

Vera F. Birkenbihl

Stroh im Kopf?

Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer

mvg Verlag

Inhaltsverzeichnis

TeilO

Vorwort zur völlig überarbeiteten 36. Auflage	9
Aufbau dieses Buches	15
Vorwort zur 40. Auflage	18
Danksagungen	19
Vorbemerkung zur 43. Auflage	20

TeilI

1. A wie Anfang	21
2. ANALOGRAFFITF Oder: KaGa ^c & KaWa [®] - Was ist das? _	26
1 KaGa [®] = (Kreative Analografie [®] , Grafische Assoziationen) _	28
2 KaWa [®] = (Kreative Analografie [®] , Wort-Assoziationen)	32
Fallbeispiel: <i>Netz, Wissens-Netz & Wissen</i>	35
Sechs kleine KaWa ^c -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 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
11. T - Superlearning Oder: Die Methode Dr. LOZANOV	206
12. T - Training, aber wie? Oder: Gehirn-gerechtes Training	209
Wer zu schnell reist, den bestrafen die Neuronen	211
Wer alles „echt“ macht, der tut zuviel ...	213
Wer sich beeilt, der zahlt mit Zeit ...	213
13. T - TV-Gewohnheiten	216
Mini-Quiz	216
Gefahr Nr. 1: der physische Sehvorgang	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

Anhang

Anhang I: Altes im Anhang	281
Analog & digital im doppelten Gehirn	281
Rational <i>und</i> kreativ!	287
Anhang II: 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: DVD's 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
Anhang III: Literaturverzeichnis	323
Anhang IV: Stichwortverzeichnis	328