Gedächtnis**

Weg Nr. 1: Natürliches Lernen

Weg Nr. 2: Schul-Lernen

Weg Nr. 3: Gehirn-gerechtes Lernen

## **Nr. 10: DVDs nutzen**

Trick 1: Szenen suchen

Trick 2: Mit dialogormen Filmen beginnen

## **Nr. 11: Vergriffene Bücher suchen: Drei Wege führen zum Erfolg**

## **Nr.12: Verhalten + Handlungen TRAINIEREN, aber wie?**

(Fortsetzung von S. 215)

Regel Nr. 9: VARIANTE 130%

Regel Nr. 10: Thema mit Variationen

## **Anhang II: Literaturverzeichnis**

## **Anhang III: Stichwortverzeichnis**

## Vorwort zur 48. Auflage

Als dieses Buch Anfang der 1980er Jahre das erste Mal erschien, konnten wir nicht ahnen, daß wir im Laufe von guten 2 Jahrzehnten in die 48. Auflage gehen würden, womit die Zahl der verkauften Exemplare sich der 700.000er-Grenze nähert (plus zahlreiche Ausgaben in anderen Sprachen). Wäre es eine LP (die jungen Leser wissen vermutlich schon gar nicht mehr, was eine Schallplatte ist) oder eine CD, dann hätte es inzwischen 4 Goldene und sogar 2 Platin-Schallplatten verliehen bekommen!<sup>1</sup>

In dieser Zeit ist viel passiert: Nachdem der amerikanische Kongreß die 1990er zum JAHRZEHNT DES GEHIRNS erklärt hatte, nahm die Gehirnforschung auf vielen Gebieten dramatisch zu, so daß ich mein einstiges Büchlein in der 3. und 6. Auflage völlig überarbeiten mußte. Danach wurden die Abstände zwischen den einzelnen Auflagen immer kürzer, so daß die 36. Auflage die nächste „Runderneuerung“ darstellte, während ich dazwischen immer nur Teile änderte (42. und 47. Auflage) – und dieses Mal vor allem das VORWORT völlig neu schreibe. Inzwischen gibt es nämlich weitere Titel, die zwar chronologisch NACH *Stroh im Kopf?* erschienen sind, die man aber parallel oder auch vorab lesen kann, weil man dann alle Inhalte des Buches als Fallbeispiele für die neueren Konzepte sehen kann. Diese möchte ich hier kurz vorstellen, damit Sie sie besser einordnen können.

### 1965 bis Mitte der 1980er – die Anfänge

Ich war am Schulsystem gescheitert, weil ich mit der sturen Paukerei nicht klarkam. So vermittelte mir die Schule das Gefühl, ziemlich „blöd“ zu sein, während ich außerhalb der Schule das Gegenteil erlebte. Ich begann z.B.

mit 13 Jahren Erwachsenen Deutsch-Unterricht zu geben (z.B. ausländischen Ingenieuren, die bei deutschen Firmen zu Gast waren – einige wenige von ihnen wollten Deutsch lernen!).

Durch diese Erfahrungen lernte ich, Wege zu entwickeln, die vom schultypischen Unterrichten ABWICHEN, jedoch weit erfolgreicher waren... 1965 ging ich in die USA und begann mich dort (während diverser „Vollzeit-Jobs“) autodidaktisch in der englischen Sprache zu unterweisen, um mich dann auf den College-Entrance-Test vorzubereiten, der es einem erlaubt, auch ohne High-School-Abschluß ein Studium zu beginnen. So konnte ich in den USA ohne Abitur Psychologie und Journalismus studieren. Hier lernte ich zum einen zahlreiche Lerntricks (meist mnemotechnischer Art) kennen, die ich später viele Jahre lang weiterentwickelte und in Workshops weitergab, aber auch die Gehirnforschung, z.B. die Lehre vom linken und rechten Hirn. Inzwischen wissen wir, daß vor allem MÄNNER-Hirne stark „lateralisiert“ sind, während Frauen auch im Kopf mehr „miteinander reden“, d.h. eine weit ausgeprägtere Kommunikation zwischen rechter und linker Hirn-Hemisphäre pflegen. Trotzdem war die Lehre vom geteilten Hirn einige Jahre lang immens hilfreich, um völlig neue Lehr- und Lernstile auszuprobieren und damit zu beginnen, die herkömmlichen (oft gar nicht gehirn-gerechten) Mechanismen (wie das sture Pauken) zu überwinden. Das erste *Stroh im Kopf?* erschien als flankierende Maßnahme zu den „Lernen lernen“-Seminaren, die ich seit 1969 in den USA durchgeführt hatte.

## Die 1990er

Dank dem Schub in der Gehirnforschung wurden in dieser Zeit viele bahnbrechende neurophysiologische Mechanismen entdeckt, die zeigten, daß es außer den beiden Hirnhälften weit mehr Aspekte gibt, die das Lernen und Lehren beeinflussen.

Es waren aufregende Jahre, die ihren Niederschlag in der 36. Auflage des damals „völlig“ neuen *Stroh im Kopf?* fanden. Ich hatte im Laufe der Zeit eine Menge Ansätze entdeckt (z.B. TRAINING im Gegensatz zu LERNEN, S. 209 ff.) sowie neue Techniken entwickelt (z.B. wie man Sprachen lernt, wobei Vokabelpauken VERBOTEN ist), und vieles davon floß nun in die 36. Auflage ein. Im selben Zeitraum entstand ein Parallel-Buch (*Das innere Archiv*), das inzwischen in der 4. Auflage vorliegt und vieles bietet, was in *Stroh im Kopf?* absolut keinen Platz mehr gefunden hat. Hier ist besonders das längste Modul erwähnenswert, in dem es um Forschungsergebnisse aus den 1980er Jahren geht, von denen die meisten Lehrkräfte auch heute noch nichts wissen! Da das komplett überarbeitete *Stroh im Kopf?* und *Das innere Archiv* parallel entstanden, kann man sie gut parallel lesen.

## Die ersten Jahre des neuen Jahrtausends

Meine eigene Entwicklung wurde immer aufregender. Schließlich hatte ich inzwischen etwa 4 Jahrzehnte in diese Fragestellungen investiert, und wenn man lange an einem Thema arbeitet, kann es passieren, daß neue Forschungsergebnisse immer häufiger zu bahnbrechenden Einsichten führen bzw. daß sie so manches „beweisen“, was man PRAGMATISCH schon lange entwickelt hat. Wußte man z.B. vorher nur, DASS das PASSIVE HÖREN (seit Jahrzehnten Teil meiner Sprachlern-Methode) funktioniert, so stellt sich nun heraus, WARUM.

Und so entstand ein völlig neuer Ansatz, den ich 2004 in ein neues Buch (*Trotzdem LEHREN*) packte. Bei diesem Titel schrieb ich einmalig eine extrem abgespeckte Zwillings-Version für Leute, die Angst vor dem Lesen haben (*Trotzdem LERNEN*); sie hat 133 Seiten weniger als das Hauptwerk und kann auch von zögernden Azubis, Schülern oder bildungsferneren Eltern gelesen werden. Die Grund-Ideen stellte ich an zwei aufeinanderfolgenden Vortrags-Abenden vor, die als **Doppel-DVD** (*Genial lernen/lehren*) erhältlich sind, so daß alle, die nicht so gern lesen, die

wichtigsten Einsichten dieses Werkes (**Doppel-Checkliste, Neuro-Mechanismen** etc.) ebenfalls kennenlernen können. Die Doppel-Checkliste ermöglicht es Lernenden wie Lehrenden, zu beurteilen, inwieweit **eine Unterrichtsstunde** bzw. im Geschäftsleben **eine (PowerPoint)-Präsentation gehirn-gerecht ist**.

Mit gehirn-gerecht meine ich seit den 1960er Jahren „der Arbeitsweise des Gehirns entsprechend“, wobei ich eingangs von weitgehend „selbstgebastelten“ Denk-Modellen ausging, die meine PRAKTISCHEN Methoden erklären konnten. Diese wurden im Laufe der Jahre zunehmend durch Forschungsergebnisse bestätigt (Denk-Modell wird „Faktum“). Auch ermutigten mich diese Forschungsergebnisse, neue Ansätze zum praktischen Handeln zu entwickeln, um das Lernen bzw. das Lehren einfacher zu machen. Interessanterweise sah ich Lernen und Lehren von Anfang an als zwei Seiten derselben Medaille an, während die meisten lehrenden Personen (in Schule und Erwachsenenbildung) heute immer noch davon ausgehen, „Lehren“ sei etwas fundamental anderes. Man könnte es auch etwas boshhaft so ausdrücken: Je weniger jemand LERNEN kann, desto schlechter ist sein Stil beim LEHREN, eben weil er wichtige Aspekte des LERNENs gar nicht kennt und demzufolge beim LEHREN auch nicht einbeziehen kann.

Exkurs:

Von der Wirtschaft an die (Hoch-)Schulen ...?

Ebenfalls faszinierend ist, daß ich in den 1970ern bei Lehrern so gut wie nicht punkten konnte. Sie fanden die Tatsache, daß meine Methoden im Geschäftsleben funktionierten, überhaupt nicht überzeugend, weil sie meinten, SCHULE SEI EINFACH ANDERS! Wiewohl unzählige meiner Seminar-TeilnehmerInnen firmenintern (weiter-)lernen bzw. sich für andere Tätigkeiten qualifizieren, meinte man, daß meine Erfahrungen absolut nichts mit dem Schulbetrieb zu tun hätten. Oder: Viele meiner

KundInnen müssen lernen, ihren potentiellen Kauf-Interessenten **erklärungsbedürftige Produkte** so zu erläutern, daß sie eine Chance haben, diese zu verkaufen. Das heißt, wenn die Berater einer Firma für physiotherapeutische Geräte diese ihren potentiellen Käufern (d.h. niedergelassenen ÄrztInnen) nicht gehirn-gerecht erklären können, hören sie erst „Lassen Sie den Prospekt mal da, ich schaue später noch mal rein“ und danach nie wieder etwas.

Interessanterweise hatte ich gerade hier eine großartige Chance, Jahrzehntelang neue Ansätze des Unterweisens und des Lernens zu testen. Ob jemand medizinisches Basiswissen lernen mußte (potentielle Pharma-Berater) oder es darum ging, die Mitarbeiter der Kunden möglichst schnell am Computer einzuarbeiten (in den 1980ern gelang es mir, diese Einschulungszeit um die Hälfte zu reduzieren – bei besseren Leistungen danach), oder die US-Army die Einweisungen an ihren (damals) neuen Panzern verbessern wollte (ebenfalls 1980er Jahre) –, immer ging es darum, durch gehirn-gerechte Ansätze das Lehren und das Lernen zu verbessern, praktisch und meßbar. Genau das aber interessiert Vertreter des Regel-Schulsystems überhaupt nicht (teure Privatschulen hingegen sehr wohl), denn sie sind ja nicht gezwungen, die LEISTUNGEN der Lehrkräfte zu verbessern, solange man davon ausgehen kann, daß im Zweifelsfall die „Kunden“ schuld sind (de-motivierte, faule, untalentierte SchülerInnen bzw. desinteressierte Eltern). Tja, selbst der PISA-Schock und die nachfolgenden Pisa- und OECD-Studien führten nicht zu der Frage, wie man Kindern aus bildungsfernen (und bildungsfeindlichen) Familien helfen könnte – damit sie an der Schule genau das erhalten, was ihnen zu Hause vorenthalten wird! Diese Fragestellung hatte man in der Nachkriegszeit EINMALIG positiv beantwortet, indem man in der damaligen Bildungs-Offensive eine Generation lang eine Art von „gleichen“ Bildungschancen geschaffen hatte, die sich danach aber kontinuierlich wieder verschlechterten. Hätten wir damals so weitergemacht, dann wären wir das „Finnland“ der PISA-Tests geworden,

denn die Finnen haben erst in den 1980er Jahren begonnen, ihr Schulsystem dramatisch umzukrempeln.

## Heute

Heute kann ich sagen, daß meine Methoden seit Anfang des neuen Jahrtausends in Österreich im Schulunterricht eingesetzt werden, daß sie seit ca. 2004 in Seminaren an Lehrer weitergegeben werden und daß sie seit ca. 2006 Teil der Lehrer-Ausbildung sind. Ähnlich verläuft die Entwicklung in der Schweiz, während wir in Deutschland folgendes feststellen: In den ostdeutschen Ländern ist das Interesse bei Lehrer-Seminaren sehr groß, bei den „Offiziellen“ hingegen herrscht Schweigen im Walde.

Komischerweise haben die Autoren fast sämtlicher Bücher über Lehren/Lernen oder Lerntechniken in Deutschland (es gibt auch andere) noch nie von meinen diversen Titeln zu diesem Thema gehört, nicht einmal von *Stroh im Kopf?*, das vermutlich das meistverkaufte Buch auf diesem Gebiet im deutschsprachigen Raum ist. Ein Didaktiker hebt meinen methodischen Ansatz zum Sprachenlernen zwar lobend (weil erfolgreich) hervor, meint jedoch, daß man mir wohl nicht verzeihen könne, als Quereinsteiger mitzuwirken. Gerade Sprachenlehrer sind extrem „resistent“, so daß ich 2007 begonnen habe, mich konkret an Eltern und Lernende selbst zu wenden. Es gibt z.B. ein extrem preiswertes Hosentaschenbüchlein (*Fremdsprachenlernen für Schüler*) dazu. Aber auch zum Thema „Lernen“ im allgemeinen gibt es zwei Hosentaschenbücher (*Eltern-Nachhilfe* und *LERNEN lassen!*), die sich beide an Eltern, ErzieherInnen und Lehrkräfte wenden, die bereit sind, den normalen Schul- und Lernbetrieb zu hinterfragen.

Mit *Stroh im Kopf?* hat alles begonnen. Die Tatsache, daß es inhaltlich immer wieder stark überarbeitet und dreimal total „runderneuert“ wurde, zeigt, wie viel Bewegung es auf diesem wichtigem Gebiet gegeben hat. Die

Tatsache, daß wir im Frühjahr 2009 wieder neu auflegen „müssen“, beweist, wie hilfreich das Buch für viele ist, auch wenn die Offiziellen es seit Jahrzehnten „totschweigen“. Es lebt von der Mundwerbung jener, denen es geholfen hat, und das ist die beste Werbung für ein Buch... Wer zwei erste Eindrücke erhalten möchte, blättere doch einmal im Modul TV-Gewohnheiten (S. 216 ff.), um eine alltägliche Tätigkeit in einem neuen Licht zu sehen. Oder schauen Sie sich Probleme mit dem Lesen? (S. 89 ff.) an – aber bitte Schreibzeug bereithalten, denn dies ist ein Modul mit SEMINAR-CHARAKTER.

Oder möchten Sie ein wenig schnuppern, was der jahrelange Dialog in der WANDZEITUNG auf [www.birkenbihl.de](http://www.birkenbihl.de) gebracht hat? Dann lesen Sie den Beitrag Lernlibido (S. 244 ff.). Hier können Sie die wochenlange Betreuung einer Dame verfolgen, die einem jungen Mann half, sich auf eine Prüfung vorzubereiten, der jedoch so gut wie nicht lesen konnte und auf ihre ersten Versuche (die noch sehr schulähnlich waren) mit Verstocktheit reagierte. Aber sie resignierte nicht, sie schrieb an die Wandzeitung und blieb am Ball – und am Ende... Aber lesen Sie selbst!

Sie sehen, es ist ein großer Strauß an MÖGLICHKEITEN, den *Stroh im Kopf*? Ihnen bietet. Lesen Sie immer nur ein MODUL und denken Sie einige Tage lang darüber nach, oder führen Sie die vorgeschlagenen Übungen durch, z.B. die Geheimschrift (S. 90 ff.) und überzeugen Sie sich selbst von den Mechanismen, um die es geht. Das überzeugt mehr als alles, was ich Ihnen erzählen könnte.

Vera F Birkenbihl

Vera F. Birkenbihl

im Frühjahr 2009

# Aufbau dieses Buches

ab der überarbeiteten 36. Auflage

Das alte *Stroh im Kopf?* war „linear“ aufgebaut und erwartete von allen LeserInnen, am Anfang zu beginnen und sich systematisch nach hinten „durchzulesen“. Dieser Aufbau war damals sinnvoll, weil die meisten Menschen so gut wie nichts über Gehirnforschung (Intelligenz, Kreativität, Gedächtnis, Lernen usw.) wußten. Also führte ich meine LeserInnen, ähnlich wie im Seminar, linear am „roten Faden“ entlang.

Das „neue“ *Stroh im Kopf?* hingegen ist **modular** aufgebaut. Das heißt, daß die **Reihenfolge der Module** eine gute Lese-Reihenfolge darstellt, falls Sie nach wie vor am liebsten vorn anfangen. Aber es bedeutet eben auch, daß Sie abweichend davon einzelne Abschnitte (Module) isoliert durcharbeiten können. Ich sage bewußt „durcharbeiten“ und nicht „lesen“, weil viele Module kleine **Experimente** oder **Übungsaufgaben** anbieten, so daß Sie sich selbst überzeugen können. Das dürfte weit überzeugender sein als meine Argumente! Natürlich nur, wenn Sie aktiv mitmachen.<sup>2</sup>

**Teil I – Grundlagen:** Hier finden Sie alles, was Sie unbedingt wissen sollten, wenn Sie effizient oder effizienter LERNEN ODER LEHREN wollen bzw. Ihre sogenannte INTELLIGENZ und/oder Kreativität erhöhen wollen.

**Teil II – Praktische Aufgaben, Übungen und Trainings-Möglichkeiten:** Alle TÄTIGKEITEN, auch geistige (ja, das sogenannte Gedächtnis beschreibt genaugenommen eine Reihe von spezifischen Tätigkeiten), können durch Training verbessert werden (deshalb enthalten die Hier finden Sie genügend Ideen, um sofort „tätig“ zu werden!

**Teil III – Weitere Infos, Metaphern und Denk-Modelle** aus der Wandzeitung bzw. aus dem „alten“ *Stroh im Kopf?*. Sie sind für diejenigen LeserInnen gedacht, die prinzipiell mehr wissen wollen (und gern lesen) sowie für alle WissensvermittlerInnen, die ihren Unterricht auf diesen Modellen aufgebaut haben (und deshalb darum gebeten haben, daß diese Ideen nicht aus dem „neuen“ *Stroh im Kopf?* verschwinden).

## **Teil IV – Anhänge**

**Anhang I – MERKBLÄTTER:** Es hat mich beim Vorbereiten dieser Auflage selbst überrascht, wie viele der Ideen auch heute noch hilfreich sind, wiewohl ich manche bereits 1982 in der *Enzyklopädie Technik und Wissenschaft* publiziert hatte. Aber natürlich gibt es auch neuere Merkblätter, auf die Sie im Text hingewiesen werden, damit Sie jeweils dorthin „springen“ können, wenn Sie wollen.

**Anhang II – LITERATUR:** Hier finden Sie sowohl verwendete als auch weiterführende Literatur. Damit Sie die Titel, die ich Ihnen besonders empfehle, leicht erkennen können, sind diese halbfett gesetzt. Diese Titel sind hervorragende Ergänzungen für alle, die gern (mehr) lesen wollen!

**Anhang III – STICHWORTVERZEICHNIS:** damit Sie später schnell auf bestimmte Stellen wieder zugreifen können.

**PS:** Wiewohl ich kein neidischer Mensch bin, beneide ich die Angelsachsen, weil es im Englischen weit leichter ist, sich **nicht-sexistisch** auszudrücken: ein/e Leser/in (*reader*), ein/e Lehrer/in (*teacher*) usw. Zwar bemühe ich mich, immer wieder einmal durch die Schrägstrich-Schreibweise klarzustellen, daß immer beide, also Leserinnen und Leser, gemeint sind, aber ich will diese umständliche Schreibweise weder ununterbrochen lesen (als Leser!) noch schreiben (als Autor). Ich bitte um Verständnis aller „/**innen**“, als Frau spreche ich Sie selbstverständlich **immer mit an ...**

## Danksagungen

Großen Dank schulde ich allen meinen **Seminar-TeilnehmerInnen**, den bisherigen **LeserInnen** dieses Buches und meinen **TV-ZuschauerInnen**, deren Fragen und Anregungen oft sehr fruchtbar waren. Auch ein Management-Trainer-Kollege, Mr. Paul SMITH aus London, war bei der Entwicklung einiger Ideen immens hilfreich. Er hat die seltene Gabe, „ernsthaft-albern“ und/oder „kreativ-ernst“ sein zu können! Paul: *Thanks a lot for all great associations which happened while we were thrashing ideas around, laughing our heads off and still producing results!*

Immensen Dank schulde ich meinem Vater (Autor des Standard-Werkes *Train the Trainer*), Michael BIRKENBIHL (1921–1993), weil er die besondere Fähigkeit besaß, Informationen leicht verständlich aufzubereiten. Dadurch konnte ich immer profitieren, wenn ich als Kind tausend Fragen stellte (wiewohl ich erst Jahrzehnte später begriff, *was* seine Art zu erklären so erfolgreich machte)!

**Ihnen, liebe Leser, wünsche ich** viel Erfolg und Freude sowohl beim Durcharbeiten dieses Textes als auch beim Training danach. Dann werden Sie sich selbst beweisen, **wie phänomenal Ihr eigenes Gehirn arbeiten** kann, und das schafft Erfolgs- und Glücksgefühle einer ganz besonderen Art.





## A wie ANFANG

**Warnung:** Das Lesen dieses Buches könnte zu einer dramatischen Verbesserung Ihrer Gedächtnisleistung führen!



Sind Sie bereit zu einem kleinen Experiment? Dann decken Sie diese Seite jetzt (mit einem Blatt Papier) so zu, daß von oben bis hier (inklusive dieser Zeile) **alles verdeckt** wird.



Ich werde Sie gleich bitten, drei Fragen zu beantworten, aber vorher sollen Sie begreifen: Es geht **nicht so sehr** um Ihre Antworten, sondern darum, daß Sie **Ihren inneren Denk-Prozeß bewußt mitverfolgen!** Kontrollieren Sie den Inhalt Ihrer Antworten erst, nachdem Sie **alle drei** Antworten gegeben und registriert haben, was Sie dachten. Es folgen die Fragen<sup>3</sup>: 1. Erinnern Sie sich, **ob** Sie den ersten (inzwischen verdeckten!) Satz auf dieser Seite **bewußt** gelesen haben? () Ja () Nein. 2. Erinnern Sie sich an den **Inhalt** dieses ersten Satzes? () Ja () Nein. 3. Erinnern Sie sich an **Ihre eigenen ersten Assoziationen**, als Sie zu lesen begannen? () Ja () Nein. Wenn die Antwort **Ja** lautet, dann tragen Sie diese bitte hier ein (Stichworte genügen):

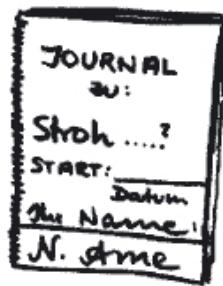
Nun haben Sie erfahren,

- ob Sie ein neugieriger Mensch sind** und
- ob Sie bereit sind zu experimentieren.**

Darüber hinaus haben Sie (wenn Sie die Fragen beantwortet haben) eine **Erfahrung** gemacht, die Sie für die **nachfolgenden** Ideen zum Thema Gedächtnis **vorbereitet**.

Wenn Sie von diesem Buch „echt profitieren“ wollen, dann reicht lesen nicht; Sie müssen **aktiv** mitdenken – und das bedeutet auch: Sie müssen **handeln**. Zum Beispiel, indem Sie bei einem Experiment mitmachen (schreiben, zeichnen, ankreuzen etc.)! Dazu sollten Sie drei Dinge griffbereit haben:

- 1. Einen Stapel Schmierpapier** (optimal ist auf einer Seite bedrucktes Papier, z.B. alte Fotokopien, Faxe o.ä., dann fühlt man sich so richtig frei „herumzuschmieren“).
- 2. Ein Journal** (= ein Heft, eine Kladde, ein Spiral- oder Ringbuch, wenn Sie lieber mit losen Blättern arbeiten), in das Sie Ihre **eigenen Gedanken/Erfahrungen** eintragen. Wie Wissenschaftler/innen eigene Annahmen, Assoziationen, Gedanken, Vorgehen und Ergebnisse notieren, so auch Sie!
- 3. Jede Menge (farbiger) Stifte.** Sowohl zum Anmalen und für eigene Randnotizen im Buch (Ja!) als auch für Ihre Arbeiten auf Schmierpapier und im Journal ...



Darf ich Sie gleich zu einem zweiten Experiment einladen? Dann erheben Sie sich (falls nötig) bitte, um Schreibzeug herbeizuholen, falls Sie noch immer bequem im Liegesessel am Strand (oder wo immer) herumsitzen und von den drei eben genannten Dingen genau null griffbereit haben.

Bitte bedenken Sie, daß Sie **Ihre** Fähigkeiten verbessern wollen; meine sind bereits recht gut, weil ich die in diesem Buch beschriebenen Dinge seit Jahrzehnten aktiv tue! Von *nix kommt nix*, aber vom **Tun kommt alles!**



Also, jetzt nehmen wir an, daß alle, die wirklich profitieren wollen, etwas zum Schreiben haben. Dann beobachten Sie bitte bewußt, **welche Gedanken** der Begriff am Satzende in Ihnen „auslöst“, indem Sie die ersten zwei bis drei Ideen, die in Ihnen „auftauchen“, kurz notieren; was fällt Ihnen ein zu: *Karawane*?

Haben Sie kurz innegehalten und Ihre Gedanken verfolgt? Dann wird Ihnen folgende Aussage einleuchten:

**Jedes Wort, das Sie hören/oder lesen, weckt immer Assoziationen in Ihnen, allerdings rasen die meisten in einem Affentempo an Ihrem Bewußtsein VORBEI. Wenn Sie zu einem Begriff viele Erfahrungen haben, dann können es Hunderte von Assoziationen sein.**

**Frage:** Wissen Sie noch, zu welchem Begriff Sie eben einige Gedanken notiert haben? *Wenn Sie vorhin wirklich Ihre eigenen Gedankengänge beobachtet haben*, dann können Sie jetzt voraussichtlich folgende Frage beantworten: Sind Ihnen zuerst Ihre eigenen Assoziationen eingefallen und dann der Begriff (*Karawane*), oder war es umgekehrt?

- Zuerst die eigenen Gedanken (Assoziationen).**
- Zuerst der Begriff.**

Wenn Sie darüber nachdenken, **wie Sie denken**, dann betrachten Sie einen winzigen Ausschnitt Ihres gigantischen Wissens-Netzes (☞ vgl. *Gedächtnis wie ein Netz?*, S. 43 ff.). In unserem Fallbeispiel handelt es sich um jenen Teil, in welchem die *Karawane* mit all **Ihren Assoziationen** vernetzt ist. Klar ist dabei auch: Je mehr Sie vorher über eine Sache wissen, desto REICH-haltiger sind die Assoziationen (weil es mehr Wissens-Fäden hierzu gibt!). Und umgekehrt: Wer noch nichts weiß, hat keine Fäden, um die neue Info einzuhängen. Deswegen müssen wir lernen, Hilfsfäden (Eselsbrücken) zu konstruieren, denn jeder (noch so abstruse, absonderliche) Hilfsfaden hilft uns genau durch seine MERK-würdigkeit (= wert/würdig, ge-MERKT zu werden). Wenn Sie etwas wahrnehmen, z.B. hören oder lesen, dann gilt: Bewußt *wahrgenommen UND begriffen = gut konstruiert*. *Gut konstruiert* aber heißt: Diese Information kann (ohne

Pauken, Büffeln etc.) später leicht wieder *neu konstruiert* (= *re-konstruiert*) werden! Wir können dies so formulieren:



- 1. Die QUALITÄT Ihrer Konstruktion bestimmt die QUALITÄT der späteren RE-KONSTRUKTION (d.h. der Gedächtnis-LEISTUNG).**
- 2. Fehler bei der KONSTRUKTION führen vollautomatisch zu Fehlern bei der RE-KONSTRUKTION (beeinträchtigen also Ihre Gedächtnis-Leistung).**
- 3. Die meisten Menschen lasten die Fehler aber dem ABRUF (also der späteren RE-KONSTRUKTION) an, statt bei der KONSTRUKTION (= Einspeicherung) an die Folgen zu denken.**
- 4. Er-FOLG ist die FOLGE dessen, was wir zuvor gedacht und getan haben.**
- 5. Dies gilt natürlich auch für Gedächtnis-Leistungen, da diese, wie alle Leistungen, unserem Tun entspringen.**

Nun können jedoch alle Leistungen durch Training verbessert werden. Wenn wir lernen, die **Qualität unserer Konstruktion zu verbessern**, dann erzeugen wir zwangsläufig bessere Ergebnisse. Wir verbessern nämlich **automatisch** unsere Gedächtnis-Leistung „hinten“, wenn wir unsere Leistungsfähigkeit „vorne“ (beim Konstruieren) verbessern!

Und wir erzeugen dieses bessere Ergebnis mit **weit weniger Aufwand als früher!** Wir brauchen nämlich keinesfalls mehr zu tun, sondern im Gegenteil **weniger**, dies aber **bewußt** und unter Ausnutzung der Arbeitsweise des Gehirns (also *gehirn-gerecht*)!

Allerdings müssen wir die eine oder andere **neue Arbeitsweise (Technik)** erst (lernen und) trainieren, so daß wir **anfangs mehr** tun

müssen – aber kaufmännisch gedacht ist dies eine Investition in Ihre Zukunft (auch wenn Sie über 70 sind!). Und es zahlt sich aus.

- 1. Egal, wie alt Sie sind, Sie können Ihre geistigen Leistungen steigern.** Dabei ist Gedächtnis die Grundfähigkeit, die alle anderen (Intelligenz, Kreativität usw.) ermöglicht!
- 2. Je mehr Schule/Ausbildung uns zum Gehirn-Muffel GEMACHT haben, desto mehr müssen wir UM-LERNEN.**
- 3. Um-Lernen fühlt sich NUR anfangs „komisch“ an** (wie die ersten Schritte auf Stelzen).
- 4. Aber wenn wir das neue Verhalten erst einmal können, welche Vorteile bieten sich uns dann ...?!**
- 5. Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, nur schlechte KONSTRUKTIONS-WEISEN** (bedingt durch Schule/Ausbildung), die zu ebenso schlechten Ergebnissen bei der späteren RE-KONSTRUKTION führen.
- 6. Ändern Sie den Stil Ihres Info-Managements,** und das sogenannte „gute Gedächtnis“ wird beiläufig (als „Nebeneffekt“) entstehen!
- 7. Da aber unser Gedächtnis die Grundlage von allem<sup>4</sup> ist, ist es der zentrale Punkt, an dem dieses Buch ansetzen wird.**





## ANALOGRAFFITI<sup>©5</sup>

Oder: **KaGa<sup>©</sup> & KaWa<sup>©</sup>** – Was ist das?  
(nach Birkenbihl<sup>6</sup>)

Das Schöne an meinen ANALOGRAFISCHEN<sup>©</sup> Denk-Techniken ist, daß Einsteiger/innen die **Grundlagen der ANALOGRAFIE<sup>©</sup> in drei Minuten** verstehen. Was die Feinheiten angeht, so bringt eigenes Ausprobieren und (herum-)spielerisches Entdecken sehr schnell tiefere Einsichten. Lassen Sie sich darauf ein, damit Sie sich selbst in kürzester Zeit davon überzeugen können, wozu diese Denk-Techniken fähig sind (wozu sie *die so Denkenden* befähigen) ...

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben immer wieder gezeigt: Wer Situationen (und Probleme) mittels **KaWa<sup>©</sup>/KaGa<sup>©</sup>** (Erklärung folgt) durchdenkt, erlebt immer wieder, wie schnell diese beiden methodischen Ansätze zu neuen und überraschenden Ergebnissen führen, die oft sowohl „intelligenter“ als auch „kreativer“ sind, als man es **sich selbst zuvor zugetraut** hätte. Um Sie zu animieren, mitzumachen, gehe ich in dieser vollständig überarbeiteten Ausgabe von *Stroh im Kopf?* zwei Wege:

- 1. Es folgt eine kurze Erklärung in diesem Modul – mehr finden Interessierte in meinem Buch *Birkenbihls Denkwerkzeuge*<sup>7</sup> und:**
- 2. Sie finden im ganzen Buch zahlreiche konkrete Fallbeispiele.**

Fast alle Zeichnungen sind natürlich **KaGas<sup>©</sup>** und die Wortableitungen sind **KaWas<sup>©</sup>** (als konkretes An-SCHAU-ungs-Material). Viele weitere

KaWas<sup>®</sup> finden Sie in fast allen meinen „neueren“ Büchern.

Betrachten wir kurz das Kunst-Wort ANALOGRAFIE<sup>®</sup>, so können Sie zwei Bestand-Teile „sehen“, nämlich:

1. ANALOG wie in *analoges*, bildhaftes, vernetztes, symbolisches (eher rechtshemisphärisches) **Denken**.
2. GRAFIE, GRAFIK (vgl. Begriffe wie *Foto-GRAFIE*, *GRAPHologie*, *GRAFIK*, *GRAFIKER/IN*. Den Wortteil *-graf/graph* übernahm ich vom griechischen **γραφειν** [sprich: *grafein*], wobei **grafein** ursprünglich [*in Tontäfelchen*] **ritzen** bedeutete, im Klartext: *schreiben und zeichnen*. Somit können wir zusammenfassen:



- Wenn wir eher ANALOG und kreativ denken wollen und wenn wir mit dem Stift (oder Computer) unseren Gedanken nachspüren bzw. neue Ideen entwickeln wollen, dann denken wir analografisch<sup>®</sup> (wir fertigen also ANALOGRAFIEN<sup>®</sup> an).
- Diese können schreibend und/oder zeichnend entstehen.

Mit dem Begriff „**Bild**“ (*Zeichnung, Skizze*) meinen wir **jede** grafische Darstellungsform – vom einfachsten Strichmännchen- oder Kritzel-Bild