

# Inhalt

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort .....                                                   | 6         |
| <b>1. Was ist ein Second Brain? .....</b>                       | <b>9</b>  |
| Mehr als ein Wissensspeicher .....                              | 10        |
| Vorteile eines Second Brain .....                               | 14        |
| Mit welchem Aufwand muss ich rechnen? .....                     | 16        |
| <b>2. Warum haben Brainstorming &amp; Co. ausgedient? .....</b> | <b>21</b> |
| Der Rahmen .....                                                | 21        |
| Die Bewertung .....                                             | 23        |
| Die Vielschichtigkeit .....                                     | 25        |
| <b>3. Für wen lohnt sich ein Second Brain? .....</b>            | <b>29</b> |
| In die Tiefe arbeiten .....                                     | 29        |
| In die Breite arbeiten .....                                    | 32        |
| <b>4. Was gehört in ein Second Brain – und was nicht? .....</b> | <b>35</b> |
| Die Informationsarten .....                                     | 35        |
| FOMO .....                                                      | 38        |
| Qualitativ hochwertige Informationen .....                      | 41        |
| <b>5. Das Second Brain in digitalen Zeiten .....</b>            | <b>45</b> |
| Die Auswahl des digitalen Tools .....                           | 46        |
| Weitere sinnvolle analoge Werkzeuge .....                       | 48        |
| Nützliche Hilfsmittel .....                                     | 51        |

|                                         |               |
|-----------------------------------------|---------------|
| <b>6. Der 5-Schritte-Plan .....</b>     | <b>57</b>     |
| Lesen und notieren .....                | 57            |
| Informationen aufnehmen .....           | 62            |
| Verknüpfungen herstellen .....          | 66            |
| Wachsen lassen .....                    | 74            |
| Arbeiten .....                          | 77            |
| <br><b>7. Second Brain und KI .....</b> | <br><b>83</b> |
| Recherchieren .....                     | 84            |
| Verstehen & Verknüpfen .....            | 86            |
| <br><b>Fast Reader .....</b>            | <br><b>89</b> |
| Die Autorin .....                       | 94            |
| Weiterführende Informationen .....      | 95            |
| Register .....                          | 96            |