

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur 48. Auflage</b>	11
<b>Aufbau dieses Buches</b>	18
<b>Danksagungen</b>	20

## Teil I

<b>1. A wie Anfang</b>	21
<b>2. ANALOGRAFFITI<sup>©</sup> Oder: KaGa<sup>©</sup> &amp; KaWa<sup>©</sup> – Was ist das? _</b>	26
1 KaGa <sup>©</sup> = (Kreative Analografie <sup>©</sup> , Grafische Assoziationen) _	28
2 KaWa <sup>©</sup> = (Kreative Analografie <sup>©</sup> , Wort-Assoziationen) _	32
Fallbeispiel: <i>Netz, Wissens-Netz &amp; Wissen</i> _	35
Sechs kleine KaWa <sup>©</sup> -Tips _	37
<b>3. FLOW<sup>©</sup> (nach MIHALY CSIKSZENTMIHALYI)</b> _	39
<b>4. Gedächtnis wie ein Netz? Oder: Das Wissens-Netz<sup>©</sup></b> _	43
<b>5. Kategorien-Denken<sup>©</sup> Oder: Gedächtnis wie ein Sieb? _</b>	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

<b>6. Lernen, aber was? Wissen oder Verhalten?</b>	<b>65</b>
<b>7. Lernkurven gefällig? Oder: Wie findet Lernen eigentlich statt?</b>	<b>74</b>
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
<b>8. Paradox des Nicht-Ich</b>	<b>85</b>
<b>9. Probleme mit dem Lesen?</b>	<b>89</b>
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
<b>10. Wahrnehmungen von Wiederholungen</b>	<b>101</b>

## Teil II

<b>1. T – Gehirn-gerecht-Machen von neuen (Lern-)Infos</b>	<b>104</b>
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

<b>2. T – Inneres Archiv<sup>©</sup></b>	
Gedächtnis, Intelligenz & Kreativität verbessern	121
So gehen Sie vor	122
Stadt-Land-Fluß ...	123
Trainings-Aufgabe: Legen Sie zahlreiche Wissens-Alphabete <sup>©</sup> an!	126
<b>3. T – Jeder kann zeichnen!</b>	134
Machen Sie einen Mini-Test	134
Lamron und der Künstler	137
<b>4. T – Kategorien-Torten<sup>©</sup> zeichnen</b>	151
Wissens-Kategorien	155
<b>5. T – Kreativitäts-Technik: 90-Sekunden-Plus<sup>©</sup></b>	158
Zu 1: Sie befragen andere	159
Zu 2: Es ist niemand da ...?	161
<b>6. T – NEUROBICS<sup>®</sup> (nach Lawrence C. KATZ)</b>	164
NEUROBICS <sup>©</sup> in der täglichen Praxis	169
<b>7. T – Parallel-Lernen</b>	171
Übungen	176
<b>8. T – Positive Formulierungen</b>	178
Vorprogrammierte Fehler bei der Delegation	178
Motivation	179
<b>9. T – Rhetorik &amp; Prüfungen</b>	181
Professionelle Vorbereitung: Steine-im-(Rede-)Fluß	181
Exkurs: Tip für Kollegen, Trainer und Redner	189
Rhetorik-Training: Sprechen oder Sprech-Denken	190

<b>10. T – Sprachen lernen – gehirn-gerecht/BIRKENBIHL-Methode</b>	194
Die klassische Methode: Vier Schritte	194
Grundlegende Unterschiede der BIRKENBIHL-Methode <sup>©</sup>	
zu traditionellen Methoden	196
Die BIRKENBIHL-Methode <sup>©</sup> : Vier Lernschritte	197
<b>12. T – Verhalten + Handlungen TRAINIEREN</b>	
(Gegensatz: Lernen von Wissen), aber wie?	206
Regel Nr. 1: gaaaaaaaaanz laaaaaaaaaaaaaangsam...	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
<b>13. T – TV-Gewohnheiten</b>	216
Mini-Quiz	216
Gefahr Nr. 1: der physische Sehvorgang	217
Gefahr Nr. 2: Prägung	221
TRAININGS-Technik: Ihr Wissens-Netz mühelos erweitern	228
<b>14. T – Zeitraffer-Technik</b>	235
Was ist die Zeitraffer-Technik?	236
<b>15. T – Zum Schluß: Etwas Denk-Sport</b>	239
Denk-Sport-Übungen	239

**Teil III**

<b>1. Beiträge aus der Wandzeitung zum Thema „Lernen“</b>	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
<b>2. Hilfreiches „Altes“</b>	281
Analog & digital im doppelten Gehirn	281
Rational <i>und</i> kreativ!	287

**Teil IV**

<b>Anhang I: Merkblätter</b>	289
Nr. 1: <b>SOZIO-BIOLOGIE</b>	289
Nr. 2: <b>Etwas LERNPSYCHOLOGIE</b>	290
1. KLASISCHE KONDITIONIERUNG	290
2. OPERANTE KONDITIONIERUNG	291
3. LERNEN DURCH EINSICHT	292
Nr. 3: <b>Die REICHEN-Methode zum Lesen lernen</b>	294
Nr. 4: <b>Mentalität: West und Ost</b>	295
Nr. 5: <b>Sprache als Instrument des Denkens</b>	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

<b>Nr. 6: Ein wenig Gehirn-Forschung</b>	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
<b>Nr. 7: Lösungen zu den Denk-Sport-Übungen</b>	306
<b>Nr. 8: Vorbereitung einer Rede (nach Natalie H. ROGERS)</b>	309
<b>Nr. 9: Drei Wege führen in Ihr Gedächtnis</b>	311
Weg Nr. 1: Natürliches Lernen	311
Weg Nr. 2: Schul-Lernen	313
Weg Nr. 3: Gehirn-gerechtes Lernen	318
<b>Nr. 10: DVDs nutzen</b>	320
Trick 1: Szenen suchen	320
Trick 2: Mit dialogormen Filmen beginnen	321
<b>Nr. 11: Vergriffene Bücher suchen:</b>	
Drei Wege führen zum Erfolg	322
<b>Nr.12: Verhalten + Handlungen TRAINIEREN, aber wie?</b>	
(Fortsetzung von S. 215)	323
Regel Nr. 9: VARIANTE 130%	323
Regel Nr. 10: Thema mit Variationen	323
<b>Anhang II: Literaturverzeichnis</b>	326
<b>Anhang III: Stichwortverzeichnis</b>	331