

**REDLINE** | VERLAG

# Nutzen Sie

# Ihr zweites

# Gehirn

**Eine bewährte Methode,  
sich im digitalen Zeitalter  
zu organisieren**

**TIAGO  
FORTE**



**REDLINE** | VERLAG

# Nutzen Sie Ihr zweites

# Gehirn

**Eine bewährte Methode,  
sich im digitalen Zeitalter  
zu organisieren**

**TIAGO  
FORTE**

Übersetzung aus dem Englischen  
von Jordan Wegberg

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

### **Für Fragen und Anregungen:**

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

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Türkenstraße 89  
D-80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe by Tiago Forte

Published by Arrangement with Tiago Forte

Die englische Originalausgabe erschien 2022 bei Atria Books unter dem Titel *Building a Second Brain*. Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.

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.

Übersetzung: Jordan Wegberg

Redaktion: Friederike Moldenhauer

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Coffeemill/Shutterstock

Abbildung Innenteil: Pablo Picasso, Le Taureau (Serie aus 11 Lithografien), 1945–46

© Succession Picasso / VG Bild-Kunst, Bonn 2023

Satz: Daniel Förster

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-920-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-482-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-483-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für Lauren, meine Partnerin, meine Muse und meine  
größte Inspiration bei allem, was ich tue*



# Inhalt

Einleitung: Die Vorteile eines zweiten Gehirns	9
Teil 1	
<b>DIE GRUNDLAGE</b>	
Erkennen, was möglich ist	13
1 Wie alles anfing	15
2 Was ist ein zweites Gehirn?	25
3 Wie ein zweites Gehirn funktioniert	39
Teil 2	
<b>DIE METHODE</b>	
Die vier CODE-Schritte	57
4 Erfassen – festhalten, was nachhallt	59
5 Organisieren – für die Umsetzung speichern	85
6 Zusammenfassen – die Essenz finden	117
7 Ausdrücken – Ihre Arbeit präsentieren	149
Teil 3	
<b>DIE VERÄNDERUNG</b>	
Etwas bewirken	177
8 Die Kunst der kreativen Umsetzung	179
9 Die grundlegenden Gewohnheiten der digitalen Ordnung	201
10 Eigene Ideen ausdrücken	227
Bonuskapitel: Wie man ein funktionierendes Schlagwortsystem erstellt	247
Weitere Ressourcen und Empfehlungen	248
Danksagung	249
Über den Autor	253
Anmerkungen	254





# Die Vorteile eines zweiten Gehirns

**W**ie oft haben Sie schon versucht, sich etwas Wichtiges zu merken, und dann ist es Ihnen entfallen?

Vielleicht konnten Sie sich bei einer Unterhaltung nicht an eine Tatsache erinnern, die Ihre Argumentation gestützt hätte. Vielleicht kam Ihnen eine brillante Idee, während Sie am Steuer oder in einem Zug saßen, aber bis Sie am Ziel waren, hatte sie sich schon wieder in Luft aufgelöst? Wie oft haben Sie sich schon bemüht, wenigstens eine nützliche Erkenntnis aus einem Buch oder einem Artikel im Kopf zu behalten?

Je mehr Informationen uns zur Verfügung stehen, desto häufiger passiert uns das. Mehr als je zuvor werden wir mit Ratschlägen überflutet, die versprechen, uns klüger, gesünder und glücklicher zu machen. Wir konsumieren mehr Bücher, Podcasts, Artikel und Videos, als wir aufnehmen können. Was fangen wir mit all dem Wissen an? Wie viele der großartigen Ideen, die wir selbst haben oder denen wir begegnen, sind uns schon wieder entfallen, ehe wir auch nur die Gelegenheit hatten, sie in die Praxis umzusetzen?

Unzählige Stunden hören, lesen und sehen wir Tipps anderer dafür, was wir tun, wie wir denken und wie wir leben sollten, machen jedoch vergleichsweise wenig Anstalten, dieses Wissen anzuwenden und uns zu eigen zu machen. Die meiste Zeit sind wir nur »Informationshamsterer« und häufen unvorstellbare Mengen gut gemeinter Inhalte an, die letztlich nur dazu führen, Angst zu haben, etwas falsch zu machen.

Dieses Buch will das ändern. Die ganzen Inhalte, die Ihnen online und durch all die anderen Medien präsentiert werden, sind nicht nutzlos. Sie sind unglaublich wichtig und wertvoll. Das einzige Problem ist, dass Sie sie häufig zum falschen Zeitpunkt konsumieren.

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Businessbuch, in dem Sie gerade lesen, genau das ist, was Sie im Augenblick brauchen? Wie wahrscheinlich ist es, dass jede einzelne Erkenntnis aus einem Podcast sofort umsetzbar ist? Wie viele der E-Mails in Ihrem Posteingang erfordern wirklich genau jetzt Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit? Wahrscheinlich sind einige davon im Moment relevant, die meisten jedoch haben auch noch Zeit.

Um die für uns wertvollen Informationen nutzen zu können, müssen wir sie irgendwie verpacken und durch die Zeit an unser künftiges Ich schicken. Wir müssen einen Wissensschatz kultivieren, der ganz allein unserer ist, damit wir bei der passenden Gelegenheit – sei es ein neuer Job, eine wichtige Präsentation, die Einführung eines neuen Produkts, die Gründung eines Unternehmens oder einer Familie – auf die Weisheit zurückgreifen können, die wir für gute Entscheidungen brauchen, und entsprechende Maßnahmen ergreifen können. Das alles beginnt mit dem einfachen Vorgang des Aufschreibens.

Ich werde Ihnen zeigen, dass diese schlichte Angewohnheit der erste Schritt in einem System ist. Der Aufbau eines zweiten Gehirns, wie ich es bezeichne, basiert auf den jüngsten Fortschritten auf dem Gebiet des persönlichen Wissensmanagements (PWM).<sup>\*</sup> So wie PCs unsere Beziehung zur Technologie revolutioniert haben, Online-Banking unseren Umgang mit Geld verändert und das Büro zu Hause unsere Arbeitsweise neu geformt hat, hilft uns das persönliche Wissensmanagement, das volle Potenzial dessen auszuschöpfen, was wir wissen. Technische Innovationen und neue Generationen leistungsstarker Apps schaffen zwar ständig neue Chancen, aber die Lektionen, die Sie auf diesen Seiten finden, beruhen auf zeitlosen und bewährten Prinzipien.

---

<sup>\*</sup> Das Fachgebiet des PWM etablierte sich in den 1990er-Jahren, um Studierende beim Umgang mit der gewaltigen Informationsmenge zu unterstützen, die ihnen durch Internetbibliotheken plötzlich zur Verfügung standen. Es ist das individuelle Gegenstück des Wissensmanagements, das untersucht, wie Firmen und andere Organisationen ihr Wissen nutzen.

Das System des zweiten Gehirns bringt Ihnen bei, wie Sie

- binnen Sekunden alles wiederfinden, was Sie gelernt, was Sie berührt oder worüber Sie nachgedacht haben;
- Ihr Wissen organisieren und nutzen, um Ihre Projekte und Ziele kontinuierlicher voranzubringen;
- Ihre besten Gedanken speichern, damit Sie den Denkprozess nicht erneut vornehmen müssen;
- in verschiedenen Lebensbereichen Ideen verknüpfen und Muster erkennen, die Ihnen das Leben erleichtern;
- ein zuverlässiges System einführen, um mit anderen vertrauensvoller und einfacher zusammenzuarbeiten;
- nach getaner Arbeit abschalten können im Bewusstsein, dass nichts verloren geht;
- weniger Zeit damit verbringen, nach Informationen zu suchen und mehr Zeit damit, besser und kreativer Leistung zu erbringen.

Wenn Sie Ihre Haltung zu Informationen verändern, betrachten Sie Technologie nicht mehr nur als Speichermedium, sondern als Denkwerkzeug. Sie ist wie ein Fahrrad für den Verstand.\* Haben wir erst einmal gelernt, sie richtig einzusetzen, kann die Technologie unsere kognitiven Fähigkeiten verbessern und uns viel schneller an unsere Ziele bringen, als wir es ohne schaffen würden.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie sich ein Wissensmanagementsystem, ein »zweites Gehirn«<sup>\*\*1</sup>, schaffen. Ob Sie es nun als »persönliche Cloud« bezeichnen, als »Feldnotizen« oder »externes Gehirn« wie einige

---

\* Diese Metapher wurde erstmals von Steve Jobs verwendet, um das künftige Potenzial des Personal Computer zu beschreiben.

\*\* Andere beliebte Bezeichnungen für ein solches System sind *Zettelkasten* (die frühesten Anwendungen eines »Zettelkastensystems« gehen auf Conrad Gessner im 16. und Thomas Harrison im 17. Jahrhundert zurück – erfahren Sie hier mehr über die Geschichte des Zettelkastens: <https://en.wikipedia.org/wiki/Zettelkasten>), *Memex* (erfunden von dem amerikanischen Erfinder Vannevar Bush) und *digitaler Garten* (das früheste Konzept eines digitalen Gartens stammt aus Mark Bernsteins Aufsatz *Hypertext Gardens: Delightful Vistas* aus dem Jahr 1998 und wurde seitdem von mehreren Online-Autoren erwähnt).

meiner Studierenden, es ist ein digitales Archiv Ihrer wertvollsten Erinnerungen, Ideen und Kenntnisse. Es unterstützt Sie bei Ihrer beruflichen Tätigkeit, in Ihrem Unternehmen oder im Alltag, ohne dass Sie jedes Detail im Kopf behalten müssen. Wie eine persönliche Bibliothek in der Hosentasche lässt ein zweites Gehirn Sie alles abrufen, an das Sie sich erinnern wollen, damit Sie alles erreichen können, was Sie sich wünschen.

Ich bin davon überzeugt, dass persönliches Wissensmanagement eine der größten Herausforderungen ist – aber auch unglaubliche Chancen bietet. Wir alle brauchen dringend ein System, um mit der ständig wachsenden Informationsflut zurechtzukommen. Dieses Anliegen habe ich von Studenten und Geschäftsführerinnen gehört, bei Entrepreneurinnen und Managerinnen, bei Ingenieurinnen und Autoren und bei vielen anderen, die sich wünschen, mit Informationen produktiver und effektiver umzugehen.

Wer lernt, die Technologie für sich zu nutzen und die Informationsflut zu beherrschen, ist in der Lage, alles zu erreichen, was er sich vorgenommen hat. Gleichzeitig werden jene, die sich weiterhin nur auf ihre fragilen biologischen Gehirne verlassen, von der steigenden Komplexität des Alltags überrollt.

Jahrelang habe ich untersucht, wie erfolgreiche Autoren, Künstlerinnen und Denker der Vergangenheit ihre kreativen Prozesse organisiert haben. Zahllose Stunden habe ich erforscht, wie der Mensch die Technologie nutzen kann, um seine natürlichen kognitiven Fähigkeiten zu erweitern und zu verbessern. Ich selbst habe mit sämtlichen heute verfügbaren Tools, Tricks und Techniken experimentiert, wie ich Informationen sinnvoll nutzen kann. In diesem Buch fasse ich meine Erkenntnisse zusammen, während ich Tausenden Menschen weltweit helfe, das Potenzial ihrer Ideen auszuschöpfen.

Mit einem zweiten Gehirn in Reichweite können Sie das Potenzial Ihrer verborgenen Stärken und kreativen Instinkte ausschöpfen. Dieses System ist eine Gedächtnisstütze, wenn Sie vergesslich sind, und macht Sie umso effektiver, wenn Sie stark sind. Mit weniger Mühe und Stress lernen und schaffen Sie viel mehr als je zuvor.

Im nächsten Kapitel erzähle ich Ihnen, wie ich mein zweites Gehirn geschaffen habe und was ich herausgefunden habe, wie Sie dasselbe erreichen können.



TEIL 1

# Die Grundlage

Erkennen, was möglich ist



# Wie alles anfing

Sie haben Ihren Verstand, um Ideen hervorzubringen, nicht um sie festzuhalten.

– David Allen, Autor von *Wie ich die Dinge geregelt kriege*

**A**n einem Frühlingstag in meinem ersten Semester bekam ich plötzlich ohne erkennbaren Grund ein bisschen Halsschmerzen. Zuerst dachte ich, ich bekäme eine Erkältung, aber mein Arzt konnte nichts diagnostizieren. In den nächsten paar Monaten wurde es allmählich schlimmer, und ich ging zu anderen, spezialisierteren Medizinern. Sie kamen alle zum selben Schluss: »Ihnen fehlt nichts.«

Doch die Schmerzen wurden immer schlimmer und kein Gegenmittel war in Sicht. Schließlich wurden sie so stark, dass ich Schwierigkeiten beim Sprechen, Schlucken oder Lachen hatte. Ich ließ jede nur vorstellbare diagnostische Untersuchung vornehmen auf der verzweifelten Suche nach den Ursachen für meine Beschwerden.

Monate, schließlich Jahre vergingen. Ich verlor alle Hoffnung auf Besserung. Ich fing an, ein starkes Antikonvulsivum zu nehmen, das die Schmerzen vorübergehend milderte, aber es hatte furchtbare Nebenwirkungen, darunter ein Taubheitsgefühl am ganzen Körper und schlimme kurzfristige Gedächtnisausfälle. Die Reisen, die ich damals unternahm, die Bücher, die ich las, und kostbare Erlebnisse mit meinen Lieben waren aus meiner Erinnerung getilgt, als hätte es sie nie gegeben. Ich war vierundzwanzig Jahre alt

und hatte das Gedächtnis eines Achtzigjährigen. Während ich immer weniger in der Lage war, mich verbal auszudrücken, verwandelte sich meine Mutlosigkeit in Verzweiflung. Ohne die Fähigkeit frei zu sprechen, schien so vieles von dem, was das Leben zu bieten hat – Freundschaften, Liebesbeziehungen, Reisen und die Suche nach einem Beruf, für den ich mich begeistern konnte –, mir einfach zu entgleiten. Es fühlte sich an, als wäre ein dunkler Vorhang vor die Bühne meines Lebens gezogen worden, noch ehe ich eine Chance gehabt hatte aufzutreten.

## **Der Wendepunkt – die Entdeckung der Macht des Niedergeschriebenen**

Als ich eines Tages mal wieder in einem Sprechzimmer saß und auf eine Untersuchung wartete, hatte ich eine Erleuchtung. Schlagartig erkannte ich, dass ich an einem Scheideweg stand. Entweder übernahm ich von nun an die Verantwortung für meine Genesung und meine Behandlung, oder ich würde den Rest meines Lebens von einem Arzt zum nächsten rennen, ohne dass es je zu einer Lösung kam.

Ich zog mein Tagebuch hervor und schrieb auf, was ich empfand und dachte. Ich schrieb zum ersten Mal aus meiner eigenen Perspektive und in eigenen Worten die Geschichte meiner Erkrankung auf. Ich listete auf, welche Behandlungen geholfen hatten und welche nicht. Ich schrieb auf, was ich wollte und was ich nicht wollte, was ich zu opfern bereit war und was nicht und was es für mich bedeuten würde, endlich dem Schmerz zu entkommen, der mich gefangen hatte.

Als meine Krankengeschichte auf dem Papier Form anzunehmen begann, wusste ich, was ich tun musste. Ich stand abrupt auf, ging zu der Sprechstundenhilfe und bat um meine gesamte Patientenakte. Sie sah mich irritiert an, aber nachdem ich ein paar Fragen beantwortet hatte, nahm sie die Unterlagen hervor und kopierte sie.

Meine Patientenakte umfasste Hunderte Seiten, und ich wusste, auf dem Papier würde ich sie niemals nachvollziehen können. Also scannte ich jede Seite zu Hause auf meinem Computer ein und verwandelte sie in digitale Akten, die ich durchsuchen, neu ordnen, kommentieren und ver-



schicken konnte. Ich wurde zum Projektmanager meines eigenen Gesundheitszustands, machte mir detaillierte Notizen zu allem, was die Ärzte mir gesagt hatten, probierte jeden ihrer Vorschläge aus und listete Fragen auf, die ich bei meinem nächsten Termin mit ihnen besprechen wollte.

Nachdem ich all diese Informationen an einem Ort zusammengefasst hatte, erkannte ich ein Muster. Mithilfe meiner Ärzte entdeckte ich eine Kategorie namens »funktionelle Sprachstörungen«, wozu auch Probleme mit den über fünfzig Muskelpaaren gehörten, die für das Schlucken von Nahrung erforderlich sind. Mir wurde klar, dass die Medikamente meine Symptome nur linderten, ich aber immer noch nicht dahinterkam, was die Ursache war. Ich litt weder unter einer Krankheit noch Infektion, die mit einer Pille behoben werden konnte – es war eine funktionelle Störung und ich musste lernen, anders mit meinem Körper umzugehen.

Ich begann zu erforschen, wie sich Atmung, Ernährung, Sprechgewohnheiten und sogar zurückliegende Kindheitserlebnisse im Nervensystem auswirken können. Ich begann, die Verbindung zwischen Geist und Körper zu begreifen und dass meine Gedanken und Gefühle sich unmittelbar auf mein körperliches Befinden auswirkten. Während ich mir Notizen zu all meinen Erkenntnissen machte, plante ich ein Experiment: Ich würde ein paar einfache Veränderungen in meiner Lebensweise ausprobieren, zum Beispiel mich besser ernähren und regelmäßig meditieren. Außerdem absolvierte ich eine Reihe von Stimmübungen, die mir meine Logopädin auftrug. Zu meiner Verblüffung funktionierte das fast augenblicklich. Meine Schmerzen verschwanden nicht, wurden aber weitaus besser erträglich.\*

Rückblickend betrachtet waren meine Notizen für die Suche nach Linderung ebenso wichtig wie alle Medikamente oder Behandlungen. Durch sie war ich in der Lage, mich von den Details meines Zustands zu lösen und meine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sowohl für die äußere Welt, die Medizin, als auch für die innere Welt, meine Empfindungen, erlaubten meine Aufzeichnungen, sämtliche neuen Informatio-

---

\* Mir half dabei die Quantified-Self-Community, ein Netzwerk lokaler Selbsthilfegruppen zum Thema Gesundheit, Produktivität, Stimmung oder Verhalten, das auf Selbstbeobachtung basiert.

nen, die ich bekam, unmittelbar in praktische, direkt anwendbare Lösungen umzuwandeln.

Von da an beschäftigte ich mich intensiv damit, welches Potenzial die Technologie hatte, um alle meine verfügbaren Informationen zu kanalisieren. Mit Schwantze, dass das einfache Notieren auf einem Computer nur die Spitze des Eisbergs war. Denn waren sie erst mal digitalisiert, waren meine Notizen nicht mehr auf kurze, handgeschriebene Kritzeleien beschränkt – sie konnten jede Form annehmen: Bilder, Links und Dateien jeder Form und Größe. Im digitalen Reich konnten Informationen formiert, verändert und praktikabel gemacht werden – eine magische Naturgewalt!

Ich begann, digitale Notizen auch in andere Bereiche meines Lebens zu integrieren. In meinen Uni-Seminaren verwandelte ich stapelweise Spiralnotizbücher in eine elegante Sammlung von Lektionen, die ich durchsuchen konnte. Fortan beschränkte ich mich darauf, nur die wichtigsten Punkte meiner Kurse aufzuschreiben, sie bei Bedarf zu überarbeiten und für das Verfassen von Hausarbeiten oder die Prüfungsvorbereitung zu verwenden. Ich war immer ein mittelmäßiger Schüler mit durchschnittlichen Noten gewesen. In den ersten Schuljahren schickten die Lehrer mich regelmäßig mit Benachrichtigungen an meine Eltern nach Hause, in denen sie meine geringe Aufmerksamkeitsspanne und meine Ablenkbarkeit beklagten. Sie können sich meine Freude vorstellen, als ich das Studium mit Auszeichnung abschloss.

Ich hatte das Pech, mich danach mitten in den Nachwehen der Finanzkrise von 2008 bewerben zu müssen. Die Arbeitsmarktsituation war ziemlich miserabel für meine Generation. Angesichts der mageren Beschäftigungsaussichten in den USA beschloss ich, dem Peace Corps beizutreten, einer ehrenamtlichen Organisation, mit der Amerikaner in Entwicklungsländern arbeiten. Ich bewarb mich, wurde angenommen und einer kleinen Schule in der Ostukraine zugeteilt, wo ich zwei Jahre lang auf dem Land Acht- bis Achtzehnjährigen Englischunterricht erteilte.

Bei meiner Arbeit als Lehrer, dem nur geringe Ressourcen und wenig Unterstützung zur Verfügung standen, wurde mein Notizsystem erneut zu meinem Rettungsanker. Ich speicherte Beispiele und Übungen, wo immer ich sie fand: in Schulbüchern, auf Websites und auf USB-Sticks, die ich

von anderen Lehrern bekam. Ich erstellte Wortspiele mit englischen Redewendungen, Ausdrücken und Slangbegriffen, mit denen ich meine lebhaften Drittklässler begeistern konnte. Den älteren Schülern brachte ich die Grundlagen bei, wie man produktiv ist – wie man sich an einen Plan hält, wie man sich im Unterricht Notizen macht und wie man für die spätere Ausbildung Ziele und Pläne entwickelt. Nie werde ich ihre Dankbarkeit vergessen, als sie erwachsen wurden und diese Fertigkeiten einsetzten, um sich bei Universitäten zu bewerben oder erste berufliche Erfolge erzielten. Auch Jahre später bekomme ich immer noch Dankeschreiben von meinen ehemaligen Schülern, weil die Skills, die ich ihnen beigebracht habe, Früchte tragen.

Nach zweijährigem Dienst kehrte ich in die USA zurück und war begeistert, eine Stelle als Analyst bei einer kleinen Consultingfirma in San Francisco zu bekommen. So sehr ich mich auch darauf freute, mein Berufsleben zu beginnen, stand ich doch auch vor einer enormen Herausforderung: Das Arbeitstempo war hektisch und überforderte nicht nur mich. Da ich aus der ländlichen Ukraine direkt ins Epizentrum des Silicon Valley gezogen war, war ich völlig unvorbereitet auf die ständige Flut von Eindrücken, die zu einem modernen Arbeitsplatz einfach dazu gehört. Jeden Tag bekam ich Hunderte von E-Mails, jede Stunde Dutzende Nachrichten, und die »Pings« und »Dings« sämtlicher Geräte verschmolzen zu einer unaufhörlichen Melodie, die meine eigentliche Arbeit unterbricht. Ich weiß noch, wie ich meine Kollegen ansah und dachte: »Wie kann irgendjemand hier etwas geschafft kriegen? Was ist ihr Geheimnis?«

Ich kannte nur einen Trick und der fing damit an, sich etwas aufzuschreiben.

Ich begann, mir alles Neuerlernte in einer Computerapp zu notieren. Ich machte mir Notizen während Besprechungen, bei Telefongesprächen und bei Online-Recherchen. Ich schrieb mir Fakten aus Forschungsberichten auf, um sie bei unseren Kundenpräsentationen zu verwenden. Ich schrieb mir Informationshäppchen auf, denen ich in sozialen Netzwerken begegnete, um sie in unseren eigenen Kanälen zu teilen. Ich schrieb mir die Rückmeldungen meiner erfahreneren Kollegen auf, um sie mir zu merken. Wann immer wir ein neues Projekt begannen, richtete ich mir auf meinem

Computer einen eigenen Platz für die damit zusammenhängenden Informationen ein, um sie sortieren und entsprechend eine Strategie entwickeln zu können.

Als mich die Informationsflut nicht mehr ganz so sehr überforderte, gewann ich ein gewisses Vertrauen in meine Fähigkeit, genau das Benötigte zum genau richtigen Zeitpunkt zu finden.

Im Büro wurde ich zu dem Ansprechpartner, wenn eine bestimmte Akte gesucht, eine bestimmte Information ausgegraben oder präzise zitiert werden musste, was ein Kunde vor drei Wochen gesagt hatte. Kennen Sie diese Befriedigung, wenn Sie die einzige Person im Raum sind, die sich an ein wichtiges Detail erinnert? Dieses Gefühl war der Lohn dafür, dass ich immer versuchte, mein Wissen zu nutzen.

## **Noch eine Veränderung – die Entdeckung der Macht des Teilens**

Meine gesammelten Notizen und Dateien hatten immer nur meinen persönlichen Zwecken gedient, aber da ich nun an Consultingprojekten für einige weltweit wichtige Organisationen arbeitete, wurde mir klar, dass sie auch ein Aktivposten sein konnten.

Aus einem Bericht, den wir veröffentlicht hatten, erfuhr ich, dass der Wert des physischen Kapitals in den Vereinigten Staaten – Grundstücke, Maschinenausstattung und Gebäude zum Beispiel – ungefähr 10 Trillionen Dollar beträgt. Die Summe wird aber vom Gesamtwert des *Humankapitals* in den Schatten gestellt wird. Es wird auf das Fünf- bis Zehnfache dieses Betrags geschätzt. Zum Humankapital gehören »das durch Menschen verkörperte Wissen und Know-how – ihre Ausbildung, ihre Erfahrung, ihre Weisheit, ihre Qualifikationen, ihre Beziehungen, ihr gesunder Menschenverstand, ihre Intuition«. <sup>1</sup>

Wenn das stimmte, war meine persönliche Notizensammlung möglicherweise ein Wissensgut, das im Laufe der Zeit wachsen und komplexer werden konnte? Ich fing an, meine Notizen (zu diesem Zeitpunkt nannte ich es noch nicht mein »zweites Gehirn«) nicht nur als Werkzeug zu betrachten, sondern als loyalen Vertrauten und Sparringspartner beim Den-

ken. Wenn ich vergesslich war, bot es mir immer eine Gedächtnisstütze. Wenn ich mich verzettelte, erinnerte es mich daran, wohin ich steuern wollte. Wenn ich feststeckte und Ideen brauchte, schlug es Möglichkeiten und Wege vor.

Irgendwann baten mich einige meiner Kollegen, ihnen meine Organisationsmethode beizubringen. Ich stellte fest, dass sie allesamt bereits verschiedene Produktivitätstools nutzten, zum Beispiel Notizblöcke aus Papier oder die Apps in ihren Smartphones, aber die wenigsten taten das systematisch und bewusst. Eher verschoben sie Informationen willkürlich von hier nach dort, reagierten auf die Anforderungen des jeweiligen Augenblicks und vertrauten nie recht darauf, etwas wiederzufinden. Jede neue Produktivitätsapp versprach einen Durchbruch, war aber am Ende nur ein weiterer Faktor, der organisiert werden musste.

Aus den gelegentlichen Unterhaltungen mit meinen Kollegen beim Mittagessen wurde eine Lesegruppe, die sich zu einem Workshop entwickelte, aus dem letztlich ein kostenpflichtiger Kurs für die Öffentlichkeit entstand. Während ich immer mehr Menschen unterrichtete und den unmittelbaren Einfluss auf ihre Arbeit und ihr Leben erkannte, dämmerte mir, dass ich etwas ganz Besonderes entdeckt hatte. Aufgrund meiner Erfahrungen im Umgang mit meiner chronischen Erkrankung hatte ich ein Organisationssystem entwickelt, das ideal war, um Probleme zu lösen und Ergebnisse hervorzubringen, und zwar sofort, nicht in der fernen Zukunft. Indem ich meine Vorgehensweise auf andere Lebensbereiche anwandte, hatte ich eine Methode entdeckt, Informationen ganzheitlich zu organisieren – für eine Vielzahl von Zwecken, für jedes beliebige Projekt oder Ziel – statt nur für eine einmalige Aufgabe. Darüber hinaus wurde mir bewusst, dass ich diese Informationen, wenn sie mir einmal zur Verfügung standen, auch mühelos und großzügig mit meinen Mitmenschen teilen konnte, um ihnen damit zu helfen.

## **Die Ursprünge des zweiten Gehirns**

Ich begann, das von mir entwickelte System als mein zweites Gehirn zu bezeichnen, und schrieb einen Blog, in dem es darum ging, wie es funktio-

nierte. Das fand viel mehr Anklang, als ich je vermutet hätte, und schließlich wurde meine Arbeit in Publikationen wie *Harvard Business Review*, *The Atlantic* oder *Fast Company, Inc.* und vielen anderen vorgestellt. Einer meiner Artikel über die Nutzung digitaler Notizen, um die eigene Kreativität zu steigern, ging in der Community viral. Schließlich wurde ich als Redner und Workshopleiter zu einflussreichen Unternehmen wie Genentech, Toyota und der Inter-American Development Bank eingeladen. Anfang 2017 beschloss ich, einen Online-Kurs mit dem Titel »Das Zweite Gehirn« zu entwickeln, um meine Herangehensweise in größerem Maßstab zu unterrichten.\* Seither haben Tausende Menschen aus über hundert Ländern und in allen möglichen Lebenssituationen den Kurs abgeschlossen und eine engagierte, wissbegierige Community geschaffen, die die Ideen dieses Buches gewürdigt und optimiert hat.

In den folgenden Kapiteln zeige ich Ihnen, dass der Aufbau eines zweiten Gehirns zu dem Vermächtnis von Denkern und Innovatorinnen gehört, die uns vorausgegangen sind – Autoren, Wissenschaftlerinnen, Philosophen, Führungspersönlichkeiten und ganz normale Menschen, die sich besser erinnern und mehr erreichen wollten. Danach stelle ich Ihnen ein paar Grundprinzipien und Tools für Ihren Erfolg vor. In Teil 2, »Die Methode«, stelle ich Ihnen die vier Schritte zum Aufbau eines zweiten Gehirns vor. Damit können Sie sofort anfangen, Ideen zielgerichteter festzuhalten und mit anderen zu teilen. Und in Teil 3, »Die Veränderung«, lernen Sie eine Reihe leistungsstarker Einsatzmöglichkeiten für Ihr zweites Gehirn kennen, um Ihre Produktivität zu steigern, Ihre Ziele zu erreichen und beruflich wie privat voranzukommen.

Ich habe Ihnen meine Geschichte erzählt, um zu betonen, dass es in diesem Buch nicht darum geht, eine Art Idealeben perfekt zu optimieren. Wir alle erleben Schmerz, machen Fehler und geraten an bestimmten Punkten des Lebens ins Straucheln. Auch ich hatte meine Schwierigkeiten. Doch in jeder Phase meiner Reise war das entscheidende Element, das mich Hindernisse überwinden und meine Ziele erreichen ließ, dass ich meine Gedanken wie Schätze behandelt habe, die zu bewahren sich lohnt.

---

\* Interessierte Leser finden weitere Informationen unter [buildingasecondbrain.com/course](http://buildingasecondbrain.com/course).

Vielleicht sehen Sie dieses Buch in der Kategorie »Selbstoptimierung«, aber in einem tieferen Sinne ist es das Gegenteil davon. Es geht um die Optimierung eines *Systems außerhalb Ihrer selbst*, eines Systems, das nicht Ihren Einschränkungen und Grenzen unterliegt. Sie können fröhlich unoptimiert und frei sein, zu entdecken, neugierig zu sein, um sich dem zuzuwenden, was Sie in jedem Augenblick lebendig fühlen lässt.





# Was ist ein zweites Gehirn?

Wir gehen nicht über unsere Grenzen hinaus, indem wir unser Gehirn aufmotzen wie eine Maschine oder aufpumpen wie einen Muskel – sondern indem wir unsere Welt mit vielfältigen Materialien durchziehen und sie in unser Denken einweben.

– Annie Murphy Paul, Autorin von *The Extended Mind*

**I**nformationen sind der Grundstein von allem, was Sie tun.

Was auch immer Sie erreichen wollen – ein berufliches Projekt umsetzen, eine neue Stelle finden, eine neue Qualifikation erwerben, ein Unternehmen gründen –, Sie müssen dafür die richtigen Informationen finden und nutzen. Ihr beruflicher Erfolg und Ihre Lebensqualität hängen unmittelbar von Ihrer Fähigkeit ab, zielgerichtet mit Informationen umzugehen.

Der *New York Times* zufolge konsumieren wir mittlerweile im Durchschnitt bemerkenswerte 34 Gigabyte an Informationen täglich.<sup>1</sup> Eine weitere, von der *Times* zitierte, Studie schätzt, dass wir tagtäglich an Inhalten das Äquivalent von 174 kompletten Zeitungen konsumieren, das ist fünf Mal mehr als im Jahr 1986.<sup>2</sup>

Statt uns voranzubringen, werden wir von dieser Unmenge an Informationen häufig eher überrollt. Der Informationsüberfluss ist zur Informationserschöpfung geworden, der unsere mentalen Ressourcen abgreift und uns ständig das Gefühl gibt, etwas zu vergessen. Der unmittelbare Zugriff auf das Wissen der Welt durch das Internet sollte uns eigentlich bilden