

# 1 ABC-AKTIV

Bei ABC-AKTIV handelt es sich um eine Variante der ABC-Liste, die auf Karte 5 näher beschrieben wird. Der Unterschied zwischen den beiden Techniken ist folgender:

- **ABC-Liste:** Sie »lauschen« nach INNEN und notieren Ihre EIGENEN Assoziationen.
- **ABC-AKTIV:** Sie »lauschen« nach AUSSEN und notieren, was Sie hören oder lesen.

Sie können ABC-AKTIV spielen, wenn Sie **fernsehen**, aber auch in **Meetings**, im **Unterricht**, in **Kundengesprächen** ... Genau genommen stellt ABC-AKTIV eine wunderbare **PROTOKOLLIERTECHNIK** dar.

In Schule und Ausbildung haben die meisten von uns gelernt, möglichst viel zu notieren. Während wir aber »krampfhaft« versuchen, ganze oder zumindest halbe Sätze aufzuschreiben, versäumen wir wichtige Gedanken. Wir sind ständig »am Schreiben, und dieses Schreiben lenkt dermaßen ab, dass wir keine Zeit haben, das **WESEN**-tliche zu suchen beziehungsweise zu finden. **Dies ist eine der miesen Techniken, welche die Schule propagiert.**

Auch ich musste die Dressur zum »Alles-Mitschreiber« erst los-

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Weg selbst finden musste. Schritt 1 war für mich die Technik des Clustering von Gabriele L. RICO, die ich in den USA kennenlernte. Man schreibt einen Begriff in die Mitte und gruppiert eigene Assoziationen um diese Blase herum. Im Laufe der Zeit haben sich für mich ABC und KaWa (siehe Karte 27) am besten bewährt. Aber natürlich können Sie alles, was Sie in ein AKTIV-ABC (oder ein normales, von Ihnen geschriebenes ABC) notieren, auch in CLUSTER packen, falls Ihnen diese Technik besser gefällt. (Das Buch von Gabriele L. RICO heißt »Garantiert schreiben lernen«.)

Um ABC-AKTIV (oder ein Themencluster) zu üben, schlage ich folgende REIHENFOLGE vor:

1. **TV-News:** wenige klare Botschaften – am leichtesten zu PROTOKOLLIEREN.
2. **TV-Dokus:** immer mitschneiden (sofern nicht im Internet abrufbar); später können Sie mithilfe der PAUSE-Funktion in aller Ruhe prüfen, ob Sie alles WESEN-tliche gefunden haben oder ob Sie eine Menge unwesentliches Zeug notiert haben, was anfangs oft passiert.
3. **TV-Talk-Shows:** Wenn Sie diese PROTOKOLLIEREN können, schaffen Sie das auch mit allen **normalen Gesprächen, Besprechungen, Unterrichtsstunden etc.** Es ist sozusagen Ihre **Meisterprüfung.**

## ABC-/KaWa-COUVERT\*

# 2

Es gilt, täglich mindestens einmal eine schnelle ABC-Liste (siehe Karte 5) zu SCHREIBEN, aber sie KEINESFALLS ZU LESEN. Im Klartext: **Schreiben und wegpacken** (da ich damals die Listen in ein altes Couvert steckte, nannte ich die Technik COUVERT)! So können Sie mehrmals (sogar viele Male) »neu denken«, **ohne von den vorherigen Übungen beeinflusst zu werden.**

Das SCHREIBEN und WEGPACKEN geschieht im **Hier und Jetzt**, davon wandert bei den ersten Malen nur sehr wenig ins Langzeitgedächtnis. Erst wenn Sie die Listen und/oder KaWas zusammenführen (konsolidieren), erhalten Sie den Überblick. **Ab jetzt wissen Sie weit mehr zum Thema**, weil Sie einen Stadt-Land-Fluss-Effekt (siehe Karte 42) geschaffen haben. Dieser entsteht beim echten Stadt-Land-Fluss-Spiel vor allem dadurch, dass die SpielerInnen vorlesen, was sie geschrieben haben, und nicht beim Schreiben selbst. Wenn Sie immer wieder HÖREN, dass jemand bei »Fluss mit A« den Amazonas vorliest, wird sich dies auf Dauer einprägen. So ähnlich läuft der Prozess ab, wenn Sie Ihre eigenen Listen miteinander vergleichen. Damit aktivieren Sie (teilweise Riesen-)Mengen an Wissen in Ihrem inneren Archiv.

Analog funktioniert KaWa-COUVERT, nur mit WORT-Bildern. Beide Techniken helfen Ihnen, wichtige Themen weit tiefer zu

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

»durchdenken«, als das normalerweise möglich wäre, wiewohl Sie täglich nur wenige Minuten investieren. Unbewusst arbeitet der Geist weiter und schafft immer spektakulärere Ergebnisse. Das Dumme daran ist nur: Um an die Ergebnisse der 3. und 4. Woche heranzukommen, müssen Sie die ersten zwei Wochen durchlaufen haben.

**Noch ein Tipp:** Es hat sich gezeigt, dass man die Blätter im Nachhinein oftmals sortieren möchte, um die **Entwicklung** gewisser Gedankengänge nachvollziehen zu können. In der Praxis hat sich hier die fortlaufende Nummerierung der einzelnen Blätter bewährt. Diese lassen sich viel schneller sortieren als beispielsweise Blätter mit Datum.

---

\* Mehr zum Thema »ABC /Kawa COUVERT« finden Sie in meinen Büchern »Trotz

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Bei ABC-KREATIV geht es darum, Probleme aller Art spielerisch und kreativ zu lösen. Das Kernstück dieser Methode ist das KONSULTIEREN vorhandener Listen (Listen, die Sie selbst erstellen/erstellt haben, aber auch Listen, die andere Ihnen anbieten). Lassen Sie uns das Vorgehen – Schritt für Schritt – ansehen:

1. **Das Problem erkennen und** im Zweifelsfall sogar schriftlich definieren.
2. **Eine ABC-Liste konsultieren:** Nehmen Sie willkürlich irgendeine ABC-Liste (am besten halten Sie immer einige griffbereit) und suchen Sie einen Begriff mit dem Anfangsbuchstaben, mit dem ein Schlüsselwort zu dem zu behandelnden Problem beginnt. In einem Beispiel ging es um ein Problem mit einer **Flaschenreinigungsmaschine**, also könnten Sie unter »F« (Flasche) oder »R« (reinigen) nachsehen.
3. **Spontanes Produzieren von ersten Assoziationen** (90 Sekunden lang): Optimal ist, wenn Sie (halb) laut sprechen und Ihre Worte aufzeichnen. Denn wenn Sie das, was Sie frei assoziieren, gleichzeitig akustisch aufzeichnen, dann brauchen Sie weder Ihren assoziativen Fluss zu verlangsamen noch müssen Sie bangen, auch nur eine einzige Ihrer wertvollen Assoziationen zu verlieren.

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

4. **Jede der Assoziationen einzeln durchdenken**, um zu sehen, welche der neuen Ver-BIND-ungen besonders hilfreich sein können, indem sie interessante neue Ideen in Ihnen auslösen.
5. Zurück zu Schritt 2 (mit einer weiteren Liste), falls nötig.

Natürlich beschreiben diese fünf Schritte das allgemeine Schema, das im **Einzelfall** durchbrochen werden kann. Manchmal fällt einem die rettende Idee sofort ein, kaum dass das Auge auf den Begriff in der ersten ABC-Liste gefallen ist, sodass schon die Schritte 3 bis 5 wegfallen. Manchmal durchläuft man den gesamten Zyklus mehrmals, weil es erst beim dritten oder vierten Durchgang »klickt«. Anfangs kann das durchaus auch länger dauern ...

---

\* Details sowie 17 konkrete Fallbeispiele finden Sie in meinem Buch »Denkwerk

Der Begriff »**kumulativ**« beschreibt eine **graduell anwachsende Entwicklung**. Ich erinnere in diesem Zusammenhang gern an die typische Arsenvergiftung im Stile einer Agatha CHRISTIE: Das Opfer erhält über längere Zeit hinweg kleinste Dosen, bis sich **kumulativ** die kritische Masse im Körper angesammelt hat. Positiv können wir Wissen ähnlich kumulativ ansammeln und genau dazu verhilft uns diese Technik – egal, ob Sie nun ABC-Listen (siehe Karte 5) oder KaWas (siehe Karte 27) anlegen oder täglich ein Zitat mit eigenen Kommentaren anreichern wollen.

Im **Gegensatz** zur COUVERT-Technik (siehe Karte 2) verläuft bei der KUMULATIV-Technik alles **OFFEN**: Sie lassen die ABC-Listen (KaWas etc.) OFFEN herumliegen und schreiben über Tage hinweg weiter. Dabei gibt es folgende Möglichkeiten:

- **Sie schreiben die Listen selbst** weiter. Dabei können Sie immer denselben Stift benutzen oder aber pro Session eine andere Farbe nehmen, damit Sie später mit einem Blick sehen, was Ihnen beim ersten, beim zweiten, beim dritten, beim vierten Mal (danach beginne ich ein neues Blatt, weil die Dinge ab da erfahrungsgemäß etwas unübersichtlich werden) eingefallen ist. Das können Sie so oft wiederholen, wie Sie wollen. Ich nehme mir manche Themen

- immer wieder vor (alle paar Monate) und stelle fest, dass ich heute zu einigen dieser Themen in vier Sessions (à 2 bis 5 Minuten) lässig weit über 200 Begriffe auflisten kann. Bei den ersten Versuchen hatte ich nicht einmal 90 Wörter notiert.
- **Eine Gruppe arbeitet an einer Liste** (Familie, Freunde, in der Firma). Dabei sollte jede Person einen andersfarbigen Stift verwenden, sofern Sie hinterher zuordnen möchten, wer was geschrieben hat.

Beide Techniken, COUVERT und KUMULATIV, haben unterschiedliche Auswirkungen auf unser Denken: COUVERT geht in die Tiefe, KUMULATIV in die Breite. Deshalb gilt: Testen Sie beide Techniken separat. Nur so können Sie später entscheiden, ob Sie ein Thema lieber offen oder verdeckt angehen möchten.

Diese Übung hilft Ihnen ganz schnell,

- eine kleine **Inventur** vorzunehmen: Wie **ergiebig** ist mein Wissen zu einem bestimmten Thema?
- auszuloten, was sich derzeit in Ihnen (zu diesem Thema) abspielt.

Des Weiteren stellt das Listen-Denken eine Denk-STRATEGIE und ein Denk-TOOL erster Güte dar. Es hilft Ihnen, einen besseren ZUGRIFF auf das eigene Wissen zu schaffen. Das systematische Erstellen und Arbeiten mit ABC-Listen entspricht gewissermaßen einem »Sesam öffne dich!« zu Ihrem Unbewussten. Vielleicht erinnern Sie sich ja an Stadt-Land-Fluss-Spiele aus Ihrer Kindheit, dann wissen Sie: Wer viel spielt, weiß viel!

Beginnen Sie, indem Sie am LINKEN RAND eines Blattes (Minimum A4-Format) senkrecht ein ABC schreiben. Nun gilt es, zu jedem Buchstaben mindestens eine Assoziation zu notieren, wobei Sie das Thema frei wählen können. Dabei sollten Sie EINERSEITS gewisse für Sie wichtige Kernthemen IMMER WIEDER spielen, ANDERERSEITS sollten Sie immer wieder neue Einzelthemen spielen.

Angenommen, Sie wollten eine Inventur machen, wie viele und welche Tiere Ihnen in drei Minuten einfallen. Dann gilt: Beginnen Sie keinesfalls bei A, um sich (verbissen) bis zum Z »durchzukämpfen«. **Wandern Sie stattdessen locker mit den Augen in der (noch) leeren Liste auf und ab.** Bei irgendeinem Buchstaben (zum Beispiel L) fällt Ihnen etwas ein: hinschreiben (Löwe), weiterwandern. Bei Z ist es das Zebra, beim Zurückwandern taucht bei O plötzlich der Orang-Utan und bei G das Gnu (natürlich dürfen Sie pro Buchstabe auch mehr als einen Begriff notieren) ... Dieses lockere Wandern mit den Augen ist besonders wichtig, da Sie sonst immer nur Ideen von A bis K (M, N) sammeln – insbesondere wenn Sie mit einem Zeitlimit spielen, was die Sache für viele noch spannender macht.

---

\* Mehr zum Thema »ABC-Listen« finden Sie in den Büchern »Intelligente Wissens-Spiele«, »Mehr intelligente Kopf-Spiele«, »Das innere Archiv« sowie auf den DVDs »Persönliches Wissens-Management« und »Genialitäts-Training mit

## Analogie-Spiel

# 6

Die Idee zu dieser Übung stammt ursprünglich von Peter ORBAN, Psychologe und Autor von »Die Reise des Helden«.

Die BASISVARIANTE sieht folgendermaßen aus (den Zweck erfahren Sie nach der Durchführung):

- **Schritt 1:** Wählen Sie ein Thema und notieren Sie einen Stichpunkt dazu.
- **Schritt 2:** Beginnen Sie mit dem Begriff (zum Beispiel Ihr Auto) und notieren Sie circa drei Minuten lang erste Assoziationen (gern auch in Form einer ABC-Liste – siehe Karte 5 – oder eines KaWas – siehe Karte 27). Denken Sie dabei an alles Mögliche (zum Beispiel Alter, PS, Abgase, Ausstattung, Luxusfaktor etc.)
- **Schritt 3:** Stellen Sie sich Fragen zu den Assoziationen und beantworten Sie diese (zum Beispiel zu ALTER): Wie alt ist mein Auto? Ist das ein »gutes« Alter? Ist mein Auto (noch) gut in Schuß für sein Alter? ...
- **Schritt 4:** Fragen Sie sich, ob diese Sache auch als Analogie für Sie selbst gesehen werden könnte. Beziehen Sie also die Faktoren Alter etc. auf sich selbst.

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvG Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

**Merke:** Analoges Denken macht Spaß und kann oft auch tiefe Einsichten bieten, mit denen man vorab nie gerechnet hätte!

Damit erklärt sich auch der Zweck dieser Übung. Sie können Sie auch als LERNVARIANTE spielen. Diese läuft wie folgt ab:

- **Schritte 1 bis 3** wie oben.
- Verbinden Sie die Fragen und Antworten mit einem LERN-THEMA und schauen Sie, welche neuen Gedankenverbindungen sich dabei ergeben. Auch hier können Sie mit faszinierenden neuen Fragen und spannenden Einsichten belohnt werden. So haben wir zum Beispiel einmal das Thema AUTO mit dem Thema HERRSCHER verbunden. Dabei konnten wir »lernen«, dass Kaiser NERO definitiv ein Abgasproblem hatte (eine faszinierende Analogie, bedenkt man, dass er ROM angezündet und damit jede Menge Qualm etc. ausgelöst hat). In einer anderen Spielgruppe kam heraus, dass Gerhard SCHRÖDER (damals noch Kanzler) immer wieder »liegen blieb« und wohl bald gegen ein neues »Auto« ausgetauscht werden sollte. Das geschah genau eine Woche nach Ankündigung der vorgezogenen Neuwahlen ...

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

## Bewegung\*

# 7

Ohne körperliche Bewegung kann sich das gesamte Nervensystem (inklusive der Lernfähigkeit) nicht entwickeln, denn die NEUROGENESE (die Bildung neuer Nervenzellen) ist unter anderem abhängig von einem ausreichenden Grad an Bewegung. Findet diese nicht statt, verringert sich die Neurogenese und hört schließlich ganz auf, womit das LERNEN UNMÖGLICH wird (sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene).

Trotzdem besteht man nach wie vor darauf, dass bereits Kinder fast ununterbrochen still sitzen sollen. Sportunterricht gilt als überflüssig, und das Ballspielen in den Pausen auf dem Schulhof ist meist verboten. Auch gibt es kaum noch Spielplätze, insbesondere für ältere Kinder. Und da, wo sie wohnen, sollen sie auch nur auf Zehenspitzen herumgehen, damit sich niemand gestört fühlt. **Das trifft besonders Jungen**, da sie mit 40 Prozent der Körpermasse fast die doppelte Menge an Muskelmasse (mit Tausenden von Nervenverbindungen) auf- und »anbauen« müssen wie Mädchen. Das heißt im Grunde, dass sich Jungen vom Kindergartenalter bis zur Pubertät stundenlang bewegen müssten (was bei Naturvölkern auch stattfindet).

Schon die alten Römer kannten die Verbindung von Kopf und Körper. Wie können Entscheidungsträger, PolitikerInnen und LehrerInnen so tun, als wüssten sie das nicht? Wenigstens zu

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Hause können Sie etwas tun, indem Sie für ausreichend Bewegung sorgen und so die Neurogenese ankurbeln. Das **Minimum** ist, dass Sie (beziehungsweise Ihr Kind) regelmäßig aufstehen und einige Minuten in der Wohnung herumgehen. Hilfreich ist auch ein Stehpult oder ein Stepper, auf dem Sie jede Stunde einige Minuten steppen können.



Schon **GOETHE**  
schrieb stehend...

Es gibt auch  
Fitnessgeräte,  
auf denen man  
mit **LESEN** kann ...

\* Mehr zum Thema »Bewegung« und »Neurogenese« finden Sie in meinen

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

## Chorsprechen\*

# 8

Beim Chorsprechen geschieht zweierlei:

1. **BEWEGUNG:** Beim Sprechen bewegen wir Zwerchfell und Kehlkopf sowie die Zunge. Diese Bewegung (wie jede Art der Bewegung) erleichtert aktive Denkprozesse (siehe Karte 7).
2. **HÖREN:** Je intensiver der Lernprozess, desto besser – und beim Chorsprechen gibt es neben dem Selbstsprechen auch etwas zu HÖREN. Das ist der Grund, warum zum Beispiel beim Militär (aber auch in der Kirche) im Chor gesungen wird ...

Die Technik des Chorsprechens ist außerordentlich gehirngerecht, wenn wir ihre größte Schwäche begreifen. Diese tritt immer dann zutage, wenn Regeln und Lehrsätze stur gepaukt werden, ohne Rücksicht darauf, ob diese auch tatsächlich verstanden werden. Aber das Chorsprechen hat weit mehr Stärken und Vorteile, nämlich:

- Jeder kann sein eigenes Lerntempo bestimmen, denn Chorsprechen bedeutet immer auch, dass das Material mehrmals wiederholt wird.
- Bereits Johann Friedrich HERBART stellte 1920 erstaunt

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

akkurater als die der Individuen in der Gruppe anfänglich. Nach dem gemeinsamen Chorsprechen sprechen alle, die dabei waren, richtiger als ohne (zum Beispiel Fremdsprachen).

- Es entsteht ein **Gemeinschaftsgefühl**.
- Es deutet vieles darauf hin, dass Chorsprechen, ähnlich wie das Singen, gesundheitliche und neurophysiologische Vorteile hat – vermehrte Sauerstoffaufnahme und Stärkung des Immunsystems.

Dank moderner Technik können Sie einen Teil dieser Effekte auch allein erreichen, indem Sie mit einer Tonquelle (CD, MP3 etc.) im Chor sprechen. Dazu hören Sie das Original über KOPFHÖRER und sprechen zunächst nur bruchstückhaft leise mit, wenn Sie können. Nach einigen Wiederholungen nimmt die Anzahl der Stellen zu, die Sie aktiv sprechen können – wobei Sie diese noch immer eher leise sprechen, während Sie den O-Ton laut hören. Nach einigen weiteren Wiederholungen werden Sie sicherer und können selbst laut sprechen. Nach einer Weile lassen Sie den O-Ton nur noch zur Kontrolle leise mitlaufen.

\* Mehr zum Thema »Chorsprechen« finden Sie in den Zwillingbüchern »Trotzdem

© des Titels »Lernen statt Pauken« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-7474-0204-7)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>