

**VERA F. BIRKENBIHL**

**DER**

**BIRKENBIHL**

**POWER-TAG**

**Das Buch zum erfolgreichen**

**7OURNAL - Seminar mit den Schwerpunkten**

- **Gedächtnis**
- **Kommunikation**
- **Erfolg**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Block 1: Inventur-Übungen</b> .....	<b>21</b>
Experiment: Linien (1) .....	23
Experiment: Kreative Wort-Assoziation (1) .....	24
Experiment: Linien (2) .....	26
Experiment: Kreative Wort-Assoziation (2) .....	27
Experiment: Geheimschrift .....	28
Mini-Inventur .....	29
Experiment: Linien (3) .....	31
Experiment: Linien (4) .....	32
Zum zweiten Mal: die Dach-Liste .....	33
Experiment: Geld .....	34
Zum dritten Mal: die Dach-Liste .....	39
<b>Kreatives Denken</b> .....	<b>42</b>
Informationen: digital & analog .....	45
Zwei Denk-Stile: digital & analog (und was unser Schulsystem uns vorenthält) .....	49
<b>Die Analografie® (1)</b> .....	<b>53</b>
Experiment: Kreative Wort-Assoziation (3) .....	57
Namens-KaWa .....	59
Zum vierten Mal: die Dach-Liste .....	61
<b>Das Wissens-Netz</b> .....	<b>64</b>
Grund Nr. 1: Des-Interesse .....	67
Grund Nr. 2: Interferenz .....	68
Grund Nr. 3: Unterdrückung .....	72

<b>Die KONSTRUKTION</b> . . . . .	76
Zum fünften Mal: die Dach-Liste . . . . .	77
Wie nehmen wir Informationen wahr? . . . . .	80

## **Block 2: Grundlagen**

Die Lernkurve (das Experiment) . . . . .	87
1. Die Lernkurve zu Wissen . . . . .	87
2. Die Lernkurve zur Meisterschaft . . . . .	92
<b>Die Analografie® (2)</b> . . . . .	96
KaGa . . . . .	96
KaWa - Teill . . . . .	101
KaWa - Teil 2 . . . . .	104
Reden wir mal über das „echte“ Zeichnen . . . . .	107
Namens-KaGa . . . . .	117
Der Hormontopf als Filter der Wahrnehmung . . . . .	121
Die bösen „Reinschneider“. . . . .	123
Zum sechsten Mal: die Dach-Liste . . . . .	124

## **Intelligentes Lückenmanagement**

Der gehirn-gerechte Selbst-Check bzw. der Umgang mit Wissens-Lücken. . . . .	129
Was können uns die Dach-Listen-Übungen zeigen? . . . . .	133
Die armen Kinder in der Schule. . . . .	135
Experiment: KONSTRUKTION oder REKONSTRUKTION? . . . . .	138
Gehirn-gerechter Umgang mit (neuen) Infos: Zwischenbilanz und ergänzende Gedanken zu den bisher absolvierten Dach-Listen-Aufgaben. . . . .	141
<b>Das menschliche POTENZ*ial</b> . . . . .	144
Aufgabe Nr. 1. . . . .	144
Aufgabe Nr. 2. . . . .	144

Aufgabe Nr. 3 . . . . .	145
Aspekt 1: Der universalgültige Aspekt der Erziehung	149
Aspekt 2: Der spezifisch-kulturelle Aspekt der Erziehung . . . . .	156
<b>Das Birkenbihl'sche Insel-Modell (1)</b> . . . . .	158
Die Programmierung zur Norm hin . . . . .	159
Frosch oder Adler? . . . . .	164
Anti-Fehler! . . . . .	168
Zum letzten Mal: die Dach-Liste . . . . .	174
Einsteiger-Training . . . . .	178
<b>Das innere Archiv</b> (Training für Fortgeschrittene) . . . . .	181
Psycho-Programme: Vertiefung . . . . .	185
<b>Das Birkenbihl'sche Insel-Modell (2)</b> . . . . .	187
Weltbild Nr. 1: Die objektive Welt . . . . .	197
Weltbild Nr. 2: Die subjektive Welt . . . . .	202
 <b>Block 3: Energien &amp; Männer/Frauen</b>	
Das Zeit-KaGa (1) . . . . .	211
<b>Der Energiehaushalt</b> . . . . .	212
A-Energien . . . . .	214
B-Energien . . . . .	215
C-Energien . . . . .	216
D-Energien . . . . .	221
E-Energien . . . . .	225
Zu 1: Lebenslanges Lernen . . . . .	225
Zu 2: Die Evolution des Individuums . . . . .	230
<b>Männlich/weibliche Gehirne</b> . . . . .	232
1. Warum ist eine neue Sichtweise nötig? . . . . .	233
1. Das genetische Geschlecht . . . . .	234

## Inhaltsverzeichnis

2. Das biologische Geschlecht . . . . .	235
3. Das „erwachsene“ Geschlecht . . . . .	236
2. Marsianer und Venusianerinnen . . . . .	238
Problem-Löse-Verhalten . . . . .	240
Beispiel Nr. 1: Er hat ein Problem . . . . .	241
Beispiel Nr. 2: Sie hat ein Problem . . . . .	245
Parallele Nr. 1 im beruflichen Alltag: Die Reklamation . . . . .	246
Parallele Nr. 2 im beruflichen Alltag: Der/die Neue . . . . .	246
Beispiel Nr. 3: Marsmann und Venusianerin im Auto . . . . .	247
Mars und Venus kritisieren anders . . . . .	249
Männer/Frauen - Uni-Clubs (Studie) . . . . .	250
3. Der Überblick . . . . .	252
Was können Männer/Frauen besser/weniger gut? . . . . .	253
Wahrnehmung . . . . .	255
Informationsverarbeitung und Weitergabe . . . . .	256
Problem-Lösungs-Verhalten . . . . .	257
Benutzte und weiterführende Literatur zum Thema „Männer/Frauen“ . . . . .	260

## **Block 4: Strategische Ansätze**

<b>Nr. 1: Dach &amp; „JOURNAL“ &amp; Journal . . . . .</b>	<b>262</b>
Das Erfolgs-Journal . . . . .	263
Die zweite Funktion von Sprache . . . . .	265
Praxistips . . . . .	267
Die Technik: Kläranlage des Geistes . . . . .	267
<b>Nr. 2: Gabe &amp; Ohrring &amp; Ihr Ohr . . . . .</b>	<b>269</b>

<b>Nr. 3: Frankenwein &amp; U-Boot &amp; Unbewußtes</b> . . . . .	271
Technik: Der ge»ZIEL«te Tagtraum . . . . .	271
<b>Nr. 4: Igel &amp; Rollschuhe &amp; REPERTOIRE</b> . . . . .	274
Drei „goldene Spielregeln“ zur Ziel-Erreichung . . . . .	279
<b>Nr. 5: Elefant &amp; (Einkaufs-)Netz &amp; Wissens-Netz</b> . . . . .	287
Gehirn-gerechtes Vorgehen . . . . .	287
<b>Nr. 6: Nadel &amp; (Spielkarte) As &amp; Anders fernsehen</b> ..	290
Ihr Fernseher - Gefahr oder Chance? . . . . .	290
Die Chancen nutzen: Sehen Sie selektiv! . . . . .	292
<b>Nr. 7: Garten Eden &amp; Latzhose &amp; Lächeln</b> . . . . .	293
Lächelstrategie Nr. 1. . . . .	293
Lächelstrategie Nr. 2: Fünf Minuten . . . . .	295
Lächelstrategie Nr. 3: Das innere Lächeln . . . . .	298
<b>Nr. 8: Birne &amp; Führungskraft &amp; Anti-Fehler</b> . . . . .	299
Die Kunst der positiven „Fehler-Strategie“. . . . .	299
Zusatz-Strategie: Mit Kritik umgehen . . . . .	302
<b>Nr. 9: Portal &amp; Dackel &amp; Dank</b> . . . . .	305
Nummer 1: . . . . .	305
Nummer 2: . . . . .	306
Nummer 3: . . . . .	307
Nummer 4: . . . . .	<b>308</b>
<b>Nr. 10: Scheck &amp; Inspektor &amp; Introspektion</b> . . . . .	310
Programme bewußtmachen . . . . .	310
<b>Nr. 11: Aus &amp; Ente &amp; Energie</b> . . . . .	317
Anderen Positives wünschen . . . . .	319
Atem-Technik . . . . .	320
<b>Nr. 12: Dock &amp; Frosch &amp; Frosch-Programme</b> . . . . .	325
Kreativitäts-Technik: 90 Sekunden Plus® . . . . .	325

## Inhaltsverzeichnis

<b>Nr. 13: Fundbüro &amp; Reporter &amp; reden</b> . . . . .	331
Bei Frust: Schreiben!! . . . . .	336
<b>Nr. 14: Irrtum &amp; Adler &amp; Adler-Entscheidungen</b> ...	338
Lebenswichtige Hausaufgabe. . . . .	342
<b>Nr. 15: Lux &amp; Ufer &amp; ANTI „uferloser Frust“</b> . . . . .	343
1. Ärger-Inventur & De-Programmieren. . . . .	343
2. Transformatorisches Vokabular. . . . .	347
3. Zwei Anti-Ärger-Strategien. . . . .	350
<b>Anhang</b> . . . . .	353
1. Dach-Listen-Erklärung . . . . .	353
2. Stichwortliste für KaWa . . . . .	356
3. Geheimschrift . . . . .	363
4. Zeichen-Übung . . . . .	365
5. Überblick MEMO-Verbindung. . . . .	366
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>371</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>375</b>