

VERA F. BIRKENBIHL



STROH IM KOPF?

Vom Gehirn-Besitzer
zum Gehirn-Benutzer

VERA F. BIRKENBIHL

STROH IM KOPF?

Sie wollen alles über die Erfinderin
des Infotainments, ihre Methodik
und ihr Werk erfahren?

Besuchen Sie die offizielle Webseite:

vera-birkenbihl.de

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 <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

64. Auflage 2024

(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

© 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: Isabella Dorsch, München

Illustrationen: Jutta Pollack

Druck: CPI

Printed in the EU

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



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 48. Auflage _____	11
Aufbau dieses Buches _____	18
Danksagungen _____	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 Basis-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
 12. T – Verhalten + Handlungen TRAINIEREN	
(Gegensatz: Lernen von Wissen), aber wie? _____	206
Regel Nr. 1: gaaaaaaaanz laaaaaaaaangsam... _____	208
Regel Nr. 2: KURZE EINHEITEN _____	208
Regel Nr. 3: 10 Minuten ergeben 17? _____	209
Regel Nr. 4: REAL – MENTAL – REAL – MENTAL... _____	210
Regel Nr. 5: AUTONOMES ÜBEN MÖGLICH? _____	213
Regel Nr. 6: HEISS/KALT-SPIELCHEN gefällig? _____	214
Regel Nr. 7: IMITATION _____	214
Regel Nr. 8: PERSIFLAGE _____	215
 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
2. Hilfreiches „Altes“	281
Analog & digital im doppelten Gehirn	281
Rational <i>und</i> kreativ!	287

Teil IV

Anhang I: 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: DVDs 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?	
(Fortsetzung von S. 215)	323
Regel Nr. 9: VARIANTE 130%	323
Regel Nr. 10: Thema mit Variationen	323
Anhang II: Literaturverzeichnis	326
Anhang III: Stichwortverzeichnis	331

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!*

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!).

* Für diese Auszeichnung waren bis 2003 150.000 bzw. 300.000 im Inland verkaufte Langspielplatten nötig. Heute wird schon ab 100.000 verkauften Alben eine Goldene Schallplatte verliehen.

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. 209ff.) 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 erwähnens-

wert, 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 extem abgespeckte Zwilling-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 boshaft 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 interes-

siert 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 El-

tern 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. 216ff.), um eine alltägliche Tätigkeit in einem neuen Licht zu sehen. Oder schauen Sie sich Probleme mit dem Lesen? (S. 89ff.) 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 gebracht hat? Dann lesen Sie den Beitrag Lernlibido (S. 244ff.). 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. 90ff.) 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

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.*

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!

* Dann wird dieser kleine Hase



Ihr **Trainings-Begleiter** sein. Er lädt Sie ein, anhand der Aufgaben und Experimente zu **entdecken, wozu Sie in Wirklichkeit fähig sind**. Überraschen Sie sich selbst!

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 dort hin „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*: 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):

* Übrigens sind diese absichtlich in den Fließtext eingebettet, damit Sie sie nicht vorab entdecken können, weil dies Ihre Reaktion verändern würde und Sie dann weniger über sich lernen würden.

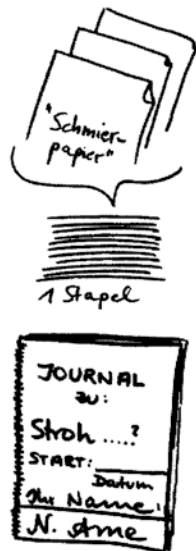
Nun haben Sie erfahren,

- ☐ **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*?

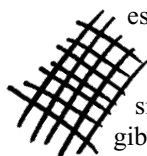
Haben Sie kurz innegehalten und Ihre Gedanken verfolgt? Dann wird Ihnen folgende Aussage einleuchten:

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* ist, ist es der zentrale Punkt, an dem dieses Buch ansetzen wird.**



* Leider beweisen Alzheimer-Patienten es uns: Mit dem Verlust der ersten Gedächtnis-Inhalte verlieren sie die Fähigkeit intelligent, kreativ etc. zu denken; später verlieren sie ihre gesamte Persönlichkeit, denn, wie SCHACTERS deutscher Buchtitel es sagt: *Wir sind Erinnerung!*



ANALOGRAFFITI^{©*}

Oder: **KaGa[©] & KaWa[©]** – Was ist das?
(nach Birkenbihl^{**})

Das Schöne an meinen ANALOGRAFISCHEN[©] Denk-Techniken ist, daß Einsteiger/innen die **Grundlagen der ANALOGRAFIE[©] 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[©]/KaGa[©]** (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*^{*} und:**

* Der Name dieser Denk-Technik, ursprünglich *Analografie*, hat sich noch einmal geändert und heißt jetzt Analograffiti[©] (Dez. 2000)

** Nachdem manche heute bezweifeln, daß ich den Begriff *gehirn-gerecht* erfunden habe, neige ich nun dazu, eigene Entwicklungen (hinter denen oft ein jahrelanger Entwicklungs-Prozeß steht!) deutlicher auszuweisen. Das hilft auch KollegInnen ihre Quellen sauber anzugeben, was letztlich sowieso weit mehr überzeugt ...

*** *Birkenbihls Denkwerkzeuge – gehirn-gerecht zu mehr Intelligenz und Kreativität* (früher: *Das große Analograffiti[©]-Buch*). mvgVerlag, 2007.

2. Sie finden im ganzen Buch zahlreiche konkrete Fallbeispiele.

Fast alle Zeichnungen sind natürlich **KaGas®** und die Wortableitungen sind **KaWas®** (als konkretes An-SCHAU-ungs-Material). Viele weitere **KaWas®** finden Sie in fast allen meinen „neueren“ Büchern.

Betrachten wir kurz das Kunst-Wort **ANALOGRAFIE®**, 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®** (wir fertigen also **ANALOGRAFIEN®** an).
- Diese können **schreibend und/oder zeichnend** entstehen.

Mit dem Begriff „**Bild**“ (*Zeichnung, Skizze*) meinen wir **jede** grafische Darstellungsform – vom einfachsten Stichmännchen- oder Kritzel-Bild bis zu ausgeklügelten DENK-BILDERn. Wer nicht zeichnen will, kann Bild-Elemente aus Vorlagen oder Illustrierten ausschneiden und Collagen anfertigen (oder CD-ROM Bild-Dateien) nutzen. Wichtig ist:

Wir suchen **Kreative (K)** Gedanken/Ideen und erstellen demnach jeweils eine kreative **(A) ANALOGRAFIE® (Ka-...)**.

- a) Nun suchen wir entweder **(W) Worte (KaWa®)**, oder
b) wir denken **(G) Grafisch (KaGa®)**.

Was uns bei dieser Art zu denken einfällt (**Wort & Bild**), sind immer unsere **eigenen ASSOZIATIONEN** (das letzte **A**). Wir „zapfen“ also unsere eigenen Fäden im Wissens-Netz (siehe S.43 ff.) „an“. So ergeben sich die beiden Kunstwörter **KaWa®** und **KaGa®** (wobei eine **ANALOGRAFIE®** selbstverständlich **beide** Elemente enthalten kann).

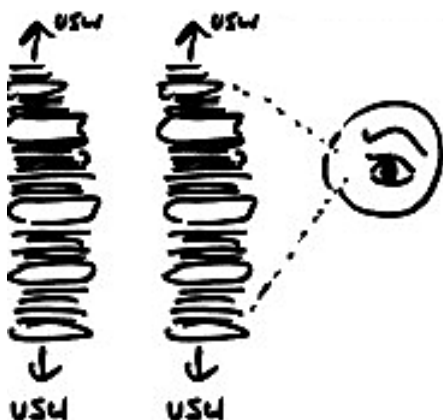
Erste Beispiele:

1 KaGa® = (Kreative Analografie®, Grafische Assoziationen)

Ich dachte über das **Lesen** nach: viel lesen, viel und schnell lesen, Schnell-Lesetechniken ... Dabei bewegte sich mein Stift auf dem **Schmierpapier**.

Später merkte ich (wieder einmal), wie gut das KaGa® meine Gedanken widerspiegelt, denn ich hatte zwar offiziell (in Worten) an **Bücher** gedacht, aber ich zeichnete auch einfache Linien (= flache **Blätter**: z.B. Briefe, Artikel, Memos usw.)!

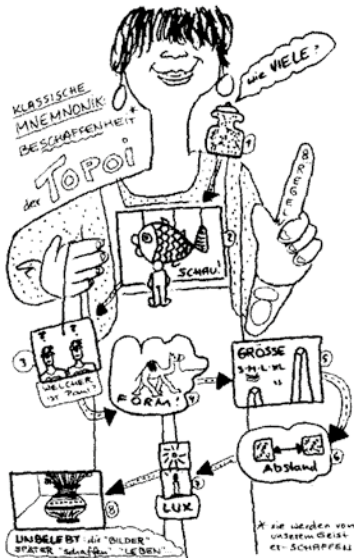
Da es darum ging, wie dieser Stapel per Auge wahrgenommen werden könnte, zeichnete ich ein Auge ...



Bitte bedenken Sie, daß einer der Gründe, warum die Chinesen schon lange wissen, daß ein Bild 1000 Worte ersetzt, der ist: Wenn Sie die Beschreibung von Handlungen (z.B. **KaWa**®/**KaGa**®) lesen, mag es Ihnen relativ kompliziert vorkommen; wenn Sie es jedoch **tun**, wird es einfach ...

Noch ein **KaGa**® als Memo-Bild. Das Zeichnen eines **KaGas** hilft zu begreifen, inwieweit wir die zu lernende Info „kapiert“ haben: Ohne Verständnis gibt es keine (oder falsche) Bilder, wobei der **Prozeß einer Bild-Korrektur** später dafür sorgt, daß man sich die **Korrekturen** und damit **das neue Bild merkt**. Im Gegensatz zu herkömmlichen Wort-Korrekturen, bei denen oft später der originale Fehler im Gedächtnis verbleibt.

In folgendem **KaGa**® habe ich die wichtigsten Eigenschaften der **Topoi** (= griechisch *Orte*) für mich persönlich festgehalten. Es erinnert mich an die Regeln, wie diese memotechnischen **geistigen Orte** beschaffen sein sollen, damit das spätere „Ablegen“ (Merken) von Infos Erfolg hat.



1. (Schulter): Wie viele Regeln? Antwort 8 (be-8-en Sie den Zeigefinger)
2. (Latz/Fisch): an-SCHAU-lich!
3. (hängt an Hand): Verwechslungen müssen ausgeschlossen sein: INDIVIDUEN, keine „Zwillinge“
4. (unter an-SCHAU-lich): Die FORM muß klar sein und gut vorstellbar
5. (unter Hand): Die Größe muß zu unseren menschlichen Maßen passen (HAND-lich)
6. (unter GRÖSSE): Abstände der Loci voneinander – je einige Schritte
7. (unter FORM): Beleuchtung muß hell sein (nicht zu hell und keine Dämmerung)
8. (die Vase): UNBELEBTE Loci

Bei diesem Originalbild hatte ich zunächst (unten links) eine Vase **mit** Blumen **gezeichnet**, wiewohl ich **schrieb** *unbelebt* – die Bilder später