

M 5 – Denk-LUST

Wahr oder falsch??

1. Alles, was die Chancen für unser Überleben absichert oder optimiert, geht automatisch mit der Ausschüttung sogenannter **Endorphine** einher. Diese bewirken, daß uns die Sache Spaß macht, daß wir länger dabeibleiben und gerne wieder (weiter-)machen wollen. Wir nennen diesen Wunsch nach mehr: „LUST“.
2. Diese körpereigenen **Glücks-Hormone stärken** unser **Immunsystem**.
3. Je mehr unser Immunsystem gestärkt wird, desto mehr steigen unsere Überlebens-Chancen insgesamt **wiederum**.
4. Alles, was das **Überleben gefährdet**, geht mit akuten **Unlust-Gefühlen** einher (damit der Organismus sofort davon abläßt und diese Erfahrung in Zukunft meidet).

Schlußfolgerung: Wenn also Milliarden von Menschen weltweit bei Lernprozessen akute **Unlust-Gefühle** erleben, dann **muß** das Lernen dem Überleben abträglich sein! (Halten Sie das für wahr?) Oder? Kommt Ihnen hier etwas spanisch vor? Das sollte es auch! Wir wissen inzwischen, wie ausschlaggebend Intelligenz auf dem Weg zu „höher entwickelten“ Lebewesen ist. Auch hat sich inzwischen eindeutig herausgestellt, daß innerhalb einer Bevölkerung die Klügsten (im Schnitt) die besseren Überlebens-Chancen haben. Und es leuchtet doch ein, daß Klügere besser vorankommen in einer Gesellschaft, insbesondere in einer, die sich inzwischen als Informations- oder Wissens-Gesellschaft bezeichnet.

Wir wissen, daß in Zukunft die Kopfarbeiter „siegen“ werden und wir können uns ausrechnen: je mehr LUST aufs Denken wir bekommen, desto bereiter sind wir zu Denk-Leistungen (wie z.B. dem Aufbau und der Nutzung unseres inneren Archivs!). Deshalb möchte ich allen Opfern des Systems zurufen: **Wir können immer einen Neu-Anfang machen, auch noch im hohen Alter.** Und da alles, was unser Archiv aufbaut und nutzt auch als Anti-Altersheimer-Prophylaxe gesehen werden kann, sollte es doch reizvoll sein, den Versuch zu wagen, mehr LUST ins Denken zu bringen.

Wenn wir erst einmal sehen, welche großartigen Dinge wir mit ein paar „läppischen“ ABC-Listen vollbringen können, dann beginnt der Spaß an der Sache. Und wenn wir bedenken, daß wir uns die **DENK-LUST** mit einfachen, aber spannenden Spielchen und mittels dynamischer Systeme (Vgl. dazu

„LULL'sche LEITERN und ROTAE“ [S. 122 ff.].) Schritt-für-Schritt zurück erobern können (jedes Kind denkt noch LUST-voll!), dann macht das doch Mut, oder?



Kommen wir uns **DOOF** vor, wird Denken zur **LAST**, andernfalls siegt die **NEUGIERDE**, die den Organismus dazu verleitet, sich **GERNE** mit Neuem auseinanderzusetzen, eben weil diese **LUST** gut für uns ist.

Wichtig ist nicht so sehr, wieviel Denk-Lust **Sie** bisher erlebt hatten, sondern, wie Ihre **Zukunft** aussehen wird. Wenn Sie mit den ABC-Techniken in diesem

Buch beginnen, werden Sie bald feststellen, daß diese Ihnen „etwas bringen“. Sie haben viele Möglichkeiten, erst einmal vorsichtig (spielerisch) einzusteigen. So können Sie zum Beispiel:

- **ABC-Listen zu Themen Ihres Interesse erstellen**
- **Stadt-Land-Fluß spielen** (allein oder mit anderen)
- **Variante Stadt-Land-Quantenphysik-Gruppe:** Sie (und jede/r MitspielerIn) ersetzen das Thema Quantenphysik durch einen Themenbereich ihrer aller Wahl (denselben für alle) oder
- **Variante Stadt-Land-Quantenphysik-solo:** Jede/r MitspielerIn darf einen eigenen Bereich wählen, in dem man selbst sich besonders kompetent fühlt.
- **Variante Stadt-Land – ohne Stadt-Land.** Es muß überhaupt kein Stadt, Land etc. sein, einigen Sie sich (gern jedesmal auf andere) Themen zu denen Sie **alphabetisch assoziativ denken** wollen. Ob man einen Buchstaben auslost und im Stil von Stadt-Land-Fluß spielt oder gleich ganze Listen anlegt, steht Ihnen frei. Ob man hinterher Begriffe zählt und es Sieger gibt, entscheiden Sie auch (jedesmal). Manchen Leuten macht der Wettbewerbs-Charakter mehr Spaß, andere spielen lieber ohne Punktesieg!
- **Mit fertigen Listen spielen, indem Sie ...**
 - **LULL'sche-Leitern basteln** (vgl. Modul „Denk-Technik“, S. 94 ff.) oder
 - **LULL'sche ROTAE anlegen** (vgl. ebenda).

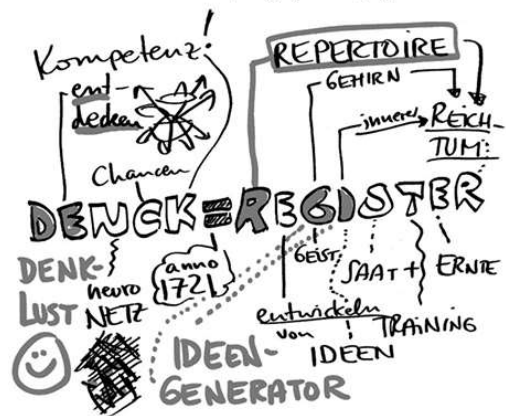
Natürlich sind das nur **Fingerübungen**, aber sie machen eine Menge Spaß. Bald werden Sie automatisch beginnen, „echte Probleme“ und Fragen mit den einfachen ABC-Techniken zu durchdenken. Dabei können durchaus auch komplexe Lösungen entstehen, die Technik ist in ihrer Anwendung „einfach“, nicht in dem, was inhaltlich dabei herauskommen wird.

ABC-Techniken des inneren Archivs

- **ABC-Listen zu wichtigen Themen anlegen und**
- **wichtige Fragen mit LULL'schen Leitern oder ROTAE „bearbeiten“, weil Sie diese als Ideen-Generator oder als Denk=Register verwenden, um neue Ideen (d.h. neue Assoziationen bzw. Bisoziationen) zu erzeugen.**

Der Begriff „Denck=Register“ geht auf KEMMERICH – publiziert anno 1721 (Quelle: RIEGER) – zurück (wobei man damals noch „denck“ schrieb). Damals schrieb man übrigens das **Gleichheits-Zeichen**, wo wir heute den **Bindestrich** setzen, daher ist die korrekte Schreibweise tatsächlich: „Denck=Register“.

Natürlich gibt es noch viele Möglichkeiten, Denk-Lust zu erzeugen, so manche finden Sie in diesem und im „Das große Analograffiti-Buch“.



M 6 – Denk-Technik: Mit Listen-Denken zum Erfolg

Vorbemerkung: Dieses Modul enthält den Gesamt-Überblick zu einem sehr wichtigen Stichwort des Konzeptes vom Inneren Archiv, dem LISTEN-Denken, daher finden Sie hier **zusammenfassende** Bemerkungen (mit Hinweisen auf andere Module), aber auch **jede Menge Neues** – sowohl in Bezug auf den Rest dieses Buches als auch auf die beiden anderen Titel von diesem.¹¹ Das meiste in diesem Modul habe ich vorher noch niemals veröffentlicht (höchstens im Internet, als Vorab-Info zum Erscheinen dieses Buches)!

Sie können dieses Modul vorab lesen (zur ersten Orientierung) oder später jederzeit wieder, um sich an die wichtigsten Gedanken zum LISTEN-Denken, inkl. LULLs LEITERN & ROTAE zu erinnern. Dieses Modul wird auch jenen Menschen eine Hilfe sein, die analografische und LISTEN-Techniken in Schule oder offenen Seminaren weitervermitteln wollen.

Schon ARISTOTELES wußte den Wert des LISTEN-Denkens zu schätzen, wobei wir heute sicher mehr Vorteile kennen als er damals. Wir unterscheiden zwei grundlegende Techniken:



1. Einfaches LISTEN-Denken

- durch das **Anlegen** einer LISTE zum Zwecke des Denkens (Details folgen), sowie
- einfaches Arbeiten mit einer LISTE (Trainings-Aufgabe)!

2. Kombinatorisches LISTEN-Denken

- LULL'sche Leitern: Verbinden zweier Listen
- LULL'sche ROTAE (Drehen von „runden Listen“), d.h. systematisches **Auswerten** von LISTEN-Inhalten durch sukzessives Kombinieren zweier oder mehrerer Listen.



Teil I: LISTEN erstellen

Wir werden über verschiedenartige Listen sprechen, aber zunächst gilt es festzuhalten: Jede Liste, die wir je anlegen werden, erlaubt uns immer:

- Die Chance für einen **LERNPROZESS** (wenn wir aktiv mitdenken und bewußt beobachten, was wir über unser Wissens-Netz lernen können).
- Eine **INVENTUR**, denn der Prozeß des Anlegens einer Liste entspricht einer Inventur (Was wissen wir? Wie schnell finden wir die Ideen? Was denken wir über die Sache? Nach welchen Kriterien entscheiden wir bei der Auswahl? etc.)!



Desweiteren stellt das **LISTEN-Denken** eine **Denk-STRATEGIE** und ein **Denk-TOOL** erster Güte dar. Lassen Sie sich keinesfalls davon beirren, daß dieser Denk-Stil von Anfang an relativ leicht fällt. Aber nehmen Sie zur Kenntnis, daß Ihre ersten Erfolge kaum ahnen lassen, welch potentes Instrument dieses **TOOL** in Wirklichkeit darstellt. Entscheiden Sie sich für praktisches Experimentieren; gehen Sie als ForscherIn an die Sache heran! Nehmen Sie sich vor, einige Wochen lang „brav“ so viele Übungen wie möglich zu absolvieren, bevor Sie **ENTSCHEIDEN** werden, ob Sie à la long damit weitermachen. Wer noch nie **systematisch** mit Listen gedacht hat, kann im Vorfeld nicht wissen, was diese Technik bringen wird! Es ist die berühmte Katze im Sack, die sich jedoch als **Tiger** erweisen wird. Ein Tiger, der Ihnen

doch viel Denk-Erfolg spendieren wird. Aber **Er-FOLG** ist die Folge dessen, was wir zuvor getan haben! (Deshalb lautet das Motto meines monatlichen Coaching-Briefes „Erfolg ist ein Prozeß“.) Wer bereit ist, zu säen und die kleinen Pflänzchen zu hegen und zu pflegen, damit wir später ernten können, wird in der Tat reich belohnt. Lernen Sie, die immensen Schätze in Ihrem inneren Archiv ge-ZIEL-t zu finden. Wie wir noch sehen werden, entspricht das systematische Erstellen und Arbeiten mit Listen gewissermaßen einem „Sesam öffne dich!“ zu unserem eigenen Unbewußten! Und der Schlüssel zu all dem Denk-Glück ist das **assoziative Denken**, welches gleichsam hardwaremäßig in unserer Hirn „verdrahtet“ wurde. Es entspricht dem einzigen Denk-Stil, der wirklich als natürlich bezeichnet werden kann.

1. Assoziatives Denken

Die Ergebnisse großangelegter **Studien** zum Thema „Was unterscheidet geniales von normalem Denken?“ stellten als **einen** wesentlichen Faktor fest: **Geniale Denker** (ob Wissenschaftler, Autoren oder Künstler) **denken assoziativ**, eine Fertigkeit, die unser Schul-System (Mit „**Schul-System**“ ist das Schul-System aller **industrialisierten Länder** gemeint. Vgl. „Geniales Denken“ [S. 213 ff.] und das „Lehrer-Modul“ [S. 246 ff.]) leider in der Regel (immer noch!) nicht fördert. Über die Vorteile des assoziativen Denkens sprachen wir (im gleichnamigen Modul), daher wollen wir hier nur einen wesentlichen Aspekt erwähnen:



Bis zur **DENNIS-Studie** hatte man an eine Art von **kreativer Gleichheit** geglaubt. Man meinte, es müsse sich ähnlich wie bei der Verteilung des **IQ** verhalten, bei dem sich die große Masse als ok erweist, während einige wenige unterhalb und ebenso wenige oberhalb jener „Norm“ zu finden sind. Aber

dann stellte sich heraus, daß es um die Verteilung bezüglich Genialität (in Wissenschaft und Kunst) völlig anders bestellt ist. Es gibt eine extrem dünne „Schicht“ von **Genialität** und eine große Masse von Menschen, die weder kreativ noch genial erscheinen. Dies möchte ich wie folgt kommentieren:

1. **Viele heutige Menschen erbringen Denk-Leistungen, die früher nur ganz wenigen vorbehalten waren (Lesen, Schreiben und eine minimale Rechenfähigkeit, z.B. um einzukaufen).**

Wollte man im Mittelalter das Dividieren lernen, so mußte man nach Italien reisen, da keine deutsche Universität das Dividieren vermitteln konnte, (vgl. mein Video-Vortrag „Gehirn-gerechtes Rechen-Training“).

Vor einigen hundert Jahren hätte eine Studie zutage gefördert, daß es **nur eine ganz dünne Elite** von Menschen gab, die zu diesen großartigen geistigen Leistungen fähig waren. Heute sehen wir, daß die Ergebnisse von IQ-Tests (die ja gerade jene Schulfähigkeit feststellen sollen, um herauszufinden, wen man des Lesens, Schreibens und Rechnens kundig machen kann!) **weltweit** der GAUß'schen Normalverteilung folgen, nicht aber die Verteilung des **genialen** Denkens großer Forscher, Komponisten, Autoren, Denker etc.

2. **Dieses geniale Denken erfordert einen Denk-Stil, der heute genau so wenig an die Massen weitergegeben wird, wie einst das Lesen, Schreiben und Rechnen.**
3. **Da in der Zukunft die Geisteskraft ihrer Bürger die einzige Ressource der Staaten im Wettbewerb untereinander ist (sowie der Wettbewerbsvorteil der Einzelnen innerhalb ihrer Gesellschaften), sollten wir hier dringend umdenken.**

Als Kaiserin Maria Theresia einen Feldzug für den Schulzwang eröffnete, waren viele noch überzeugt, daß es gefährlich wäre, wenn Hinz und Kunz lesen, schreiben und (bis zu einem gewissen Grad) rechnen könne.

4. **Heute hingegen sind sich genügend Entscheidungsträger in Politik und Wirtschaft einig, daß die Zukunft den Denk-Fähigen gehören wird.**

Während das **Lesen, Schreiben und Rechnen** an den Universitäten und in den Klöstern bereits bekannt war und man daher (in allen aufkeimenden Industrie-Nationen) **fast über Nacht** beginnen konnte, den Massen diese Kenntnisse zu vermitteln, sieht es bezüglich eines genialen Denkens noch armselig aus.



Kleine „historische“ Randbemerkung: Nun erweitert sich das „alte“ Konzept des „gehirn-gerechten“ Vorgehens um die analografischen Denk-Stile. Das gehirn-gerechte Denken umfaßte immer weit mehr als nur Lernen, aber darüber publiziere ich erst seit 2001 wieder. Zum analografischen Denken gehören KaGa und KaWa, zu letzterem natürlich auch das LISTEN-Denken. Im neuen „Stroh im Kopf?“ (ab 36. Auflage) und in „Birkenbihls Denkwerkzeuge“ wurden die ABC-Listen andeutungsweise vorgestellt, aber das „richtige“ LISTEN-Denken wird im vorliegenden Buch erstmals präsentiert.

5. **Hier stehen wir an einem Punkt, an dem die Menschheit vor ca. 5000 Jahren stand.**

Nachdem die Idee der Schrift erfunden worden war, ging es sehr schnell ... analog können wir sagen, daß wir, bezüglich der Fähigkeit, „genial“ zu denken, an einem ähnlichen Punkt stehen! Zwar haben wir den Buchdruck schon, aber wir haben noch immer zu wenige Denk-Techniken, um geniales Denken zu transportieren. Wir stehen in der Erforschung dessen, was uns genial denken „machen kann“, erst ganz am Anfang.

Assoziatives Denken ist der goldene Schlüssel!

Assoziatives Denken ist dem Gehirn „angeboren“. Im Gegensatz dazu ist unser Gehirn überhaupt **nicht** darauf eingerichtet, mit isolierten Info-Bits

umzugehen. Deshalb ist es so schlimm, daß das Schul-System aller industrialisierten Länder den jungen Leuten diesen gehirn-gerechten assoziativen Denk-Stil nie wirklich vermittelt, während sie ihn ganz plötzlich ab der zweiten Studienhälfte an der Hochschule erwartet. Also zu einem Zeitpunkt, da die meisten bereits ausgestiegen sind. (Details über die Denk-Elite im „Lehrer-Modul“, S. 246 ff.; sowie im Modul über „Geniales Denken“, S. 213 ff.;, mehr über assoziatives Denken im gleichnamigen Modul, S. 77 ff.)

So entsteht eine extrem dünne Denk-Elite. Das war in der vorindustriellen Ära nicht dramatisch, auch noch im Industrie-Zeitalter, aber es ist extrem **schlecht, wenn wir in der Wissens-Gesellschaft der Zukunft reüssieren wollen!**

In der Annahme, daß die geeigneten LeserInnen dieses Buch in dieser Zukunft der Kopf-Arbeiter mitspielen wollen, biete ich Ihnen dieses Buch-Seminar. Machen Sie doch einfach mit, **bevor Sie entscheiden, ob** Sie das LISTEN-Denken **auf Dauer** praktizieren wollen. Denn das geistige TOOL des LISTEN-Denkens ist wie ein **Fahrrad**: Auch das beste Buch kann Ihnen die Eindrücke nicht vermitteln, die nur sammelt, wer **selber „fährt“**. Man könnte die Analogie sogar soweit treiben und sagen: Einige der Listen-Aufgaben, die ich vorschlage, enthalten gleichsam noch „Stützräder“, damit wirklich jede/r LeserIn, unabhängig von Ihrer Ausbildung, sofort aufsteigen (= einsteigen) kann, wobei wir hier ein faszinierende Phänomen sehen: **Wiewohl das LISTEN-Denken das ideale Einsteiger-Tool ist**, bleibt es trotzdem das bevorzugte Tool für Fortgeschrittene, das ist ungewöhnlich. Es ist wie ein Fahrrad mit 18 Gängen: EinsteigerInnen wissen noch nicht in dem Maß einzuschätzen, wann welcher Gang welchen Vorteil bringt, das ergibt erst die Übung, aber trotzdem kann man auch als EinsteigerIn zu fahren beginnen, auch wenn sich uns die Feinheiten erst mit der täglichen Übung erschließen werden. Und, wie eingangs festgestellt, unterscheiden wir zwischen dem Erstellen von Listen und dem Arbeiten mit fertigen Listen später.

Technik 1: Listen erstellen

Während wir eine Liste schreiben (denken), nehmen wir eine **INVENTUR** vor. **Wir blicken in unser Wissens-Netz** und picken einzelne Fäden heraus, indem wir Stichworte „festhalten“. Die ersten Begriffe finden wir noch sehr an der Oberfläche unseres Denkens, so daß wir sagen können: Der Weg zur (tiefen) Offenbarung kann nur beschritten werden, wenn wir das Offensichtliche (das an der Oberfläche schwebt) **loslassen** können!

Ein immer wiederkehrendes Motiv des Inneren Archivs: Die erste „Ausbeute“ finden wir an der **Oberfläche** – erst nach längerem, insbesondere häufigen Nachdenken zum selben Thema **tauchen** Ideen **aus der Tiefe auf** ...



Jede Liste hilft uns zu **denken**, weil wir uns dem Thema unter verschiedensten Gesichtspunkten nähern können. Es gibt viele Arten von Listen und jede setzt andere Akzente und hilft uns, andere Aspekte des Gegenstandes, über den wir reflektieren wollen, zu registrieren. Eine **To-Do-Liste** enthält Dinge, die wir **erledigen** wollen (von englisch to do = tun). Sie kann als eine „Verwandte“ der **Checkliste** gesehen werden, noch entfernter (um drei Ecken) verwandt wäre z.B. ein **Zeitplan**, der festhält, wann etwas geschehen soll, wann z.B. Züge fahren oder aber die Post aus dem öffentlichen Briefkasten abgeholt werden soll. Aber diese Art von Listen gehören einer völlig anderen Listen-Familie an als eine **Insider-Liste**, d.h. eine **Liste, in der Insider-Wissen angeboten wird**. Dies wird nun zugänglich für die Mitglieder einer Gruppe bzw. für Leute, die bereit sind, für diese Liste zu **bezahlen**. Wobei wir einen wichtigen Aspekt erkennen:

Gute Listen sind Gold wert!

Denn eine Liste stellt eine der höchsten Formen der **Exformation** dar. Ich erinnere an die Erklärung im gleichnamigen Modul:

Exformation ist die Arbeit, die ein Sender sich gemacht hat, und die dem Empfänger daher erspart bleibt.

Mehr Details gibt es im Modul „Exformation“ (S. 139 ff.).

Deshalb sind wir bereit, für gute Listen auch gutes Geld zu zahlen. Dasselbe Prinzip trifft jedoch auch zu, wenn wir später mit eigenen Listen (weiter-) arbeiten wollen. Wir, die Sender, haben (in der Vergangenheit) **Arbeit** investiert, von der wir zu einem späteren Zeitpunkt als Empfänger (im Hier und Jetzt) profitieren können:

Auch eigene Listen können Gold wert sein!

Erstellen Sie eine erste **Liste möglicher Listen!** Welche Arten von Listen kennen Sie? Welche setzen Sie oft ein, welche nie? Denken Sie an die bereits erwähnten Listen-Typen (To-Do, Zeitplan, Insider-Listen).

Was fällt Ihnen noch ein?

1. A _____
2. B _____
3. C _____
4. D _____
5. E _____
6. F _____
7. G _____
8. H _____
9. I _____
10. J _____
11. K _____
12. L _____
13. M _____
14. N _____
15. O _____
16. P _____
17. Q _____
18. R _____
19. S _____
20. T _____
21. U _____
22. V _____
23. W _____
24. X _____
25. Y _____
26. Z _____

Sie wissen ja: Es gibt nur ein erstes Mal! Und dies ist ein Buch-Seminar, dem Sie im Optimalfall ein komplettes Seminar „entnehmen“ können. Im Seminar hat man den Vorteil, daß alle mitmachen, also fällt es leicht, **auch** zu arbeiten. Im Buch haben Sie den Vorteil, daß Sie Zeit, Ort, Tempo etc. selber wählen

können, aber Sie brauchen ein wenig mehr Disziplin. Falls Sie die Übung also gerade ausgelassen haben: Meine nachfolgende Liste wird Ihnen mehr Freude machen, wenn Sie die eine oder andere Liste finden, die in meiner Liste **FEHLEN** wird. Woraus Sie sehen, wie spannend es sein kann, wenn wir hinterher **vergleichen** können.

Deshalb empfehle ich ganz allgemein, suchen Sie sich MitstreiterInnen und laden Sie diese ein, mitzumachen. Heutzutage kann man sich minutenschnell austauschen, selbst mit Leuten, die weit entfernt wohnen (Fax, E-Mail). Es war noch nie so leicht, eine Seminargruppe zu „schaffen“, auch wenn man zuhause bleibt ...

So, jetzt entscheiden Sie:

- ☐ Wollen Sie Ihre Liste oben noch einmal zwei Minuten lang betrachten und sehen, ob inzwischen etwas „hochkommt“, das Ihnen beim ersten Durchgang vorhin noch nicht eingefallen war?
- ☐ Wollen Sie zumindest einen ersten Durchgang nachholen, wenn Sie diesen vorhin großzügig übersprungen haben sollten?

1. Erinnerung

Haben Sie Ihre Liste der möglicher Listen schon aufgestellt? (Sie wissen ja, dies ist ein Buch-Seminar.) Es wäre schön, wenn Sie wenigstens 2 Minuten lang darüber nachdenken würden. Es sind Ihre Erfahrungen und Einsichten, die Sie dabei gewinnen ...

2. Eine weitere kleine Quizaufgabe

Welche Farben haben Listen eigentlich? Haben Sie über die Farben von Listen schon einmal nachgedacht? Welche Listenfarben kennen Sie bisher? (Falls Sie die Frage nicht verstehen, notieren Sie dies; auch das ist wichtig: Registrieren, was wir nicht wissen, ohne Schuld- oder Schamgefühle! Die Antwort finden Sie auf der nächsten Seite oben.

Ihre Antworten

LISTEN

[Lösung](#)

Zwischenspiel

1. Jede Liste ist immer ein **LERN-PROZESS**, wenn wir wirklich nachdenken,
2. im Sinne eines **INVESTIGATIVEN** Denk-Stils (Detektiv spielen). Sie kann eine mehr oder minder tiefe **INVENTUR** darstellen, das liegt an uns.
3. Sie **SPIEGELT** unsere (derzeitigen/langfristigen) **INTERESSEN**, unser Wert-System etc., sagt also auch eine Menge über uns als Person. Sie ist aber immer auch ein **SCHNAPPSCHUSS**, weil sie unsere **heutige** Befindlichkeit festhält. An manchen Tagen läuft es besonders flott, wir sind „gut drauf“, an anderen schleichen sich lauter negative Assoziationen ein, wenn wir traurig, frustriert etc. sind. Täglich eine Liste als Journal-Eintrag sagt Ihnen später genau so viel über Ihre damalige Befindlichkeit, wie Eintragungen üblicher Art („Liebes Tagebuch, ich fühle mich heute so ...“).
4. Ein Liste anlegen heißt aktiv etwas **TUN** und wird mit zunehmendem Training immer besser. Dies gilt sowohl bezogen auf einzelne Themen (die 5. Liste ist besser als die 1. und die 35. ist besser als die 5.), als auch bezüglich der Technik des Listen-Machens: Training macht uns besser!
5. Wenn wir uns darauf einlassen, können Listen uns zu aufregenden neuen **ENT-DECKUNGEN** führen, d.h. dazu, daß so mancher metaphorische Topf-DECKEL angehoben wird. Das kann regelrecht spannend werden. Deshalb sagte meine materielle Großmutter oft: „Die schönsten Abenteuer sind die des Geistes.“



Es folgen meine Antworten auf die Frage nach den Farben der Listen.

1. **Blaue Listen:** Registrierte Drogen (in den angelsächsischen Ländern)
2. **Bunte Listen:** „Bunt gemischt“ = ohne differenzierte Klassifizierung, z.B. alle Freunde einer Person, ohne Rücksicht auf alle anderen Aspekte, die man in die Klassifizierung einbeziehen könnte, oder „Männlein und Weiblein“ gemischt, wenn man Partygäste auflistet.
3. **Graue Listen:** Ich sehe drei Möglichkeiten – 1. Einerseits werden **homöopathische Medikamente** in grauen Listen „gehandelt“ (im Gegensatz zur offiziellen roten Liste); 2. es könnte sich um eine Liste von oder **für graue/n Panther/n** (Senioren) handeln und 3. Listen für Dinge/ Mitspieler, die auf einem „**grauen Markt**“ mitmischen wollen (z.B. Handwerker, die bereit sind, schwarz zu arbeiten, erweitern ja damit den sogenannten „grauen“ Anteil des Arbeitsmarktes).
4. **Grüne Listen:** Listen, die im weitesten Sinne Natur/Bio-Aspekte berücksichtigen (z.B. Bio-Bauern in einer bestimmten Gegend; Kosmetika, für deren Entwicklung keine Tiere sterben mußten etc).
5. **Rote Listen:** Auch hier gibt es zwei Varianten: Zum einen werden die **Medikamente der Schulmedizin** in einer großen „roten Liste“ aufgeführt, zum anderen tragen wir gefährdetes Leben (Tiere wie Pflanzen) in rote Listen ein.
6. **Schwarze Listen:** Listen von Dingen, die vermieden werden sollen (bzw. die sogar verboten sind). Der Name leitet sich von der schwarzen Pool-Kugel (bei Snookers) ab, daher heißt es im Englischen auch „to **blackball** someone“ (jemanden wörtlich „schwarz-kugel-n“; jemanden ausgrenzen).

Nun, da wir ein wenig tiefer ins Thema Listen eingestiegen sind, möchte ich Ihnen meine **Liste-möglicher-Listen** anbieten. Es ist meine **erste** Aufstellung, nach einigen Wochen **intensivem** Nachdenkens und Arbeitens über das Thema. Voilà:

Liste möglicher Listen

1. **Adressen-Listen** sind Listen!
2. **ABC-Listen**
3. **Abschuß-Listen** im Sinne von Todeslisten (hoffentlich nur im Krimi)
4. **Buyers' Guides** (Kaufhilfe für Leute, die einbestimmtes Produkt suchen)
5. **Check-Listen** aller Art, wir kommen darauf zurück
6. **Couvert-Listen** entstanden durch die Couvert-Technik

7. **Chronologische Listen** (z.B. der Tages-Ablauf einer wichtigen Person, oder Tages-, Wochen-, Monats-, Jahres-Listen, die geschichtliche Abläufe festhalten)
8. **Directories** (neudeutsch für wegweisende Listen aller Art), es sind im weitesten Sinne Listen, die uns helfen, eine Richtung (direction) zu wählen. Ursprünglich eher Sight-Seeing-Vorschläge für englische Touristen, weiteten sie sich langsam auf alles aus, was Engländer weltweit brauchen könnten (Hotels, Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte/Hospitäler, Schulen etc.), so daß ein directory heute so gut wie alles enthalten kann.
9. **Einkaufslisten** (Übrigens halte ich gar nichts davon, Einkaufslisten auswendig zu lernen; unser Gehirn wurde für wichtige, sinnvolle Informationen „ausgelegt“, nicht nur Durchzugs-Informationen. Gehen Sie ruhig mit Ihrer Liste einkaufen ...)
10. **Enzyklopädien** sind große Listen (die über viele Bände laufen können)
11. **Favoriten-Listen** – Menschen, Teams, Vereine (z.B. Toto-Listen), Tiere z.B. Pferde (und anderen Tiere, mit denen Wettrennen oder Wettkämpfe veranstaltet werden, von Hähnen bis Kampfhunde); diese Listen sind die Grundlage für Wetten, sie listen Wahrscheinlichkeiten (u.U. nach Sieg und nach Platz sortiert) auf.
12. **Fremdenführer-Listen** (enthalten z.B. Sehenswürdigkeiten einer Gegend)
13. **Gäste-Listen** (z.B. zur Vorbereitung einer Party, Hochzeit, etc.)
14. **Grammatik-Listen** (mit Konjugationen, Deklinationen, unregelmäßigen Verben, Hilfsverben, Kopulae, Präpositionen usw)
15. **Hitlisten**, deutsch: z.B. Literatur, Sachbuch, Taschenbuch, Musik ...
16. **Hitlisten**, englisch: Hier kann eine Hitliste auch eine Todesliste sein. Ein Berufskiller ist ein „hit man“ und eine Tötung heißt „hit“ (wie bei einem Video-Spiel: ein Treffer).
17. **Insider-Listen** sind Listen
18. **In-&-Out-Listen** – Die meisten gehören zu der Art von Pseudo-Informationen von extrem kurzem (und fraglichen) Wert, insbesondere die in wöchentlichen Magazinen aufgelisteten. Vielleicht wollen Sie einmal testen, wieviele Ihrer Freunde vier Wochen später noch wissen, was vor einem Monat **IN** oder **OUT** war, um sich von der Unwesentlichkeit zu überzeugen.
19. **Jubel-Listen** – Versuchen Sie doch einen Monat lang, täglich zwei- bis dreimal 90 Sekunden lang alles aufzuschreiben, worüber Sie jubeln – oder zumindest sehr dankbar sein – könnten. Jubel-Listen sind in Zeiten seelischer Not mehr als Gold wert, sie helfen die Dinge, die uns gerade aufregen, zu relativieren ...

20. **Katalog-Listen** – Hier hängt die Art der Auflistung stark davon ab, welcher Art der Katalog sein soll. Ist es ein **Museums-Katalog**, der den Besuchern Orientierung beim Durchmarschieren offerieren soll oder ein Katalog, der als Grundlage für eine **Auktion** dienen wird? Ist es ein **Katalog**, der zum **Kaufen** animieren soll? etc.
21. **Kompilations-Listen** (Sammlungen, völlig abhängig von der Kompetenz der kompilierenden Personen!)
22. **Konsumenten-Listen** (besser unter „mailing-Listen“ bekannt)
Lese-Listen (können extrem wertvoll sein und dem Leser enorm viel Zeit und Energie ersparen, deshalb finden Sie ja kaum Sachbücher mit einer anständigen Literatur-Liste im Anhang!)
24. **Literatur-Listen** – Man muß nicht nur Bücher schreiben können (das können heute viele!), man muß auch Extra-Service bieten, für jene, die selber weiterforschen wollen, aber dazu gehört eben mehr als 200 Seiten vollschreiben, vor allem, wenn man selbst kaum etwas liest und dann nicht mehr weiß, wo man die besten Ideen „gefunden“ hat ...
25. **Mailing-Listen** (siehe Adressen und Konsumenten): Eine gut gepflegte Liste mit wenigen sogenannten „Karteileichen“ (Adressen von Leuten, die inzwischen verstorben oder gestorben sind) kostet viel Geld! Sowohl für die sogenannte „Pflege“ der Liste, als auch, wenn man sie kaufen (exakter mieten) möchte.
26. **Mitglieder-Verzeichnisse** sind Listen
Nachschlagewerke aller Art sind ebenfalls Listen
27. **Numerierte Listen** (wie diese, damit man mit einem Blick sehen kann, wieviel Einträge diese Liste uns bietet; in diesem Falle 45)
28. **OPERA-Listen** (abgeleitet vom lateinischen operare = etwas tun; mit „opera“ umschreibt man gern Werke, z.B. Kunstwerke). Manche dieser
29. Listen werden nach dem Kompilierer benannt (z.B. das KÖCHEL-Verzeichnis, indem ein Herr KÖCHEL die Werke MOZARTs aufgelistet hat). Hier hängt der Wert der Liste wieder stark von der **Kompetenz** dessen ab, der sie erstellt: Welche und wieviele Kriterien hat er berücksichtigt? Hat er sie bekannt gegeben? Wissen Sie z.B., woher sich die **Reihenfolge** der Werke MOZARTs im KÖCHEL-Verzeichnis herleitet? Ist es eine **chronologische Liste** (Reihenfolge der Kompositionen)? Oder ist es eine **hierarchische Rangfolge**? Hat Herr KÖCHEL nach einem Maßstab **klassifiziert** (Länge der Stücke?) oder **kategorisiert**? Hat er von „kleinen“ Stücken zu „großen“ sortiert? Und wenn ja, ist dann die Oper oder eine Sinfonie an die höchste Stelle der Hierarchie zu setzen? Warum? Was spricht dafür? **Sehen Sie, warum eine Liste ein Denk-Tool erster**

Güte ist? Und warum Sie ein Thema, zu dem Sie „LISTEN-GEDACHT“ haben, weit besser erfaßt haben, als mit herkömmlichen, normalem Denken?

30. **Premium-Listen** – Hier handelt es sich um Listen materieller Güter, auch gebrauchte oder Antiquitäten und deren Geld-Wert, z.B. Gebraucht-Fahrzeuge (in gutem Zustand). Solche Listen werden von Versicherungen erstellt, können aber auch eine Hilfe bezüglich einer Untergrenze für die Privatwirtschaft (z.B. einen privaten Auto-Markt tagsüber am Wochenende im Autokino) darstellen.
31. **Performance-Listen** – In diesen Listen werden Hochleistende geführt, z.B. Preisträger (von Bambi oder Oskar über Pulitzer bis zu Nobel) oder Punktesieger in Wettbewerben (z.B. die Weltrangliste im Tennis) etc.
32. **Qualitätslisten** (anderer Name für Performance-Listen)
Rettungslisten (z.B. SCHINDLERs Liste, die auch ein Beispiel für eine Liste darstellt, die nach ihrem Kompilierer benannt wurde)
33. **Stichwort-Verzeichnisse** in Sach- und Fachbüchern. Ich weigere mich, Bücher zu lesen, deren Autoren sich die kleine Mühe nicht machen (oft verhindern die Verlage diesen wichtigen Service!). Was man nicht begreift ist dies: Zwar **arbeiten** nur ca. 15 bis 20 % der LeserInnen „ernsthaft“ genug mit dem Buch, daß sie ein Stichwort-Verzeichnis zu schätzen wissen (allerdings werden es ständig mehr, weil ich meine Seminar-TeilnehmerInnen in zunehmendem Maß auch auf den Geschmack bringe). Aber diese wenigen sind die wichtigsten LeserInnen für das Buch. Sie werden es im Zweifelsfall weiterempfehlen, rezensieren, an anderen Stellen zitieren etc. Es gilt also ungefähr das PARETO-Prinzip (80:20).
35. **Top-Listen**, z.B. Top-Ten – Hier unterscheiden wir 1. **Leistung** (vgl. Performance-Listen, z.B.: Top Ten im Tennis), die durch ein (relativ) klares Bewertungs-System in die Liste kam von 2. Listen, die (angeblich) durch den **Verkauf** der Produkte (Bücher, CD.s) entstanden von 3. Bewertungen via einer kleinen Auswahl von Konsumenten: So entstehen die TV-Ratings, von denen Wohl und Wehe abhängt, weil diese bestimmen, wie teuer die Werbe-Sekunden verkauft werden können. (Schade, es wäre schön, wenn man Sendungen nach ihrem Gehalt beurteilen könnte ...)
36. **Tip-Listen** – How-To-Listen mit Ratschlägen. So gibt es Stichwort-Listen (mit Kurzerklärungen, zu allen Themen, die Menschen bewegen, von Kindererziehung über Hobbies bis zu Überleben nach dem Atomkrieg etc.
37. **Unveröffentlichte Dokumente (Listen)** – Im Modul über „Raimundus LULLUS“ (S. 256 ff.) erwähnte ich, daß ein Großteil seiner Tausende von

Seiten zählenden Manuskripte bis heute nie veröffentlicht wurden. Ohne solche Listen, die uns sagen, welche unveröffentlichten Manuskripte in welchen Museen oder Bibliotheken aufliegen, wäre Forschung, insbesondere bezüglich historischer „Randfiguren“, unmöglich. Ähnlich wertvoll wäre eine Liste vergriffener Titel ...

38. **Verzeichnisse** sind natürlich auch Listen (vgl. das KÖCHEL-Verzeichnis, Punkt 29)
39. **Wegweiser-Listen** (entsprechend weitgehend den directories, Punkt 8)
Wort-Listen – z.B. ABC-Listen.
40. **Wörterbücher** sind genau genommen „nur“ Listen
x-beliebige Auflistungen sind natürlich ebenfalls Listen
41. **Yin-Yang-Listen** – So nenne ich eine Listenart, die **Gegensätze** auflistet (männlich-weiblich, dunkel-hell, hart-weich, kalt-warm). Auch diese Art von Listen kann uns helfen, unser Denken zu erhellen. Wählen Sie eine Reihe von Begriffen und suchen Sie dann systematisch den Gegenpol. Oft gibt es kein direktes Gegenteil (wie: schwarz-weiß), aber sehr wohl einen Gegenpol, ein anderes Ende eines Spektrums. Aber man kann die Welt nach unterschiedlichsten Kriterien unterteilen. Fragen wie „Was ist der bessere Gegenpol?“ können sehr hilfreich sein, um unser Denken zu klären, z.B. logisch-intuitiv, logisch-kreativ, logisch-?
44. **Zeitpläne** sind auch Listen
45. **ZIEL-Listen** können ungemein spannend sein. Erstellen Sie Listen von Ihren Zielen (z.B. eine Liste mit beruflichen Zielen, eine mit privaten) und vergleichen Sie mit einigen FreundInnen, die mitmachen. Reservieren Sie für die Besprechung dieser Listen einen ganzen (Nachmittags-)Tag und Sie werden viel über sich und Ihre FreundInnen lernen!

Wie Sie sehen, gibt es jede Menge potentieller Listen, je nach Problem, Thema, Aufgaben-, Frage- oder Zielstellung. Unabhängig von allem, was wir nachfolgend über Listen sagen werden, denken Sie immer daran:

Eine Liste kann ein Tresor sein, je nachdem, ob Sie auf den Inhalt einer spezifischen Liste derzeit besonders „scharf“ sind. Weil aber eine gute Liste minimale Information bei maximaler Exformation darstellt, da sie extrem verdichtetes Wissen enthält, sollte sie langsam gelesen werden. Anders ausgedrückt: Was haben eine gute Liste und ein Ge-DICHT gemeinsam?

Antwort:

Gute Listen und gute Gedichte muß man langsam lesen, da das Material so stark ver-DICHT-et wurde, andernfalls kann einem tatsächlich schwindlig werden.

Nun lade ich Sie wieder zum aktiven Handeln ein. Wollen wir eine kleine Liste mit Variationen „basteln“? Wir begnügen uns mit sechs Begriffen, und zwar mit den Farben des Bildes zu diesem Buch (vgl. beiliegende Postkarte bzw. auch Rückseite des Buches).

Mini-Fallstudie: Kleines Listen-Farbenspiel



Aufgabe 1: Die Liste erstellen

Bitte notieren Sie die sechs Farben des Bildes (beginnen Sie von oben und bewegen Sie sich langsam nach unten; bitte bedenken Sie, daß es zwei Blautöne gibt: hellblau und dunkelblau).

Aufgabe 2: Die Liste sortieren

Wenn der Inhalt (einigermaßen) feststeht (jede echte Liste wird mehrmals überarbeitet; wir wollen ja nur das Prinzip aufzeigen), dann fragen wir uns, nach welchen Kriterien wir diesen Inhalt „durchdenken“ wollen. Erster Sortiervorgang: Machen Sie eine ABC-Liste daraus (auch wenn der Großteil

des Alphabets leer bleibt, es geht nur ums Prinzip; später, bei echten Listen werden Sie oft weit mehr Begriffe sortieren und beim Alphabetisieren könnten Ihnen weitere „Inhalte“ ein- und zufallen, aber für den Augenblick reichen die sechs Begriffe).

Aufgabe 3: Die Liste hierarchisieren

Bitte beachten Sie, daß das ABC keine echte Hierarchie darstellt. ABC-Listen sind „demokratisch“ im Gegensatz zu HIERARCHISCHEN Listen. Wenn wir ein Thema jedoch ernsthaft „durchdenken“ wollen, wenn das LISTEN-Denken investigativen Charakter haben soll, wenn wir ein wenig Detektiv spielen wollen, dann lernen wir am meisten, wenn wir eine Hierarchie aufbauen. Die Qualität der Hierarchie hängt von der Art der Klassifizierung ab, die wir benutzen. Auf unsere Farben bezogen könnten wir z.B. nach den Frequenzen sortieren (im Sinne der physikalischen Eigenschaften der Farbtöne bzw. bezüglich des Platzes, den sie auf dem elektromagnetischen Spektrum einnehmen würden), oder wir könnten nach Häufigkeit sortieren (z.B. welche Farbe wird wie oft in der Bibel erwähnt?) u.ä. Wir erwähnten bereits, daß die Kompetenz der Kompilierer ausschlaggebend ist für die Qualität der Liste, wie wir bei „Wörterlisten“ unter dem Namen „Enzyklopädie“ sehen können; da gibt es eben „solche und solche“, wobei manche mehr Begriffe enthalten, manche die **besseren** Erklärungen, **wenige** beides! Aber wir wollen immer noch nur das Prinzip aufzeigen, deshalb versuchen wir eine einfache Hierarchie.

Sortieren Sie die sechs Farben nach Helligkeit (von 1 = schwarz bis 6 = hell, gelb oder grün). Falls Sie sich wundern, weshalb ich hier „gelb oder grün“ anbiete, so gilt erstens die Tatsache, daß man über Farbtöne vortrefflich **streiten** kann. Ohne technische Hilfsmittel wird es immer Menschen geben, die dieses Gelb als hellste Farbe „sehen“, während andere für dieses Grün (im Bild) plädieren werden. Zweitens weiß ich **heute beim Schreiben** noch nicht, was **beim Drucken** mit den Farben geschieht. Unabhängig von meiner Intention könnte doch etwas anderes dabei „herauskommen“, bis Sie das Buch in Händen halten.

Aufgabe 4: Die Liste beurteilen

Natürlich wissen Sie, daß jede Klassifizierung subjektive Wahrnehmungen, Meinungen, Glaubensfragen etc. einbringt. Dies symbolisiert die vierte kleine Aufgabe: Diesmal sollen Sie die Liste hierarchisch sortieren, und zwar gemäß des Grades an Wohlgefallen, das Sie für die einzelnen Farben empfinden. Wir

sind also nun bei einer weiteren Frage gelandet, über die man trefflich streiten kann: Geschmack. Desweiteren zeigt diese kleine Demonstration Ihnen, daß man manchmal kaum entscheiden kann, welche hierarchische Stufe man „geben“ soll. Am liebsten würde man vielleicht drei Farben auf einer Stufe eintragen. Sehen Sie, was so eine Mini-Liste uns alles zeigen kann? Dieselben Entscheidungen müssen Sie bei anderen Listen später auch treffen. Das ist einer der Gründe, warum das LISTEN-Denken uns lehren wird, in unseren Kopf zu sehen, und uns beim Denken zuzuschauen! Nur, je mehr Kriterien wir gleichzeitig berücksichtigen müssen, desto schwerer ist die Aufgabe und desto mehr Kompetenz verlangt sie. Aber diese Aufgabe ist immer noch sehr leicht. Also, nun Ihre Wahl: Ob wir eine „Miss“ wählen, oder Farbtöne nach gewissen Kriterien sortieren – der Denk-Prozeß ist derselbe. Wie gern mögen Sie welche der sechs Farben?

Aufgabe 5: Wie sehen andere das? (Forschung)

Manchmal lohnt es sich, andere (z.B. nicht immer, aber vielleicht auch Experten) zu befragen. Manchmal aber kann es einfach nur interessant sein, im Sinne des investigativen Charakters (Detektiv spielen): Was denken meine FreundInnen, KollegInnen, NachbarInnen, Club-MitgliederInnen etc.? Im übrigen profitieren wir bei einem solchen Austausch in der Regel doppelt:

Erstens lernen wir oft weit mehr über den zu untersuchenden Gegenstand, wenn wir uns genau anhören, wie andere ihre Wahl **begründen** (was bei faszinierenderen Fragestellungen, als unsere kleine Aufgabe im Fallbeispiel, auch viel spannender sein kann). Zweitens lernen wir auch eine Menge über diese Menschen und (wenn die anderen helle sind), diese über uns. Denn unsere Wahl sagt viel über unser Wert-System aus und unser Wert-System viel über uns ...

Deshalb rate ich Ihnen in diesem Buch (wie auch im Live-Seminar) immer wieder, viele Ergebnisse von Aufgaben mit den Resultaten zu vergleichen, die bei anderen MitspielerInnen „herauskommen“, wenn diese entscheiden (in diesem Fall, welche Farbe ihnen wie gut gefällt).

Falls Sie so eine kleine „wissenschaftliche“ Umfrage durchgeführt hätten, könnten Sie die Ergebnisse in Ihre Forscher-Kladde eintragen. Dies könnte z.B. so aussehen, daß Sie pro Zeile eine der Farben notieren (z.B. alphabetisch)

und dahinter Strichlisten anlegen, bis die gesamte Anzahl an Versuchspersonen eingetragen wurde. Dann erst wandeln Sie die Strichlisten in Zahlen um.

1. Alphabetisch sortiert:		2. Hierarchisch sortiert:
1. dunkelblau (25)	Nun könnten wir dieselbe Liste gemäß der Prioritäten, die sich ergaben, neu sortieren:	1. gelb (55)
2. gelb (55)		2. rot (52)
3. grün (32)		3. grün (32)
4. hellblau (12)		4. dunkelblau (25)
5. rot (52)		5. hellblau (12)
6. schwarz (7)		6. schwarz (7)

Checklisten-Varianten

Wollen wir nun anhand einer kleinen Checkliste aufzeigen, welche Aspekte beim Erstellen einer solchen denkbar wären.

Variante 1: Check-Liste verwendeter Farben (Wunsch-Liste)

Angenommen, jede Farbe soll mindestens einmal verwendet werden. Dann könnte eine einfache alphabetische Check-Liste genügen. Dabei würde der Maler dann jede Farbe abhaken, die er zum erstenmal verwendet hat.

Alphabetisch sortiert:

- ☐ dunkelblau
- ☐ gelb
- ☐ grün
- ☐ hellblau
- ☐ rot
- ☐ schwarz

Variante 2: Liste verwendeter Farben (Beobachtung)

Aber angenommen, Sie möchten herausfinden, wie häufig jemand die einzelnen Farben tatsächlich verwendet hat, dann wäre die Strategie, die wir oben eingesetzt haben, intelligenter: Zuerst macht man Strichlisten, am Ende kann man zusammenzählen und das Ergebnis eintragen, z.B. so:

Hierarchisch sortiert:

- 1. gelb (65)
- 2. grün (56)
- 3. hellblau (44)
- 4. rot (42)
- 5. dunkelblau (15)
- 6. schwarz (7)

Variante 3: Farb-Liste definiert Bild-Charakter

Aber vielleicht wollen wir die Liste nach Prioritäten sortieren? Vielleicht wollen wir (ähnlich wie bei manchen Zeit-Management-Systemen) die Listen-Inhalte (hier unsere Beispielfarben) nach Wichtigkeit oder Dringlichkeit sortieren. Dann stünden A, B und C für Prioritäts-Indikatoren. Aber wie bereits schon erwähnt, ist das Erstellen solcher Listen ein Denk-Tool erster Güte. Bitte denken Sie selbst ein wenig nach und erstellen Sie mindestens zwei unterschiedliche Listen. Stellen Sie sich vor, Sie möchten in einen Fall, daß der Maler des Bildes ein helles, freundliches, farbenfrohes Bild kreiert (wobei nach wie vor unsere sechs Farben zur Verfügung stehen). Welches sind die Farben mit A-Priorität (viel davon), mit B-Priorität (mittel) und mit C-Priorität (so wenig wie möglich)? Und dann entwickeln Sie die gegenteilige Liste für ein Bild, das möglichst düster werden soll. Alles klar?

Liste 1: ein helles, farbenfreudiges Bild

A: _____

B: _____

C: _____

Liste 2: ein düsteres, dunkles Bild

A: _____

B: _____

C: _____

Lösung

Nun, fanden Sie die letzte kleine Aufgabe eher

- ☐ sehr leicht,
- ☐ mittelschwer oder doch
- ☐ ziemlich schwierig?

Sie wissen ja, daß diese Bewertung abhängt von den Inhalten Ihres Wissens-Netzes. Je vertrauter Sie mit Farben und Malerei sind, desto schneller konnten Sie die kleinen Listen aufstellen. Je unvertrauter Sie jedoch damit waren, desto langsamer würden Sie nachdenken.

Apropos: Haben Sie wirklich nachgedacht? Oder haben Sie gleich weitergelesen. Sie wissen, dies ist ein Buch-Seminar und die Tendenz, ganz alleine herumsitzen und „nur“ zu lesen ist sehr groß. Sie entscheiden, aber Sie profitieren weit mehr, wenn Sie aktiv mitmachen. (Ja, ja, ich gebe schon Ruhe.)



Stellen wir uns nun eine letzte Variante vor, eine, bei der uns besonders klar wird, wie sehr manche Listen Kompetenz des Kompilierers fordern. Angenommen, wir wollten wissen, welche Farben (dieser hier verwendeten Farbstifte) sich gut übermalen lassen.

Variante 4: Listen Sie Fach-Infos!

Diese Art von Liste müßte man für jede Marke von Stiften neu erstellen. Ich habe das Beispiel auch nur gewählt, um Ihnen zu zeigen, daß hinter manchen

Listen eine Menge Arbeit steckt, je mehr, desto ver-DICHT-eter wird die Info in der Liste, so daß wir analog zum Ge-DICHT Exformation pur erhalten. Deshalb sind solche Listen umso interessanter, je mehr eigene Erfahrungen man bereits im eigenen Wissens-Netz besitzt. Wer schon fünf unterschiedliche Filzstift-Marken akribisch getestet hat, dem nutzen solche Listen; wer es noch nie ausprobiert hat, kann mit der Liste auch nicht viel anfangen. Und nur das wollte ich Ihnen zeigen. Damit können wir unsere Fallstudie über das Erstellen von Listen beenden.

Eine spezifische Listen-Variante: ABC-Listen



Das „A“ steht für Assoziatives Denken, mit all seinen Vorteilen (vgl. gleichnamiges Modul S. 77 ff.). Das „B“ soll uns an das **ungeheure kreative Potenzial** der Bisoziation (nach KOESTLER) erinnern. Das „C“ steht sowohl für die COUVERT-Technik als auch für die enormen Chancen, die ABC-Listen uns bieten!

Listen bieten wunderbare **Chancen**, unser Denken zu verbessern, was wir in dem KaWa auf der nächsten Seite klar sehen können: **LISTEN** „S“ für Suchen & Finden, also für den „Inneren REICH-tum“, für die wunderbaren Schätze, die wir („E“) entdecken, wenn wir („T“) in die Tiefe gehen, weil wir ein („T“) **Thema wiederholt per ABC-Listen „bearbeiten“**! Das „S“ steht auch für Strategie und für Serendipity (= eine zufällige glückliche

Entdeckung!). Es ist **Serendipity**, wenn uns ein **großer** oder ein **innovativer Gedanke** oder eine Erfindung gelingt. Allerdings stellte PASTEUR schon vor langer Zeit fest, daß das **Glück** wohl eher den **vorbereiteten Geist** zu treffen pflegt. Recht hat er!

Das „L“ erinnert uns sowohl an die **erhöhte Denk-Leistung**, als auch an die vielen Lernprozesse, die durch ABC-Listen ausgelöst werden (können) – insbesondere durch **wiederholte** ABC-Listen zu einem Thema.



Wie im Modul „LULL'sche Leitern und ROTAE“ (S. 256 ff.) angedeutet, können Sie mit den **vorhandenen Listen** im Buch bereits experimentieren. Aber erst wer zu den **eigenen** Themen, Fragen, Problemen auch **eigene** Listen anlegt, kann vom vollen Nutzen der zweiten Technik profitieren, über die wir gleich sprechen werden.

Damit haben wir uns einen guten **Einstieg** in das Anlegen von Listen geschaffen. Die COUVERT-Technik ist eine Brücken-Form, weil wir länger am Thema bleiben (vgl. gleichnamiges Modul, S. 83 ff.). Somit können wir uns jetzt zum nächsten Schritt begeben und uns fragen: Wie „arbeitet“ man mit vorhandenen Listen? Listen schreiben, Listen lesen, Listen „durchdenken“ oder

gar mit mehreren Listen zu „arbeiten“ – davor drücken sich viele Menschen, denn diese Art zu denken ist **ungewohnt**, und **Ungewohntes mögen wir nicht**.

Sie kennen vielleicht das kleine **Experiment** hierzu: Falten Sie Ihre Hände schnell und spontan wie zum Gebet und stellen Sie dann fest, welcher Zeigefinger oben liegt. Dann ändern Sie bewußt die Fingerhaltung, indem Sie diesmal den „falschen“ Finger nach oben nehmen.

Es fühlt sich mehr oder weniger **unangenehm** an, und zwar nur, weil es **ungewohnt** ist!

Diese Art des **Unangenehm-weil-Ungewohntes** erleben wir auch, wenn wir die **Art, wie wir denken** verändern wollen (sollen).

Es denken beispielsweise wirklich nur die wenigstens Leute kreativ, aber wenn man ihnen zeigt, wie sie ihre Kreativität dramatisch erhöhen können, dann zögern sie, denn: Je ungewohnter diese Art zu Denken ist, desto nötiger wäre es, daß man sie lernt, will man die Denk-Leistung erfolgreich verbessern. (Vgl. auch das Modul „Geniales Denken“, S. 213 ff.). Weil es sich aber ungewohnt-unangenehm „anfühlt“, gibt man schnell wieder auf, und so schließt sich der Teufelskreis. Hierzu bemerkt MICHALKO (Michael MICHALKO: „Erfolgsgeheimnis Kreativität – Was wir von Michelangelo, Einstein & Co. lernen können“ – Hervorhebungen meine, Anm. d. A.):

Ein Hauptmerkmal schöpferischer Menschen ist die Fähigkeit, eine Vielzahl von Assoziationen und Beziehungen zu verschiedenartigen (Ideen, Themen) herzustellen. Den meisten Menschen fällt es schwer, dies bewußt zu tun, weil sie (dies) nicht gelernt haben (...) Dies trifft (zu) auf: Erfinder, Künstler, Schriftsteller, Wissenschaftler ...

Testen Sie sich mit folgender Trainings-Aufgabe, ehe Sie sich den (schwierigeren) Aufgaben im zweiten Teil (kombinatorisches LISTEN-Denken) zuwenden ...

Training: Einfaches LISTEN-Denken

Beginnen wir mit einer **kleinen Trainings-Aufgabe**, die man **schreibend** oder **sprechend** absolvieren kann. Beim **Sprechen** geben wir uns **60 Sekunden**. Diese Übung stellt ein klassisches kleines Rhetorik-Training dar, das unter dem Stichwort „Sprech-Denken“ bekannt ist. Sie können **alleine**

(z.B. mit Diktiergerät üben, oder „nur denkerisch“) aber auch mit anderen in der Gruppe (reden vor „Publikum“). Es gilt **spontan** zu einem Stichwort zu assoziieren, mit einem einzigen Unterschied:

Das klassische Spiel wurde früher gespielt, indem man jeden einzelnen Begriff ausgelost hat (z.B. durch das Stechen einer Nadel in einen Text, um ein Zufalls-Wort zu finden). Unsere Variante aber geht von einer Liste aus, die Sie bewußt „bearbeiten“ wollen (gern auch mehrmals), indem Sie zu jedem Begriff in der Liste 60 Sekunden Sprech-Denken (oder schreibend assoziieren) und dann zum nächsten Begriff übergehen.

Wann immer Sie **schreibend üben** wollen: geben Sie sich 90 Sekunden bis 2 Minuten pro Stichwort in der Liste. Die Zeit hängt auch davon ab, wie schnell Sie schreiben, denn es geht jeweils um kurze Assoziations-Zeiten.

Wichtig dabei ist:

Es besteht ein innerer Verband dieser Stichworte, weil Sie ja mit einer thematischen (ABC-)Liste arbeiten, um einen Gegenstand tiefer zu ergründen.

Dabei gilt es, die zunächst gehäuft auftauchenden **oberflächlichen** Erst-Assoziationen zu „durchlaufen“, bis (bei wiederholtem Üben) langsam die tiefer liegenden Schätze aus Ihrem Unbewußten aufzutauchen beginnen. Deshalb bot ich Ihnen ja schon die Metapher vom „Sesam-öffne-dich“:

Die Schatzkammern unseres Unbewußten sind großartig, nur finden die meisten Menschen nie hinein ...

Es gilt, zu den einzelnen Begriffen der **Liste** frei zu assoziieren! Im Modul „Assoziatives Denken“ (S. 77 ff.) sagen wir: **Jede** Assoziations-Übung stellt immer (auch) eine **Inventur** dar (Was weiß ich? Wie schnell/ leicht fließen die Assoziationen?). Dies gilt in besonderem Maße für thematisch zusammenhängende Assoziationen, wie in dieser Übung.

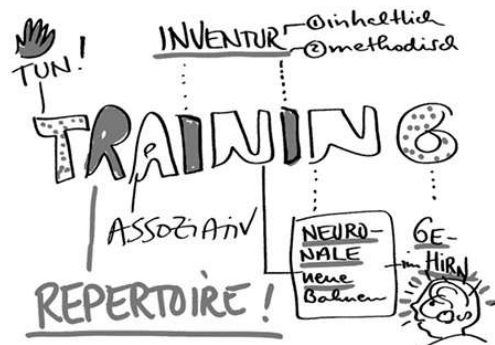
Wenn Sie es einmal ausprobieren wollen, wählen Sie eine Liste (wer noch keine eigenen Listen angelegt hat, findet im Listen-Teil ab S. 330 ff. genügend) und notieren Sie schnell und spontan Ihre ersten Assoziationen zu **jedem** (minimal: zu einigen) der Begriffe in der Liste. Schreiben Sie Stichwörter und (zumindest) Halbsätze, damit Sie später wissen, was Sie sagen wollten. (Es dürfen aber natürlich auch ganze Sätze sein), sonst besteht die Gefahr, daß Sie in der Zukunft nicht mehr wissen, was Sie heute meinen, daher: mindestens Halbsätze. (Bei der gesprochen Variante der Übung müssen Sie ja auch eine

Mini-Rede halten, also in ganzen Sätzen sprechen.) Wenn Sie ein Thema tiefer erforschen wollen, wiederholen Sie die Übung, vgl. die Couvert-Technik im gleichnamigen Modul (S. 83 ff.).

Diese Übung ist ausgezeichnetes Denk-Training, und zwar aus mindestens sechs Gründen:

1. **Jede** Übung trainiert das „Anzapfen“ unseres **Wissens-Netzes**.
2. Sie stärkt den **angeborenen** im Gehirn „verdrahteten“ **Denk-Stil** des **assoziativen** Denkens, der in der normalen Schul-Bildung unterdrückt wird (Vgl. „Lehrer-Modul“, S. 246 ff. und Modul „Geniales Denken“, S. 213 ff.).
3. Sie hilft uns, unsere eigenen Denk-Prozesse **bewußt zu registrieren**, d.h. uns beim Denken gleichsam über die Schulter zu sehen (Selbst-Erkenntnis).
4. Dies trainiert unsere Fähigkeit, auch bei anderen Menschen bewußter auf deren Assoziationen zu achten. Jede Assoziation sagt eine Menge über die Person aus (Menschenkenntnis),
5. sie stellt immer auch eine **Inventur** dar (zu welchen Stichworten fällt uns besonders viel/wenig ein?) und
6. sie trainiert „flüssiges“ Denken und **Reaktionsfähigkeit**.

Mit diesen Einsichten können wir uns der kombinatorischen Arbeit mit Listen zuwenden. Jetzt wird es richtig spannend!



Teil II: Kombinatorisches Listen-Denken

Im Modul über Raimundus LULLUS (S. 256 ff.) lernen wir von zwei Möglichkeiten, spielerisch mit LISTEN umzugehen, um völlig neue Denk-Prozesse anzuregen. **Zur Erinnerung:**

1. **LEITERN:** LULLs Listen waren weitgehend hierarchische „Leitern“, die man hinauf- und hinunter-„gehen“ konnte. Und: er arbeitete mit **Parallel-Listen** (das war neu!); er stellte **zwei LEITERN nebeneinander**, um der Reihe nach systematisch jeden Begriff mit jedem zu verbinden.
2. **ROTAE:** LULLUS brachte nun (im Wortsinn) Bewegung in die Sache, indem er bewegliche Scheiben benutzte. So kann man durch Drehen die unterschiedlichsten Kombinationen schaffen. Diese Technik bringt dermaßen viel und macht so viel Spaß, sie Ihnen wärmstens ans Herz legen.

Im „LULLUS“-Modul hatte ich Ihnen auch vorgeschlagen, vielleicht ein erstes Experiment zu wagen, indem Sie zwei Listen miteinander zu verbinden versuchen, und sei es auch nur eine Tier- und eine Berufeliste.

Es gibt mehrere Gründe, warum diese Art von Verbindung unser Denken weit „fruchtbarer“ machen kann, als nur mit einer Liste zu arbeiten, wobei ich Ihnen folgende Metapher anbieten will:

Stellen Sie sich vor, wir sollen ein Seil überqueren, indem wir uns Handgriff um Handgriff vorwärts hangeln. Das metaphorische „**Seil**“ besteht aus **Gedankenketten** zum jeweiligen Thema, je „massiver“ diese sind, desto schneller und sicherer werden wir vorwärts kommen können.

Wir bleiben natürlich die ganze Zeit am Thema (Seil) „hängen“, sonst würden wir ja hinunterfallen, was bei zu **dünnen Gedankenketten** passieren kann: **sie reißen ab!**

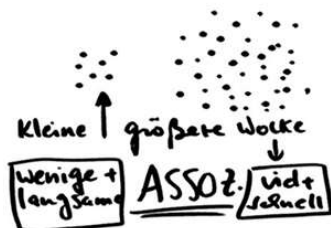
Nun bedenken Sie bitte: **Normale Assoziationen „leben“ von alten Verbindungen**. Wenn wir eine thematischen Liste „durchdenken“ (wie im ersten Teil beschrieben), dann hangeln sich unsere Assoziationen „am Thema entlang“.

Aber nun stellen wir uns vor, daß wir an einem **ROTEN** Seil hängen und plötzlich schwingt uns ein **BLAUES** Seil entgegen – wir können „aufspringen“ und damit **ROTE und BLAUE Gedankenketten verbinden!** Dann hängt es

von unserem Wissens-Netz und von unseren Nervenbahnen aus der **Vergangenheit** ab, ob die Verbindung, die nun entsteht, assoziativ ist **oder** aber ob auf diese Weise eine **Bisoziation**¹² geschaffen wurde.

Dieser Begriff (nach KOESTLER) beschreibt eine **Gedanken-Verbindung, die normalerweise nie stattgefunden hätte** (von *bi* = zwei und *soz* ... = verbunden hergeleitet). Sie kennen ja wahrscheinlich schon meine Metapher von der **Denk-, Gedanken- oder Ideen-Wolke** (auch Ideen-Schwarm – **Der Grund**, warum es inzwischen **einige** Bezeichnungen für die Denk-Wolke gibt, ist der, daß meine Seminar-TeilnehmerInnen das Bild geradezu „gierig“ aufgegriffen haben, es aber mit **verschiedenen Etiketten** versehen, die alle dieselbe Idee ausdrücken. Warum sollte ich stur auf meiner ursprünglichen Bezeichnung beharren ...?). Nun gilt:

Solange wir assoziativ denken, bleiben wir innerhalb einer Gedanken-Wolke. Je kleiner diese ist, desto weniger Assoziationen bietet sie. Umgekehrt „liefern“ große Wolken viel und schnell – das ist der REICH-tum des inneren Archivs!



Wird unser Denken aber **bisoziativ**, dann wurden (mindestens) **zwei** solche Wolken miteinander **verbunden** (in unserem Beispiel eine ROTE und eine BLAUE Gedankenkette). Dies löst zwei Dinge aus:

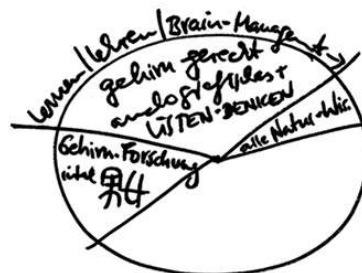
Zum einen werden wir jetzt mit einem sogenannten Aha-Erlebnis beschenkt, einem Eureka, denn: Jede Bisoziation trifft uns wie ein Blitz (daran erkennen wir die Bisoziation!). Sie löst immer eine überraschte Reaktion aus, die von einem scharfen **Aha!** über ein schrittweises Begreifen (Aaaaaaaah) bis zu einem ebenso scharfen **Ha ha!** führen kann. Für KOESTLER sind das alles Teile desselben Spektrums; der gemeinsame Nenner ist **WITZ**. Entweder indem wir „den Witz einer Sache“ erkennen, oder indem wir es „witzig“ (im Sinne von „lustig“) finden. Deshalb stellt KOESTLER fest,

daß der Narr und der Forscher sich weit näher stehen, als man gemeinhin annehmen würde; beide können nur durch ihren Witz erfolgreich sein und dieser Witz basiert immer auf Bisoziationen, denn ohne Überraschungselement gibt es weder neue tiefe Einsichten noch Gelächter!

Zum anderen erschließen sich uns jetzt, da sie plötzlich verbunden wurden, die Welten beider Ideen-Wolken, so daß wir plötzlich weit mehr Möglichkeiten haben, über das ursprüngliche Thema (oder Problem) nachzudenken!

Und: **Je größer die beiden Wolken, desto mehr Ideen stürzen jetzt auf uns ein.**

Es lohnt sich übrigens, die eigenen größten Denk-Wolken zu erfassen; vielleicht wollen Sie ein KaGa (vgl. Merkblatt Nr. 1, S. 300 ff.) anlegen oder es als Torten-Chart zeichnen, in welchen Sie einige Ihrer größten Denk-Wolken (Wissens-Gebiete, Ideen-Schwärme) eintragen? Es reichen auch Teil-Zeichnungen (in diesem Fall lassen Sie den Rest der sogenannten Kategorien-Torte ruhig leer).



Hier sehen Sie das kleine „Tortenstück“ meiner äußerst bescheidenen Kenntnisse naturwissenschaftlicher Art nach oben „herausgeführt“ und als kleine Detail-Torte etwas genauer ausgeführt.

Dieses Vorgehen lohnt sich immer, wenn im Hauptbild keine Möglichkeit besteht, Details, die uns gerade wichtig sind, einzutragen.

Es geht übrigens bei der Abbildung weniger um Inhalte (Text zum Inhalt folgt), sondern darum, uns ein Bild von einem KaGa unserer Wissens-Gebiete (die immer auch Denk- oder Ideen-Schwärme darstellen), zu machen.

Wir können den Gedanken verbundener Denk-Wolken¹³ auch auf die Seil-Metapher übertragen: Wir flechten (mindestens) zwei Seile zusammen. Je dicker eines oder jedes der beiden, desto mehr Fasern (Fäden im Wissens-Netz) bietet uns die Verknüpfung und desto mehr Auswahl haben wir jetzt.

Sie sehen wieder einmal, wie das Spielen mit mehreren Metaphern unser Verständnis für ein Thema oder eine Situation (hier: die Bisoziation) weit schneller erhellt und vertieft als lange theoretische Abhandlungen darüber! Außerdem zeigt uns dies, wie **hilfreich** es sein kann, **mit mehr als einer Gedankenkette zu arbeiten**, denn:

Jede neue Metapher stellt gleichsam eine eigene „Denk-Wolke“ dar.

Wenn wir **mehrere** Metaphern, Gedankenketten oder Ideen-Wolken verbinden und konsultieren, gewinnen wir. So entsteht innerer REICH-tum in unserem Denken und so bauen wir ein REICH-es inneres Archiv auf, auf das wir dann zurückgreifen können, wenn es darauf ankommt. Deshalb sollte man zu seinen Kern-Themen im Vorfeld möglichst häufig mit Gedanken „spielen“, damit wir möglichst viel besitzen, auf das wir zugreifen können, wenn wir es brauchen (z.B. in einem wichtigen Gespräch, einem Meeting, einer Präsentation oder weil wir tiefergehend nachdenken wollen).

In ähnlicher Weise profitieren wir, wenn wir mehrere Listen miteinander verbinden. Jede Liste entspricht in etwa einer Gedankenkette, also einem (kleinen?) Auszug aus einer Denk-Wolke!

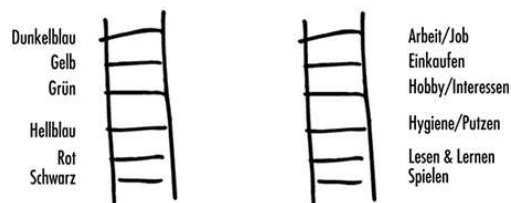
Bei **eigenen** Listen ist es unsere eigene Gedankenkette, die wir beim Anlegen der Liste entwickelten (als wir in unserer Denk-Wolke zum Thema stöberten). Bei Listen **anderer** sehen wir, welche Gedankenketten diese Menschen zu dieser Frage entwickelt haben. Dies läßt uns einiges von ihrer Denk-Wolke erahnen, aber jede Liste repräsentiert ja immer nur einen (oft winzigen) Ausschnitt aus einem (großen?) Ideen-Schwarm. Dieser Ausschnitt kann „mikroskopisch“ sein, insbesondere bei einem sehr großen Schwarm.

Der Minimum-Nutzen des Verbindens von (mindestens zwei) Listen ist, daß unser assoziatives Denken „ange-REICH-ert“ wird. Der Maximum-Nutzen, daß wir auf diese Weise weit mehr Bisoziationen erzeugen, als mit normalem Denken!

Deshalb ist die Idee von Raimundus LULLUS, zwei LISTEN wie Leitern nebeneinander zu stellen und nun systematisch die „Sprossen“ der beiden

miteinander zu verbinden, so großartig. Es gab zu jener Zeit zwar schon kombinatorische Buchstabenspiele, bei denen man Buchstaben mehrerer Alphabete systematisch einen nach dem anderen verband, um Worte zu generieren, aber das war eher ein „Nebenthema“ bezüglich der geistigen Denk- und Merk-Techniken. Als LULLUS im 13. Jahrhundert jedoch begann, ganze Wortlisten miteinander zu kombinieren, wurde aus einem kleinen „Spielzeug“ ein mächtiges Denk-Tool. Bei LULLUS ging es (wie im Modul „Raimundus LULLUS“ erwähnt) vorrangig darum, Gottes Namen, Attribute etc. mit Fragen, über die man reflektieren wollte, zu verbinden. Aber wir wollen uns die Idee zunutze machen und unser Denken dadurch immens anreichern, weil wir mindestens weit mehr Assoziationen produzieren werden, aber auch mehr Bisoziationen als „normal“ wäre!

Beginnen wir mit einem ganz einfachen Beispiel, indem wir auf unsere Farben aus dem ersten Teil zurückgreifen. Stellen wir den sechs Farbwörtern (hier alphabetisch sortiert) sechs Begriffe entgegen, die sich in einem Workshop einer Trainerkollegin (als wichtige Lebensbereiche) ergeben haben, dann sehen wir zwei LEITERN nebeneinander stehen.



Nun könnten wir beide im Sinne der LULL'schen LEITER-TECHNIK systematisch miteinander verbinden: Die erste Frage (dunkelblau) mit a) Arbeiten/Job, b) Einkaufen, c) Hobby/Interessen, d) Hygiene/Putzen, e) Lesen & Lernen und zuletzt f) Spielen. Dann würden wir in der linken Leiter eine „Sprosse“ absteigen (gelb) und wiederum mit allen Begriffen der rechten Leiter verbinden. Danach käme die nächste „Sprosse“ (grün) usw., bis wir alle Begriffe in der linken Leiter mit allen in der rechten Leiter verbunden haben. Dabei sollte uns zweierlei klar sein:

1. Nicht jede Ver-BIND-ung wird eine brillante Verschmelzung zweier Gedanken ergeben, aber jede Ver-BIND-ung ist ein hervorragendes Training für assoziatives Denken, welches dem Gehirn ja angeboren ist.

2. Manche Ver-BIND-ungen sind brilliant! Wenn nur jede 100. Ver-BIND-ung „genial“ wird, kann man mit ein wenig Fleiß und Schweiß jede Menge „Inspiration“ fauler Denker ausgleichen!

Bei dieser Übung kommen wir auf 36 mögliche Ver-BIND-ungen, wenn wir wie alle „brav abarbeiten“. Dies kann mündlich geschehen oder schriftlich.

Im ersten Teil zu LISTEN-DENKEN hatten wir bereits festgestellt, warum jede assoziative Übung ein ausgezeichnetes Denk-Training darstellt; wollen Sie versuchen, die wichtigsten Gründe zu Re-KONSTRUIEREN? Wir hatten sechs Gründe postuliert:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Lösung

Dasselbe gilt für das Ver-BIND-en zweier Leitern, nur daß dies schon eine Fortgeschrittenen-Übung darstellt. Wenn Sie sich an die Metapher vom 18-Gang-Rad erinnern: Jetzt wird das Gelände ein wenig hügelig und man sollte schon eine erste Ahnung vom Schalten haben. Wem die folgenden Aufgaben also zu schwer erscheinen, der/die sollte noch ein Weilchen mit der einfachen Sprech-/Schreib-DENK-Übung aus dem ersten Teil (S. 119 f.) arbeiten.

Es folgen zwei Beispiele aus solchen Übungen; und zwar die Kombination **Dunkelblau** mit allen Begriffen der rechten Leiter. Übrigens: Es gibt Menschen, die profitieren sehr, wenn sie solche Fallbeispiele lesen können. Auf der anderen Seite trifft dies nicht für alle LeserInnen zu (weshalb ich nur wenige Beispiele bringe; gerade genug zum Starten, für die, die ohne Beispiel nicht so recht wissen, wie es aussehen könnte). Fühlen Sie sich also selbstverständlich frei, die Fallbeispiele zu überspringen.

DUNKELBLAU – Versuchsperson Nr. 1, weiblich, 49 Jahre

Arbeit/Job blaumachen: Abscheu vor der Arbeit, vgl. Schule schwänzen (weil diese so unangenehm war). Traurig.

Einkaufen Blaubeeren, Obst, Gemüse, gesund und Vitamine etc. Vor dem Einkaufen etwas essen, damit man weniger Chips etc. kauft ...

Hobby/Interessen blau, Farbe, malen ... spiele schon lange mit dem Gedanken, wieder anzufangen. Hatte aufgehört, weil angeblich keine Zeit, aber ich glaube, man vertut viel mehr Zeit mit Unwesentlichem und könnte sehr wohl überlegen ... ich glaube, ich werde es versuchen ...

Hygiene/Putzen blau-grün, die Flüssigkeit zum WC-Reinigen, Wasser = blau; Wieviel Trinkwasser vergeuden wir durch wegschütten? Warum gibt es noch immer keine praktikablen Systeme, um dafür gebrauchtes Wasser zu verwenden (z.B. Badewasser)? Da hat man einerseits Schuldgefühle, wenn man so richtig Anti-Streß entspannt baden möchte, aber keine, Trinkwasser zum WC-Spülen zu verwenden ...

Lesen & Lernen blau, farbige Lese-Notizen machen, blau ist für DENKEN (darüber möchte ich mehr wissen oder tiefer nachdenken), z.B. Themen, die ich später mittels ABC-Listen weiter erschließen möchte. Wenn ich also Lust auf ABC-Listen und gerade kein Thema habe, schaue ich in eines der Bücher, die ich vor kurzem gelesen habe und suche blaue Stichwörter ...

Spiele blau – Frisbee-Scheiben; meine war immer blau, Koordination, laufen, zielen, gemeinsam als Familie spielen. Haben wir auch schon lange nicht mehr gemacht ... Sollten wir mal wieder, jetzt kommt ja Pfingsten, da sind wieder alle im Hause. Gute Idee.

Fazit: Diese Dame konnte sich durch das Assoziieren selber beim Denken „zusehen“ (zuhören), aber auch wir können das: Wir erfahren eine Menge über eine Person (inklusive uns selbst!), wenn wir **bewußt auf ihre Assoziationen achten** – dies gilt auch für normale Gespräche. Was immer jemand hört, löst bei ihm oder ihr vollautomatisch Assoziationen aus. Wenn wir wirklich zuhören, lernen wir eine Menge über die SprecherInnen.

DUNKELBLAU – Versuchsperson Nr. 1, männlich, 23 Jahre (Sohn von VP Nr. 1)

Arbeit/Job Blaumann contra blauer Anzug, weißes Hemd, Schlips ...

Einkaufen Blaue Preisschilder ... blauäugig – bin schon oft auf die flotten Sprüche auf der Verpackung hereingefallen und habe Ramsch gekauft. Vorsicht ist also geboten ...

Hobby/Interessen blau ... hm, da fällt mir nix ein ... blau und Hobby ...?
Blau und Interessen ... Ich interessiere mich besonders für
Astrophysik, Weltall, Raumfahrt etc. Ah ja, unser Planet ist ja
„blau“, aus dem Weltraum gesehen. Na, das hat ja gerade noch
geklappt (grins).

Hygiene/Putzen blau, Rasierwasser, Morgentoilette, da plane ich immer
den Tag, positive Assoziationen ...

Lesen & Lernen blau, hell, Filz-Highlighter-Stifte: anstreichen beim
Lesen. Blau ist für Kritisches, was mir nicht einleuchten will, was
ich anzweifeln, für mich ist Blau eine Zweifler-Farbe; ich glaube,
ich habe mal ein Gemälde gesehen, indem der ungläubige
Thomas ein blaues Gewand trug ...

Spielen blau: Spielfiguren. Meine Mutter hatte immer blau, ich hatte
immer rot (das Kind will rot!). Hm. Das waren schöne Zeiten. Und
die Gespräche, die sich um das Spielen herum immer ergaben.
Ich werde ja bald Vater und ich finde, wir sollten mindestens
zwei fernsehfremde Tage pro Woche einführen und Spiele spielen,
in den Zoo fahren (eben nicht unbedingt am Wochenende) etc.
Ich werde gleich mit Margot darüber reden ...

Fazit: Beide Schreiber gewannen Einsichten, die sie interessant und „gut“
fanden. Und sie trainierten das assoziative Denken!

Nun hatten beide ja zu dunkelblau „gearbeitet“. Wollen wir uns nun das
Gegenteil ansehen: Eine kleine Finger-Übung, bei der ich als Fallbeispiel den
Spieß umdrehe und alle sechs Farben zur fünften „Sprosse“ (Lesen & Lernen)
in Ver-BIND-ung setze (Übrigens werden erste große Assoziationen bei mir in
einer Art Privat-Steno geschrieben und später, falls ich die Gedanken
weiterverwende, erst „ausgeschrieben“, so auch hier.):

Sechs Farben und Lesen & Lernen: Thema mit Variationen

1. DUNKELBLAU: eines meiner Lieblingsbücher früher hatte einen
dunkelblauen Deckel, jetzt erinnere ich mich an den Inhalt ... hatte ich
jahrelang nicht mehr daran gedacht ... interessant!
2. GELB: eines meiner Lieblings-T-Shirts ... Lernen und „draußen“ -
Tapeten Effekt - muß unbedingt ins „Innere Archiv“ hinein!
Jener Tapeten-Effekt ist inzwischen „drinnen“ (S. 272 ff.).

3. GRÜN: Rasen, Garten, Gras ... mein Versuch vorletzten Sommer, im
Gras liegend zu lesen, als die Ameisen mich „überfielen“, was zum
Kauf der Gartenliege führte ... hmmm.
4. HELLBLAU: Himmel, Wolken, in den Wolken „lesen“, man kann ja auch
Bilder „lesen“ ... EINSTEIN wird nachgesagt, in den Wolken besonders
viel „gesehen“ zu haben ...
5. ROT: Wenn Lehrer die Arbeit von SchülerInnen lesen, die diese oft
hart „erkämpft“ hatten, dann streichen sie Fehler ROT an. Wir
Erwachsene streichen uns farbig an, was wir uns merken wollen. Kein
Wunder, daß sich dann das „Dicktät“ besonders gut einprägt ... Und
Lehrer müssen Aufsätze lesen, oft ist es eine lästige Pflichtübung für
sie - (sicher auch, weil in unserem Schulsystem wenige Aufsätze
brillant sind, aber nur SchülerInnen, die denken dürfen, können
brillante Aufsätze verfassen, ohne Angst vor Zensur) ... Zeit ist
abgelaufen.
Ich arbeite oft mit einem klaren Zeitlimit pro assoziativer Verbindung zweiter
Leiter-Elemente, so auch hier!
6. SCHWARZ: Trauer; Briefe und Karten, die mitteilen, daß jemand
gestorben ist, Kondolenzbriefe (als Antwort), schwarz und Lesen im
Gesangs- oder Gebetbüchlein, kann Trost spenden ...

Es kann sehr spannend werden, wenn wir hinterher nachsehen, was wir
geschrieben haben. Das wissen wir nämlich oft gar nicht und deshalb sagen
wir ja bei der COUVERT-TECHNIK, daß wir es, wenn wir COUVERT
betreiben, hinterher nicht anschauen (sondern gleich wegstecken) sollen.



Bei normalen Übungen können wir hinterher natürlich lesen – bei der
vorangegangenen Übung (mit Zeitlimit) stellte ich fest, daß ich bei einem
Thema **vom Timer ausgebremst** wurde (da hätte ich mehr schreiben
können), bei den anderen fünf war ich jeweils „fertig“ geworden.

Nun, sagen Sie jetzt vielleicht, das ist ja ganz nett, aber doch etwas „seicht“,
ich würde lieber – im Sinne von LULLUS – mit echten Werten jonglieren.
Hatte er nicht versucht, alles zu Gottes Namen/Attributen etc. in Ver-BIND-
ung zu setzen? Was würde dabei z.B. herauskommen, wenn wir das mit diesen
beiden Leitern probierten? (Die Frage stellte mir in der Manuskript-Phase eine
der Testpersonen.) Also gut, ich verteilte die Aufgabe gleich an einige unserer
„Versuchs-Kaninchen“ und biete Ihnen hier je drei Beispiele zu zwei Begriffen
an:

1: Gottes GÜTE plus die ersten drei Farben der **linken** Leiter

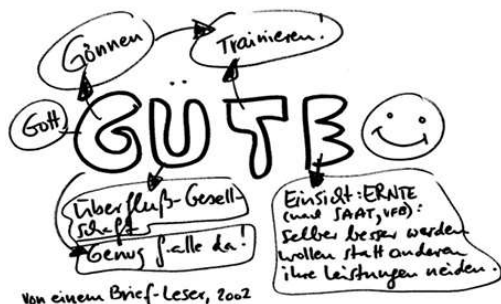
2: Gottes GRÖSSE plus die ersten drei Begriffe der **rechten** Leiter

Beispiel 1: Gottes GÜTE und drei Farben (Mann, 37 Jahre)

1. DUNKELBLAU: Unser Planet, blau, viel Wasser (auch in unserem
Körper), und das verunreinigen wir ohne Rücksicht und versündigen
uns gegen das, was Gott uns in Seiner Güte gegeben hat ...
2. GELB: Sonne, Wärme, Herzenswärme. Gottes Güte läßt die Sonne auf
alle scheinen, auch auf die angeblich „Bösen“, sogar auf Verbrecher.
Und wir glauben, Menschen ausgrenzen zu können. Ein wenig mehr
Güte würde uns auch gut anstehen.

3. GRÜN - wie der Neid. Gestern abend etwas Neid empfunden, aber sofort die BIRKENBIHL-Strategie aus dem Beratungs-Brief angewandt und es ihm gegönnt - solange, bis es wahr wurde. Dauerte ca. 3 Minuten, das sollte schneller werden, aber ich bin es los. In Zukunft werde ich dabei an Gottes Güte denken, dann geht es sicher noch schneller ...

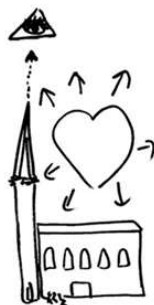
Dann fügte der Brief-Leser noch schnell ein KaWa hinzu, das er mir mit seinem Text faxte. Da es schlecht durchkam, habe ich es neu gezeichnet.



Beispiel 2: Gottes GRÖSSE und drei Lebensbereiche (Frau, 42)

1. ARBEIT/JOB: Gott ist GROSS und hier rege ich mich andauernd über Krimskrams auf. Die reinste Erbsen-zählerei. Werde in Zukunft öfter an Gottes Größe denken, der die Unendlichkeit des Alls schuf und überhaupt an seine Schöpfung denken: Endlose Savannen, Eiswüsten, Regenwälder usw., ich glaube, das wird (wie Frau B. immer sagt) die Dinge einigermaßen relativieren!
2. EINKAUFEN: Ich hasse es, wenn ich an der Kasse warten muß (so gut wie jedesmal). Werde in Zukunft diese Zeit Gott schenken; eigentlich schenke ich sie mir und werde an Gottes Größe denken, solange ich warten muß, bzw. wann immer ich warten muß und mein Geist sich mit Haß über das Warten zu füllen droht, dann werde ich an Gottes Größe denken und daran, worüber ich eigentlich dankbar sein könnte. Haß macht uns klein, Dank läßt uns wachsen.
3. HOBBY/INTERESSEN: Habe vor vielen Jahren im Kirchenchor gesungen. Ich habe das geliebt, aber als die Kinder kamen, habe ich

aufgehört. Ich vermisse diese Musik. Werde die CD.s und Kassetten herauskramen und öfter wieder hören. Bei einem Gregorianischen Lied sehe ich die Kathedralen wie Finger auf Gottes Größe deuten und mein Herz weitet sich ... Ja, das werde ich tun!



Fazit: Wenn Sie die beiden schönen Bilder von der Kathedrale als Fingerzeig auf Gott und das sich weitende Herz registrieren - das ist eine Person, die von sich sagt, sie „könne absolut überhaupt nicht schreiben“. Ich konnte sie nur zu solchen Übungen bewegen, weil das reines Gedankentraining war und mit Schreiben angeblich gar nichts zu tun hat ...

Wenn Sie anfangen selbst zu üben, egal, ob mündlich als Rhetorik-Training oder schriftlich, dann registrieren Sie bitte auch jeweils, bei welchen Ver-BIND-ungen es Ihnen schwerer oder leichter fällt. Strömen viele Gedanken schnell auf Sie ein, dann haben Sie eine Auswahl (und können sich „gewählter“ ausdrücken) oder finden Sie nur ein Rinnsal vor, das auch noch langsam tropft ...? Merke:

Je schwerer uns das assoziative Denken fällt, desto genauer gilt es festzustellen, woran es liegt.

Ist es nur dieses Thema, dann haben wir hierzu noch zu **wenige Fäden** im Wissens-Netz (zu **kleine Denk-Wolken**, zu **dünne Seile** in unserem Archiv). Hier sollten wir entscheiden, ob das Thema für uns wichtig ist. Wenn ja: Unternehmen wir etwas! Lesen wir mehr darüber, reden wir mit anderen, sehen wir ge-ZIEL-t auch hierzu fern etc.

Stellen wir aber fest, daß wir zwar einiges zum Thema wissen, daß jedoch nur das „freie“ assoziative Denken „zäh“ verläuft, dann sind wir in besonderem Maße Opfer des Schul- und Ausbildungs-Systems. Da das assoziative Denken ins Gehirn „verdrahtet“ (also völlig gehirn-gerecht!) ist und sich gerade diese Fähigkeit als wichtigster gemeinsamer Nenner genialer Denker herausgestellt hat, und da sich diese Fertigkeit besonders schnell **durch Training wiedergewinnen** läßt, wollen wir uns fragen: Möchten wir unsere Fähigkeit vielleicht verbessern? Egal, wie gut Sie jetzt schon sind, mit Training werden Sie besser! Wenn wir mit den Übungen dieses Buches, insbesondere mit den Aufgaben dieses LISTEN-Denken-Moduls trainieren, werden wir bald feststellen, wie gut uns dieses Training tut und daß wir schnell (noch) besser werden! Und selbst die, die den Mut schon weitgehend verloren haben, können sich dramatisch verbessern, denn:

Es ist weit leichter, zu einem gehirn-gerechten Verfahren zurückzufinden als umgekehrt.

Deshalb braucht das Schulsystem ja einige Jahre, um uns zu verbiegen, wir können die größten Schäden aber innerhalb einiger Wochen wieder ausgleichen, wenn wir trainieren. Das ist sowohl wichtig, wenn aufgeweckte LehrerInnen endlich etwas verändern wollen - sie werden schon sehr bald erste Früchte ernten, auch im Schulsystem. Und es ist wichtig für alle, die im Schulsystem „gelernt“ haben, sie seien wenig intelligent, lernfähig, kreativ oder was immer. Diese Übungen werden auch Opfer des Systems bald ermutigen, sich mehr zuzutrauen!

Runde Listen - LULL'sche ROTAE: eine runde Sache!

Es gibt noch eine ausgesprochene „runde Sache“ bei Raimundus LULLUS, und zwar hat er (wie bereits angedeutet), aus runden sogenannten ROTAE (d.h. **bewegliche** Scheiben) ein **dynamisches** System geschaffen. Im Klartext bedeutet das: Wir basteln uns Scheiben-Modelle, dann beschreiben wir die einzelnen „Räder“ (ROTAE) und können anschließend durch **Drehen** derselben jede mögliche Kombination herstellen. Das ist ein tolles System, mit dem man ebenso spielerisch üben wie ernsthaft „arbeiten“ kann. Vier Beispiele für Scheiben (ROTAE):



INNEN: die sechs Farben. MITTE: die sechs Lebensbereiche. AUSSEN: die 7 Intelligenzen nach Howard GARDNER (gelb) und (grün), dazwischen meine Addition: Die LERNFÄHIGKEIT als solche!



Hier sehen Sie eine weitere Scheibe: Sie enthält viele der Experimente von Ellen J. LANGER. Mehr dazu im Kapitel „Forschungsergebnisse über das Lernen“ (S. 153 ff.).



Jede Scheibe kann ganz anders aussehen links unten: Diese Scheibe enthält zwei ABC-Listen (außen und Mitte) plus (ebenfalls Mitte) ein 6-Aspekte Modell (Mitte) und innen die drei Arten von Info (vgl. Info-Flut). Das Rad rechts ist dem Thema BRAIN gewidmet.



Bei meinen Seminar-TeilnehmerInnen und Brief-LeserInnen tauchten zwei Standard-Probleme auf, die immer wieder zur Sprache kamen. Lassen Sie mich daher gleich darauf eingehen, vielleicht hilft es Ihnen ja?

Probleme lösen

1. Nie Zeit ... zum Listen-Lesen und -Üben?

Bei einem Leser des BIRKENBIHL-Beratungs-Briefes ergab sich in der monatlichen Hotline am Telefon: Er würde ja gern mehr üben, aber er hat so gut wie nie Zeit. Auf meine Fragen erfuhr ich, daß er wöchentlich ca. 18 Stunden im Auto verbringt und daß er davon die Hälfte der Zeit im Stau steckt. Er meinte: „Ich habe auch schon daran gedacht, diese Zeiten zu nutzen, da höre ich z.B. inzwischen Hörkassetten (also Sprache), aber ich kann keine Listen-Übungen durchführen, denn im Winter ist es sowohl früh als auch abends, wenn ich im Werksverkehr stecke, noch dunkel; zum Lesen zu dunkel ...“ Da andere LeserInnen ähnliche Probleme haben (eine Dame sagte z.B. sie würde liebend gern vor dem Einschlafen solche Übungen machen, statt Schäfchen zu zählen), entwickelte ich folgende Variante:

1. Auf einem Tonträger, der in diesen Situationen leicht abspielbar ist (z.B. Kassetten, MP3) „lesen“ Sie die Liste, aber zwischen den einzelnen Worten lassen Sie 60 Sekunden **Bedenkzeit** (wenn Sie wollen mit Musik).
2. Nun können Sie mit diesen Tonträgern üben, **wann immer Sie wollen**. Erste Erfahrungen sind hervorragend, nicht nur im Stau bzw. zähfließenden Verkehr. Ich sage immer: „Warum soll sich nicht wenigstens der Geist bewegen, wenn schon der Wagen (fast) steht?“ Aber auch für das Joggen (Gassigehen), oder für langweilige Hausarbeiten (von Kartoffelschalen bis Auto waschen) etc.

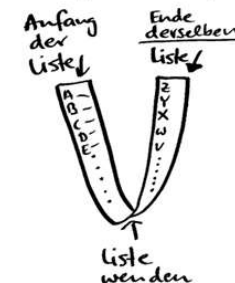
Über ein ganz besonderes Zeit-Problem berichtete eine Seminar-Teilnehmerin:

Variante – Das große Haus. Diese Dame lebt in einem sehr großen Haus und meinte zunächst, ausschließlich an ihrem Schreibplatz in der Wohnzimmerwand (herausklappbarer Sekretär) arbeiten zu können. Sie dachte daher, sie hätte nicht genügend Zeit, weil sie ja auch die Zeit rechnen mußte, 30 Meter weit zum Schreibplatz zu gehen und hinterher wieder 30 Meter zurück. Als sie mir die Situation schilderte und ich sie fragte, warum sie nur dort schreiben könnte, merkte sie plötzlich, daß sie wohl einer riesigen Denk-Blockade aufgesessen war. Seither hat sie Listen und Schreibzeug strategisch im ganzen Haus verteilt. Immer wenn sie merkt, sie hat ein paar Minuten „Luft“, geht sie zum nächstgelegenen Schreibplatz (sie hat jetzt elf!!) und

assoziiert zu einigen Stichpunkten. Auf diese Weise „schafft“ sie mit Leichtigkeit das tägliche Minimum, das sie sich vorgenommen hat, und jetzt macht es ihr große Freude ...

2. Mit nur einer Liste zwei LULL'sche LEITERN?

Wenn wir nur eine ABC-Liste zur Hand haben, aber lieber LULL'sche Leitern trainiert hätten und nicht extra eine zweite Liste schreiben wollen, weil deren Ideen dann zu frisch im Kopf wären, können wir einen Trick anwenden und eine U-Liste daraus machen, indem wir die eine einfach „umknicken“ und den **Anfang** mit dem **Ende** paarweise zusammenführen.



Ich beschrieb dieses Verfahren bereits in meinem Humor-Buch¹⁴ als **eine der gängigen Techniken, die Comic-Schreiber benutzen, um Gags zu „produzieren“**, wenn sie paarweise Assoziationen zu einer Liste herbeiführen. Zum Beispiel sind das erste und das letzte Wort der **Auge-Liste** **Auge** und **Zahnbürste**. Bei einer meiner „Fingerübungen“ ergab sich diese Kombination:

Auge – Zahnbürste

Auge um Auge, Zahn um Zahn. Wird oft als rachsüchtig hingestellt. Was aber, wenn es eine Vereinbarung wäre, die leicht adjustiert, fair und gerecht wäre? Dann würde das **Verursacher-Prinzip** darunterfallen und man müßte die Umweltschäden (oder die Straßenschäden), die etwas verursacht, von Anfang an in den Preis hineinrechnen. Dann kostet eine einzelne Erdnuß, die man von Hamburg nach Sizilien fährt, um sie dort aus der Schale zu holen und zu salzen, ehe man sie in Portugal in Dosen füllt und wieder nach Hamburg in den Supermarkt zurückzuschickt, eben 1 Euro! Jede einzelne Erdnuß! Und das Steak eines Tieres, das man

700 km weit zum Schlachten gefahren hat (weil es EU-Gelder bringt) und wieder 700 km zurücktransportiert, kostet dann eben auch 2 Euro pro 100 Gramm mehr als heute. Ebenso müßte ein Produkt, das man in einem Billiglohnland auf der anderen Seite der Welt (!!) produziert, mindestens 10 Euro mehr kosten, wenn man (neben den Kosten durch Vergeudung der Ressource Öl) die Gefahren der gigantischen Umweltschäden bei Öl-Unfällen im Meer mit einkalkulieren würde (Zeit vorbei).

