

Vera F. Birkenbihl

Stroh im Kopf?

Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer

mvgverlag 

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: gaaaaaaaaanz laaaaaaaaaaangsam...	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 Schvorgang	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