

## Körperteil

1. Arm
2. Bein
3. C
4. Daumen
5. Ellbogen
6. Finger
7. Gaumen
8. Hand
9. Iris
10. Jochbein
11. Kopf
12. Lunge
13. Mund
14. Niere
15. Ohr
16. P
17. Q
18. Rachen
19. Stirn
20. Thymusdrüsen
21. Unterarm
22. Vene
23. Wade
24. X
25. Y
26. Zeh, Zunge

## Könige, Staatspräsidenten, Politiker, Generäle

1. Adenauer, Alarich, Albert, Alexander der Große, Augustus
2. Bernadotte (Schweden), Bismarck, Brüning, Bush
3. Chruschtschow, Cäsar, Chirac, Carter, Churchill
4. de Gaulle, Demetrios, Desmoulin, Diokletian
5. Eisenhower, Elisabeth II, Erhard (Ludwig)

6. Ferdinand von Aragon, Ford, Franco
7. Gandhi, Garibaldi, Giolitti, Goebbels, Gonzalez
8. Haile Selassie, Haider, Hannibal, Heinemann
9. Iwanowitsch, Isabella
10. Juan Carlos, Johnson
11. Kennedy, Karl der Große, Khomeini
12. Lenin, Ludwig XIV.
13. Mao Ze Dong, Montgomery, Mussolini
14. Nofretete, Napoleon, Nero, Nehru
15. Otto der Große, Odoaker
16. Pappen, Putin, Park Chung Hee, Paulus, Peter der Große
17. Quisling
18. Rommel, Reagan, Ribbentrop
19. Stuart (Mary), Schröder, Sun yat-sen, Stalin
20. Thutmosis, Tiberius, Tito, Truman, Tschiang Kai-shek
21. U Thant, Ustinow
22. Valerian, Vance, Viktoria
23. Washington, Wehner (Herbert), Weizsäcker, Wellington, Wenzel
24. Xerxes
25. York, Yüan Shik-Kai
26. Zita (Kaiserin), Zimmermann (dt. General od. Admiral), Zahir (afghan. König)

## Komplexität (Start)

1. Attraktor
2. Bedeutung der log. Tiefe
3. Chaos
4. Denken im Schwarm
5. Emergenz
6. Fraktale Mathematik
7. Gleichgewicht (fern von)
8. Huberman/Hogg. 85: O.K.C.
9. Intelligenz
10. J

11. Kreativität
12. Leben/Lernen
13. Menschen = komplex
14. Nachr.Wert: Arb/Senders (Bennet)
15. Ordnung vs. Zufall/Chaos
16. Probleme vs. Prädikamente
17. Q
18. Rand/Ordnung vs. R./Chaos
19. Schmetterlings-Effekt
20. Tiefe (via Exformation)
21. Unordnung?
22. VANTS
23. Wellen & Wolken
24. x (Bild: Ver-NETZ-ung)
25. Y
26. Zufall (i. Sinne v. „random“)

## kreativ – innovative Themenfindung

1. ABC-Liste zu möglichen Themen erstellen (Birkenbihl), ABC-Kreativ (Birkenbihl); alle Assoziationen untereinander (linear) aufschreiben; ein Notizbüchlein bei sich tragen; automatisches Schreiben/Sprechen; zu einer Idee 1 Minute Schreiben oder Sprechen
2. Brainstorming: erste Assoziationen zusammentragen; laufend ergänzen; Berufs-Ausbildung und Studienwünsche aufschreiben und bei der Themenwahl beachten
3. Checkliste mit Coach erstellen: Themenbeispiele vortragen
4. Diskutieren der Themenideen mit Kollegen/innen; Druck wahrnehmen; im Journal oder im Gespräch abbauen; Coach um Unterstützung bitten
5. Effizienz 207; eine oder zwei Kompetenzen herauspicken und üben; Eltern fragen, welche Knacknüsse es im Umfeld gibt
6. Freizeitbeschäftigungen analysieren und mögliche Ideen prüfen; Fernsehen – sich inspirieren lassen; Freunde fragen
7. Gedankensammlung schriftlich erstellen
8. Hobbies als Themenmöglichkeit berücksichtigen; Haltungen überprüfen; CK-Haltungshäuser 139; Konsequenzen ziehen

9. intuitives Aufschlagen in Büchern und Lexikas
10. jede Möglichkeit offen lassen
11. KaWa-Couvert-Technik zum gewählten Thema (nach Birkenbihl), mindestens 20, machen
12. (CK-)Leitfragespur 53; Leitplanken aufstellen: Was ist machbar? Leitfrage formulieren
13. Musik hören – Ideen, die kommen, laufend aufschreiben; viele Menschen im persönlichen Umkreis fragen; Mikro-Handlungen (zitiert nach Birkenbihl): z.B. KaWa in Mini-Schritten TUN; Motiv-Visionsbaum erstellen; Mut zum Neuanfang, wenn eine Themenwahl in eine Sackgasse führte
14. Niveau 29 bestimmen und entsprechende Ziele setzen und TUN
15. objektiv sich erkennen: CK-Projektsteine 123 aus dem Weg räumen, Journal schreiben
16. Projekttrosinen oder Projektperlen suchen und finden; CK-Projektbrücke 25 zum gewählten Thema erstellen und Machbarkeit abschätzen
17. Querverbindungen zu Assoziationen schaffen
18. richtiges Timing – Fragen beantworten und etwas ändern
19. Seele befragen: Was beschäftigt mich den ganzen Tag?
20. Tagträume anschauen; Visionen in einem Projekt umsetzen; „Tiefseetauchen“ mit der KaWa-Technik (Birkenbihl); Thementiefe erarbeiten; Tatendrang nutzen: aufschreiben und skizzieren nicht vergessen
21. Unterbewußtsein aktivieren
22. (CK-)Vorentscheidungsniveau 121: Seite kopieren und Säulen ausfüllen; vernetzt Daten: Visionen entwerfen und mögliche Schritte planen; Verführung sein lassen und sich konzentrieren
23. Widerstände abbauen: Ziel in die Mitte schreiben, darum herum alle Widerstände. In einem weiteren Gedankengang zu jedem Widerstand persönliche Lösungsschritte formulieren (Julia, Cameron, 2000)
24. X
25. Y
26. Z

## Länder, international

1. Algerien, Australien, Andorra
2. Belgien

3. China, Chile
4. Dänemark, Deutschland
5. England
6. Frankreich, Finnland
7. Griechenland
8. Holland
9. Island, Italien
10. Japan, Jugoslawien
11. Korea, Kanada
12. Lettland, Luxemburg
13. Malta, Mexiko, Monaco
14. Norwegen
15. Österreich
16. Polen, Portugal
17. Q
18. Rußland, Rumänien
19. Spanien, Schweden, Schweiz
20. Thailand, Taiwan
21. Ungarn, USA
22. Venezuela
23. Weißrußland
24. X
25. Y
26. Zaire, Zypern

## Latein

1. Adverb: Grund (warum), Zeit (wann), Art und Weise (auf welche Weise), Ort (wo); Adjektive: a-Dekl., o-Dekl., i-Dekl., Misch-Dekl.; Ablativ: Mittel (womit, wo), wodurch, Trennung (wovon), Beschaffenheit; Apposition
2. Begehrsätze, Bindewörter
3. C
4. Deklinationen: a-Dekl., o-Dekl., e-Dekl., u-Dekl.
5. Endungen
6. Fälle: Nominativ, Genitiv, Dativ, Akkusativ, Ablativ; Fragewörter

7. Grammatik
8. H
9. irrealer Sätze mit si und Konjunktiv Imperfekt
10. J
11. Konjugation: a-Konj., e-Konj., i-Konj., konsonantische Konj., esse, ire
12. lernen
13. M
14. N
15. O
16. Präpositionen; Akkusativ, Ablativ; Pronomen: Personal, Reflexiv, Possessiv, Demonstrativ
17. Q
18. reale Sätze
19. Substantivierte Adjektive
20. T
21. Umlaut
22. Verben
23. Wörter
24. X
25. Y
26. Zeiten: Vokativ, Partizip, Imperativ; Indikativ/Konjunktiv: aktiv/passiv, Präsens, Imperfekt, Futur I, Futur II, Perfekt, Plusquamperfekt

## Lernmethoden

1. Auswertung, aktiv lernen, arbeiten, Anfang, aktiv hören, ABC-Listen machen, Aufzeichnungen
2. Bücher, beobachten, Brainstorming, bereit für Neues
3. Coach
4. Deutsch, denken
5. entdecken, entspannen
6. Französisch, Fremdsprachen, forschen, Farben benutzen, Fragen stellen, freiwillig
7. Geografie, Geschichte
8. Hilfe, Hilfsmittel

9. Ideen sammeln
10. J
11. KaWa, KaGa, Konzentration, Kreativität
12. Lernmethode, Lernstrategie, Lernort einrichten
13. Mathematik, motivieren, mitdenken
14. Notizen, Noten, Nutzung
15. Optimismus
16. passiv hören, positive Einstellung, Pausen
17. Q
18. Rechnen, recherchieren
19. schreiben, selbstständig arbeiten
20. Themen suchen, Texte
21. Unterhaltung, Übersetzungen, Übungen lösen
22. V
23. Wissen, wissensdurstig, wörtliche Übersetzungen
24. X
25. Y
26. Zimmerpunkte, Zeit einteilen, zuhören, Zusammenfassungen

## Liebe

1. Amor, abheben, Aufopferung, Anerkennung
2. blind, Bewunderung
3. creativ, Charme, Clan
4. dumm?, Dauer
5. euphorisch, Emotion, Eifersucht
6. flirten, Freude, Flow
7. gemeinsam, gegenseitig
8. Herz, Hochzeit
9. inspiriert, Intuition
10. jung bleiben, Jagd
11. küssen, Kampf
12. Lust, Leid
13. Moral, Meinung
14. nur rosarot sehend, Neugier, Neid

15. Offenbarung, Orgasmus
16. Paar, Partner
17. Quantensprünge, Querulant
18. romantisch, Rausch
19. schmusen, sexsüchtig
20. total happy, Treue, Tatendrang
21. unfähig zu denken, unvoreingenommen
22. verliebt, Vertrauen
23. Wohlgefühl, Willenskraft
24. (x)sund
25. young
26. Zweisamkeit, Zusammenhalt

## Literatur

1. Anna Karenina
2. Bibel
3. Caesar
4. Die Medici
5. Entscheidung liegt bei dir
6. Faust, Der Fünfte Berg
7. Gespräche mit Gott
8. Heute ist mein bester Tag
9. Im Namen Gottes
10. Jenseits von Afrika
11. Kameliendame
12. Lieben heißt die Angst verlieren
13. Miriam, Muscheln in meiner Hand
14. Nofretetes Tochter
15. Odysee
16. Parfüm, Der kleine Prinz
17. Quo vadis
18. Rainman
19. Sofies Welt
20. T

21. U
22. V
23. Weg zur finanziellen Freiheit
24. X
25. Y
26. Zeitmanagement

## Marketing

1. Absatzpotenzial
2. Börsen
3. Corporate Identity
4. Distributionspolitik
5. Erhebungsmethoden
6. funktionsorientiertes Marketing
7. gebietsorientiertes Marketing
8. Handelsfunktionen
9. Ideen
10. Jahresplanung
11. Kontrahierungspolitik
12. Lebenszyklus
13. Marktprognosen
14. Netzplantechnik
15. Öffentlichkeitsarbeit
16. Produktpolitik
17. Qualität
18. Rabattpolitik
19. Strategien
20. Tendenzen
21. Umsatzziele
22. Verkaufsförderung
23. Werbung
24. X
25. Y
26. Zielgruppe

## Mathematik, allgemein

1. Algebra, ausklammern, Additionsterme, Analysis, Analogie
2. Bruchrechnen, Beta, Berechnung, Binomische Formeln
3. Chemie
4. Dezimalzahlen, Dreieck, Division
5. Einheit, Euler'sche Zahl
6. Faktorisieren, Funktionen, Formeln, Flächenberechnungen, Fasskreis
7. Geometrie, gradlinig, Gleichung, Graphiken
8. Halbierende, Hohlmasse
9. irrationale Zahl, Integralrechnung, Innkreis
10. J
11. Kosinus, kombinieren, Kreis, Körper, konstruieren, Klammern
12. logische Blöcke, Lineal
13. Mengenlehre, Multiplikatoren, Multiplikation, Mittelsenkrechte
14. natürliche Zahl, Null, nachrechnen
15. Ordnungszahl, Oberflächenberechnung
16. Pi, Plus, Primzahl, Parallelogramm, Potenzen, Pythagoras
17. Quadrat
18. rationale Zahl, Relativität, Rechnung, Rechner, Rechteck, Relation, Resultate, Raute/Rhombus
19. Symmetrien, Statistik, System, Sinus, Stahlsätze, Satzaufgaben, Subtraktion, Skizze, Seitenhalbierende
20. Trigonometrie, Trapez, Tangente, Thaleskreis, Term, Taschenrechner, Trapez
21. Umkehrfunktion, Ungleichungen, Umkreis
22. Variable, Vorgehen, Viereck
23. Wahrscheinlichkeitsrechnung, Wurzelziehen, Winkel
24. x-beliebige Möglichkeiten
25. Y-Achse
26. Zinsrechnung, Zahlen, Zeichen, zeichnen

## Musik

1. adagio
2. bewegt, bewußt

3. crescendo
4. diminuendo
5. espressivo
6. fortissimo
7. genießen
8. Hymne
9. inspiriert
10. Jubelklang
11. Kanon
12. Lied
13. moderato
14. Nachspiel
15. Opera, oh wie schön!
16. pianissimo, phantastisch
17. Quartett
18. rasant
19. Solfège
20. Takt, Tenor
21. unheimlich
22. Viertelnote
23. wohligh, Walküre
24. x-te Wiederholung
25. yogistisch
26. Zusammenspiel

## Musik – Komponisten

1. Andrew Lloyd Webber
2. Beethoven, Brahms, Bernstein, Britten
3. Chris de Burgh
4. Dvorak, Donizetti
5. Eduard Grieg
6. Frederic Chopin, Franz Liszt
7. Grieg
8. Händel

9. Igo Strawinsky
10. Jacques Offenbach
11. Karajan
12. Liszt
13. Mozart, Mutter (Anne-Sophie), Mani Matter
14. Nigel Kennedy
15. Offenbach
16. Previn Andre
17. Q
18. Richard Strauss, Rossini
19. Schubert, Schumann, Strauss, Smetana
20. Tschaikowsky
21. Umberto Tozzi
22. Verdi, Vivaldi
23. Wagner
24. X
25. Y
26. Zacharias (Helmuth)

## Nahrungsmittel

1. Ananas, Artischocke, Apfel, Amaranth, Aprikose, Avocado
2. Brot, Butter, Buchweizen, Birne, Blaukraut, Bananen, Bohnen
3. Chicorée
4. Datteln, Dickmilch
5. Erdbeere, Erdäpfel, Essig
6. Früchte, Fisch, Fett, Feigen, Fenchel
7. Gemüse, Getreide, Gurke, Gorgonzola, Gewürze
8. Hafer, Hirse, Holunder, Hefe, Himbeeren, Heidelbeeren, Honig, Hülsenfrüchte
9. Ingwer
10. Joghurt, Johannisbeere, Jostabeeren
11. Käse, Kraut, Kohl, Kohlrabi, Kartoffeln, Kiwi, Karotten, Kapern, Knoblauch, Kürbis
12. Linsen, Leinsamen, Lauch

13. Milchprodukt, Mango, Mandeln, Macadamia, Milch, mehl, Mais, Mangold, Melone
14. Nüsse, Nudeln, Nektarinen
15. Olivenöl, Orange, Okra
16. Paprika, Papaya, Parmesan, Polenta, Pfirsiche, Pastinake, Petersilie
17. Quark, Quinoa
18. Reis, Ruccola, Rotkohl, Rüben, Rahm, Rosinen, Rote Beete, Rettich, Roggen
19. Spargel, Salat, Sahne, Sesam, Sellerie, Spaghetti, Spinat, Schlagsahne, Schafskäse, Stangensellerie, Stechrübe
20. Tomate, Teigwaren, Topfen, Tompinapur, Tamari
21. U
22. Vollkornbrot, Vollmich
23. Weintrauben, Weinbeeren, Wirsing, Weizen
24. X
25. Yoghurt
26. Zwetschgen, Zitrone, Ziegenkäse, Zucchini, Zwiebel

## Note/n

1. Auszeichnungsnote, Abstufung, Achtelnote, Agenda
2. Bedienungsnote, Ballettnote, Berufsnote, Begleitnoten, Banknote, Beurteilung
3. Chaos
4. Durchschnittsnote, dumm sein
5. Eiskunstlaufnoten, eigene Note, Ergebnis, Erfolg
6. festgesetzte Note, Freundschaftsnote, Fußnote, Frustration
7. gerechte Note, Gruppennote, genügende Note, Gleiches für alle
8. hervorragende Note, Himmel und Hölle
9. inhaltliche Note, Instrument, Irrwege
10. Jubel
11. Konzertnote, Kritik
12. Leistungsnote, Langeweile, Lehrpläne
13. Musiknote, mogeln, motiviert
14. Notengebung, Noteneinteilung, Notenbestimmung
15. optimale Note, Ohrfeige, Opfer

16. Prüfungsnote, persönliche Note, provisorische Note, Prüfung nicht bestanden
17. Querschnitt, Querellen
18. Rotstift, Rachegefühle
19. Selbsteinschätzung, spezielle Note, sinnvolle Note, strenge Note, Schule, Schlaflosigkeit
20. Textnote, Talente im Verborgenen lassen
21. ungerechte Note, ungenügende Note, Umsichtigkeit
22. Viertelnote, verzeihen
23. Wechselnote, Wut
24. X
25. Y
26. Zeugnisnote, Zensur, Ziel korrigieren

## Oper

1. Akt, Arie, Applaus, Aida
2. Ballett, Beleuchter
3. Cellist, Coiffeur, Carmen
4. Dirigent, Don Giovanni
5. Empathie, Entführung aus dem Serail
6. Fan, Freude, Figaro
7. Genuß, Glanz, Götterdämmerung
8. Holzbläser
9. Inspizient, Iphigenie auf Tauris
10. Juhui!
11. Korrepetitor, Kostüme
12. Licht
13. Maskenbildner
14. Noten, Nabucco
15. Orchester
16. Partitur, Probe
17. Quälgeist
18. Regisseur, Rheingold
19. Sänger, Souffleuse

20. Tänzer, Tenor, Turandot
21. Unterboden
22. Vorhang
23. Wiederholung
24. X
25. Y
26. Zuhörer

## Ortschaften, Schweiz

1. Arosa
2. Biel
3. Colobier
4. Davos
5. Eglisau
6. Faido
7. Göschenen
8. Hospental
9. Immensee
10. Jingenbohl
11. Kloten
12. Luzern
13. Muri
14. Nunnigen
15. Olten
16. Pavévu
17. Quinto
18. Rorschach
19. Sarnen
20. Thun
21. Üezwil
22. Vevey
23. Winterthur
24. X
25. Yverdon

## 26. Zuchwil

## Personalwesen

1. Austausch, Abwechslung, Arbeitsrecht
2. Berufung, Balance: Betrieb/Menschen, beraten, beobachten, begeistern
3. Coach
4. denken
5. Entwicklung, Erwerb, Ergebnis
6. fördern, Freude, Finanzen
7. Geschäftsführung, Gehalt
8. Hausordnung, handeln
9. Interesse wecken, Initiative
10. jemanden fördern
11. Kommunikation
12. Leistung
13. Mensch Mittelpunkt, mitdenken
14. Nettoeinkommen, nette Kollegen
15. Organisation
16. P
17. Q
18. Rechtswesen
19. Schulung, Sozialkompetenz
20. Talentförderung
21. Unterstützung, Unklarheiten beseitigen
22. V
23. Weiterentwicklung, Widerruf
24. X
25. Y
26. Zeugnis, Zielvorgaben, zukunftsgerichtet, zuhören

## Probleme

1. Ängste, ausgeschlossen fühlen, Alkohol, alles zu pessimistisch sehen, anderen nicht vertrauen können, Anerkennungsprobleme
2. Beziehungsprobleme, Berufsprobleme, Beschwerden aller Art

## 3. Chaos in allen Dingen

## 4. Depression

## 5. Energiemangel, eifersüchtig

## 6. Freundschaftsprobleme, familiäre Probleme

## 7. Geiz, Gefühl zu kurz zu kommen

## 8. Humorlosigkeit

## 9. im Leben keine gerade Linie haben: von einem Extrem ins andre fallen

## 10. jalouse

## 11. Krankheiten, Kommunikationsproblem

## 12. Liebeskummer, Lebensprobleme

## 13. mangelnde Lebensfreude

## 14. nicht sich selber sein

## 15. Ordnungsprobleme, oft „eingeschnappt“ zu sein, Oberflächlichkeit

## 16. Problem, den Problemen auszuweichen

## 17. (zuviel) Quatsch

## 18. Ruhelosigkeit

## 19. Schule, Sehnsüchte, Süchte, sich immer beweisen müssen, Streß, Sicherheitsprobleme

## 20. Temperament nicht unter Kontrolle haben

## 21. Ungerechtigkeitsgefühle, Überforderung, Überfluß

## 22. Völlegefühle

## 23. Wünsche, die überfordern

## 24. X

## 25. Y

## 26. Ziellosigkeit, zu viele Sorgen machen, Zeitprobleme

## Projektarbeit

1. Arbeitsweise
2. Begeisterung
3. Coach
4. delegieren
5. Erfolg
6. Flow
7. Gewinn

## 8. Handlungen

## 9. Interesse

## 10. Jagd nach Information

## 11. Kreativität

## 12. Last

## 13. Meinungen

## 14. Nomination

## 15. Organisation

## 16. Plan

## 17. Quersumme

## 18. Resultate

## 19. Sichtweisen

## 20. Tätigkeiten

## 21. unbeschreiblich

## 22. Vergessen

## 23. Weisungen

## 24. x-ray

## 25. yes

## 26. zielstrebig

## Projektdidaktik

1. Ausstrahlung, akzeptieren, Anregungen geben, Adlerperspektive, Absprache, Anfang, Analyse, allumfassend Fragen stellen, Ausdauer, achtungsvoll begegnen, Auszüge, auswerten
2. Begründung, beobachten, Brücken-Schema, Bewertung, bildlich darstellen, Barriere öffnen, Begriffe, Bewertung zur Arbeitsstrategie
3. Coach richtig einsetzen, Coach fragen, Coachstrategie: Coachingspunkte und Coachingkills
4. Dialog führen, Durchhaltevermögen, definieren, delegieren, denken, Disziplin, dran bleiben, distanziert beobachten, Durchblick, Dokumentation, Dialogschritte
5. Erfindergeist, Effizienz, erlauben, erfinden, entscheiden, einteilen, Elan, Exaktheit, Energien sinnvoll einsetzen, Ehrlichkeit
6. Feedback, Flexibilität, Fragen formulieren, Fehler entdecken & eingestehen, Feuer, Fleiß, Farben, fragend forschen, Forderung, Fragekugel

## 26. Zuchwil

## Personalwesen

1. Austausch, Abwechslung, Arbeitsrecht
2. Berufung, Balance: Betrieb/Menschen, beraten, beobachten, begeistern
3. Coach
4. denken
5. Entwicklung, Erwerb, Ergebnis
6. fördern, Freude, Finanzen
7. Geschäftsführung, Gehalt
8. Hausordnung, handeln
9. Interesse wecken, Initiative
10. jemanden fördern
11. Kommunikation
12. Leistung
13. Mensch Mittelpunkt, mitdenken
14. Nettoeinkommen, nette Kollegen
15. Organisation
16. P
17. Q
18. Rechtswesen
19. Schulung, Sozialkompetenz
20. Talentförderung
21. Unterstützung, Unklarheiten beseitigen
22. V
23. Weiterentwicklung, Widerruf
24. X
25. Y
26. Zeugnis, Zielvorgaben, zukunftsgerichtet, zuhören

## Probleme

1. Ängste, ausgeschlossen fühlen, Alkohol, alles zu pessimistisch sehen, anderen nicht vertrauen können, Anerkennungsprobleme
2. Beziehungsprobleme, Berufsprobleme, Beschwerden aller Art

## 3. Chaos in allen Dingen

## 4. Depression

## 5. Energiemangel, eifersüchtig

## 6. Freundschaftsprobleme, familiäre Probleme

## 7. Geiz, Gefühl zu kurz zu kommen

## 8. Humorlosigkeit

## 9. im Leben keine gerade Linie haben: von einem Extrem ins andre fallen

## 10. jalouse

## 11. Krankheiten, Kommunikationsproblem

## 12. Liebeskummer, Lebensprobleme

## 13. mangelnde Lebensfreude

## 14. nicht sich selber sein

## 15. Ordnungsprobleme, oft „eingeschnappt“ zu sein, Oberflächlichkeit

## 16. Problem, den Problemen auszuweichen

## 17. (zuviel) Quatsch

## 18. Ruhelosigkeit

## 19. Schule, Sehnsüchte, Süchte, sich immer beweisen müssen, Streß, Sicherheitsprobleme

## 20. Temperament nicht unter Kontrolle haben

## 21. Ungerechtigkeitsgefühle, Überforderung, Überfluß

## 22. Völlegefühle

## 23. Wünsche, die überfordern

## 24. X

## 25. Y

## 26. Ziellosigkeit, zu viele Sorgen machen, Zeitprobleme

## Projektarbeit

1. Arbeitsweise
2. Begeisterung
3. Coach
4. delegieren
5. Erfolg
6. Flow
7. Gewinn

## 8. Handlungen

## 9. Interesse

## 10. Jagd nach Information

## 11. Kreativität

## 12. Last

## 13. Meinungen

## 14. Nomination

## 15. Organisation

## 16. Plan

## 17. Quersumme

## 18. Resultate

## 19. Sichtweisen

## 20. Tätigkeiten

## 21. unbeschreiblich

## 22. Vergessen

## 23. Weisungen

## 24. x-ray

## 25. yes

## 26. zielstrebig

## Projektdidaktik

1. Ausstrahlung, akzeptieren, Anregungen geben, Adlerperspektive, Absprache, Anfang, Analyse, allumfassend Fragen stellen, Ausdauer, achtungsvoll begegnen, Auszüge, auswerten
2. Begründung, beobachten, Brücken-Schema, Bewertung, bildlich darstellen, Barriere öffnen, Begriffe, Bewertung zur Arbeitsstrategie
3. Coach richtig einsetzen, Coach fragen, Coachstrategie: Coachingspunkte und Coachingkills
4. Dialog führen, Durchhaltevermögen, definieren, delegieren, denken, Disziplin, dran bleiben, distanziert beobachten, Durchblick, Dokumentation, Dialogschritte
5. Erfindergeist, Effizienz, erlauben, erfinden, entscheiden, einteilen, Elan, Exaktheit, Energien sinnvoll einsetzen, Ehrlichkeit
6. Feedback, Flexibilität, Fragen formulieren, Fehler entdecken & eingestehen, Feuer, Fleiß, Farben, fragend forschen, Forderung, Fragekugel

7. gestalterische Technologie, Glück, „gecoacht“ werden, Grenzen erkennen, Gefahren erkennen, Gespräch leiten, grafisch notieren, gegeben, Gesamtschau, „geniale“ Projekte“ Schritt für Schritt entwickeln
8. Haltungstechnologie, Höhe des Niveaus festlegen, hinterfragen, Holzwege frühzeitig erkennen, Hilfe anfordern und annehmen, Hindernisse überwinden, Haltung
9. Informationstechnologie, Intuition, In-sich-gehen, Infos richtig gebrauchen, Ideen, individuelle Stärken erkennen, inhaltliche Prioritäten setzen, Interview
10. jemanden vertrauen, Ja sagen, Ja-Nein-Balance
11. Kommunikation, Kreativität, Können, Kontrast geben, Kritik aushalten, Kurs einhalten, kritisch sein, kooperativ zusammenarbeiten, Kraft, Konzept
12. Lernmethoden, lernen & lehren, lebhaft, lustig, Leitfaden, Lerntagebuch führen, Lust zum lebenslangen Lernen entwickeln, Linie, Leitfrage
13. Material suchen, mitmachen, Motivation erspüren, Mut zum Handeln, Mittel, Miteinander, mental-intuitiv bestimmen, Meinungen begründen, Motiv-Visionsbaum, Motivationskarten
14. Naturoffenheit, Niveau festlegen, Nein sagen, Neugierde, Nachdenken, nehmen & geben, Nebensächliches weglassen, neue Wege finden
15. Organisation, optimistisch sein, Orte bestimmen und gestalten, ohne Angst, Offenheit, objektiv sich selbst bewerten
16. Problemlösung, Projektrosinen finden, Partnerarbeit, Projektperlen, Pause, probleme, permanent lernen, Prozeß, Persönlichkeit, prägnant zusammenfassen, Punkte, Präsentation, Projektcoaching, Projektbarometer, Profektform, Projektschlußbilanz, Projektzwischenbilanz
17. Quellensuche, quer vernetzen, quer denken, Qualität, Quatsch
18. Reflexion, Rückschau, Rat annehmen, reden, Ressourcen nutzen, richtiges Timing, Richtlinien, recherchieren
19. Sachkompetenz, schwebend refektieren, Selbstvertrauen, Streß, Selbsteinschätzung, Selbstständigkeit, selbstdiszipliniert Zeit gewinnen, Strategieprotokoll, Studentenstrategie: Projektfixpunkte und Projekttalente
20. Toleranz, Tatkraft, Taten, Teamwork, Talente erkennen, thematisch eingrenzen, Theorievortrag, Themenfindung: kreativ, innovativ
21. Umfeld, Unterstützung des Partners, überblicken, überlegt handeln, Übersicht, umfassend fragen, unverkrampft, überschauend beurteilen, überzeugend argumentieren

22. Verantwortung, Verbesserung, vorausschauen, Vogelperspektive, voll, Vorkonzept
23. Wissenschaft, Weiterbildung, Weitblick, Willen, Waage, wiederholen (Ausdauer), Wichtiges/Unwichtiges erkennen, Wissen
24. X-citing
25. Y
26. Zeitgestaltung, Zeiteinheiten, Zeitgefühl, Zeitplanung, Zeichnungen machen, Zusammenarbeit, zurückschauen, zielorientiert aufbauen, Ziele setzen, zitieren, Zeitprotokoll

## Quantenphysik (Start)

1. Atom
2. Bosonen
3. Caesium
4. D
5. Elementar-Partikel
6. Fermionen
7. G
8. Heisenberg
9. implizit/explicit (Bohm)
10. J
11. komplementär (Bohm)
12. Laser
13. Molekül
14. Nano-Technologie
15. Ordnung vs. Unordnung
16. phasenverriegelt
17. Q-Sprung
18. Relativität (Einstein)
19. superfluids
20. Tunnel-Effekt
21. Unschärfe-Relation
22. V
23. Welle & Teilchen

24. X-rays
25. YOUNG (19. Jh.)
26. Zwillinge-Effekt

## Schildkröte

1. Augen, Atmung, Apfel
2. Beeren, Beine, Birnen, Bananen, Brombeere
3. Charakter
4. Dunst
5. Ernährung, Erdbeere, Eier
6. Fütterung
7. Gemüse
8. Himbeere, Heidelbeere
9. intelligent
10. jung
11. Krallen, Krankheit
12. Landschildkröte
13. Männchen
14. Nase
15. Ohren
16. Panzer, Pfirsiche, Panzerschild, Pupille
17. Q
18. Reptilien
19. Schuppen, Salat
20. Tarnung
21. Unterhaltung
22. Verhalten
23. Wasserschildkröten
24. X
25. Y
26. Zunge, Zucchetti

## Schuhe

1. Absatz, Ausgang, Armani, Adidas, altmodisch

2. bequem, Buffalos, Ballerinas, Badeschuhe, BataCube, China-Schlärpli
3. C
4. drücken, DC, Dosenbachelegant, Events, eng
5. E
6. Freude, flache Schuhe, Fila, Fahrrad, farbig, Frauenschuh, Fußkleidung
7. groß, geschlossene Schuhe, Gabor, Gummistiefel, gefütterter Schuh
8. hoch, Halbschuh, Hausschuh, Holzschuh
9. ideenreich
10. J
11. klein, Klettverschluß, Kinderschuh, Kultur, Kunstleder
12. leicht, Läden, Leder, Langlaufschuh
13. Markenschuh, modisch, modern, Mokassin-/Masaischuhe, Mönnerschuh
14. Nike
15. offene Schuhe, originelle Schuhe
16. pink, Pumps, Puma, Plastik
17. Q
18. relativ, Riemenschuh
19. schön, schmutzig, schwer, spitz, Stöckelschu, Stiefel, Sandalen, Schnurschuhe/-stiefel, schwarz, Strandschuhe, Schlüpfchuhe, Schnürsenkel, Schnalle, Sohle, Stoff, Schabelschuh, Sommerschu, Ski-/Snowboardschuh, Steppschuh
20. teuer, Tiefenbacher, Turnschuh, Tanzschuh
21. U
22. Vögele, verschiedene Größen
23. wacklig, Wanderschuh, weiß, Winterschuh
24. X
25. Y
26. zu eng/klein weit/groß

## Schule

1. ABC-Aufgaben
2. Belehrung, Begabung
3. Context
4. Diplom

5. Einmaleins
6. Fokus, Fehler
7. Glück
8. Humanität
9. Intelligenz
10. Ja-Sager
11. Kommunikation
12. Lehrer, lustvoll lernen
13. Musik, Mathematik
14. Noten
15. Obligatorium
16. Promotion, Prüfungen
17. Quantum
18. Rausschmiß, Recht
19. Streß, Selektion
20. Thema, Teufelskreis
21. Urteil, Unheil
22. Verbote
23. Willkür
24. X
25. Ypsilon
26. Ziele, Zeit

## Seen

1. Aralsee, Amersee
2. Bielersee, Bodensee
3. Comer See, Chiemsee
4. Doré Lake
5. Eriensee
6. Fäensee
7. Genfersee
8. Halwilersee
9. Iadogasee
10. Jalpugsee

11. Kiensee
12. Langensee
13. Mauensee
14. Neuenburgersee
15. Ontaiosee
16. Pfäffikersee
17. Queen Mary Reservoir
18. Ryari Lake
19. Sankt Moritzersee
20. Thunersee
21. Untersee
22. Vierwaldstättersee
23. Walensee
24. X
25. Yuyuan-See
26. Zugersee

## Selbstmanagement

1. Ärger Ade! (oder Brief schreiben und nicht abschicken); Angst: Paradoxe Intervention (sich die gefürchtete Situation vornehmen); Authentizität – sei ganz Du selbst
2. B
3. charmant begrüßen
4. Dankbarkeit zeigen
5. E
6. Freude steckt an! Freundschaftshand vorstellen (Birkenbihl)
7. G
8. Humorfähigkeit entwickeln
9. meine Insel = deine Insel; Was ist in seiner Insel los?
10. J
11. KaWa.s zu Arbeitsthemen machen
12. Lache jeden Tag fünf Minuten!
13. M
14. Nachrichten, TV weglassen, niemals Opfer sein; Ich beginne bei mir!

15. O
16. Wenn man zum Problem steht, geht es weg!
17. Q
18. R
19. Spreche nicht über Ärger, sonst Verdoppelung der schlechten Gefühle
20. T
21. U
22. V
23. Wünsche morgens und abends aufschreiben
24. X
25. Y
26. Zeitverschwendung finden, Zeitchance erkennen; Zeitung morgens weglassen

#### Selbstwertgefühl

1. Achtung, Anerkennung, auftanken, autonom, autark
2. Beziehungen, Bodenständigkeit
3. Charakter, „Chemie“ zu anderen stimmt
4. Dankbarkeit, denken, Dialogfähigkeit
5. Ehrlichkeit, Einsatz, Entwicklung
6. Freiheit, Festigkeit, Flexibilität
7. Größe, Glaube, geliebt werden, Glück, Gesundheit, Gespräch
8. Heimat, Hoffnung, Herzlichkeit
9. Identität, Ich-Stärke
10. Ja sagen
11. Kraft, Können, Konfliktfähigkeit
12. Leitung, Liebe, Lebendigkeit
13. Motivation, Menschenwürde, Mitleid vermeiden
14. Natürlichkeit, Neues probieren
15. Offenheit, Optimismus
16. Pferdestärke, (eigene) Prozesse zulassen, Probleme lösen, Partizipation, Partnerschaft
17. „Quentchen Glück“
18. Reinigung, Recht, Richtung, Reife

19. Stärke, Seele, Selbstvertrauen, Sexualität
20. Tatkraft, Treue zu sich selbst
21. Umsetzung, Überwindung von Angst
22. Verständnis, Vertrauen, Verstand, Vergebung
23. Widerstandskraft, weitergehen
24. Xylophon spielen
25. Ying-Yang beachten
26. Zeitzeichen, zutrauen, Ziele, zukunftsorientiert

#### Städte, deutsche

1. Augsburg, Ansbach
2. Berlin, Bamberg, Bremen
3. Coburg, Chemnitz
4. Dortmund, Düsseldorf, Dresden
5. Essen, Erding
6. Füssen, Freiburg, Furth, Freudenstadt
7. Gelsenkirchen, Giessen
8. Hamburg, Hannover, Heilbronn
9. Immenstadt, Ingolstadt
10. Jena
11. Karlsruhe, Kaiserslautern
12. Lindau, Ludwigsburg, Ludwigshafen
13. München, Memmingen, Mönchengladbach
14. Nürnberg
15. Offenburg, Oldenburg
16. Paderborn
17. Quikborn
18. Rosenheim, Regensburg, Reutlingen
19. Singen, Schwabach, Schwäbisch Hall, Stuttgart
20. Tübingen
21. Ulm
22. Villach
23. Wiesbaden
24. X

25. Y
26. Zwickau

#### Stärken

1. aufmerksam, authentisch, aufnahmefähig, ausdauernd, ausgleichend, Ausdauer, Auftreten, Allgemeinwissen
2. Bewußtsein, Begeisterung, Begeisterungsfähigkeit, belastbar, bildhaft denken/darstellen
3. charmant, charismatisch, Charme
4. demütig, dankbar, Durchhaltevermögen, diplomatisch, Durchsetzungsvermögen, Diplomatie
5. einfühlsam, einbringen, Entscheidungsfreudigkeit, Ehrlichkeit, emotional
6. friedliebend, freundlich, fleißig, Frohsinn, Flexibilität, Führungseigenschaften, feinfühlig
7. genau, genügsam, Groß denken, Glaubhaftigkeit, Gutmütigkeit, Geduld
8. hilfsbereit, hinterfragend, humorvoll, Höflichkeit, Herzlichkeit
9. idealistisch, improvisierend, Intuition, Intelligenz, intuitiv
10. jugendlich
11. kommunikationsstark, kontaktfreudig, Kommunikation, kreativ, konsequent, Konzentration
12. lernfreudig, liebenswert, Lernbereitschaft, leistungsorientiert, Loyalität
13. mitdenkend, Menschenkenntnis, mutig, Motivationsstärke, maßvoll, mitfühlend, Menschenkenntnis
14. natürlich, Neutralität, Nachsichtigkeit
15. ordnungsliebend, originell, optimistisch, Offenheit, Organisationstalent
16. pflichtbewußt, positiv, Prioritäten erkennen, Planung, positive LS, Pünktlichkeit
17. querdenkend, quietschfidel
18. ruhig, redegewandt, resultatorientiert, Rücksicht, risikobereit, Rhetorik, Ruhe ausstrahlen
19. sprachbegabt, Selbstdisziplin, selbstsicher, Souveränität, sorgfältig, Selbstdisziplin, Sprache, schreiben
20. tapfer, treu, Toleranz, teamfähig
21. überlegt, Unternehmungsgeist, ursprünglich, unkompliziert,

22. verantwortungsbewußt, Verantwortung, vertrauenswürdig, vergeben, vielseitig

23. wißbegierig, Willensstärke

24. X

25. Y

26. zielorientiert, zuhören können, Zeit haben, zuverlässig, zielstrebig, Zeiteinteilung, zuvorkommend, zärtlich

#### Talente

1. Atmosphäre schaffen

2. Blumen arrangieren

3. Coachen

4. dienen

5. erfinden, erziehen

6. Farben erkennen

7. Glück wünschen

8. herrschen

9. intuitiv wahrnehmen

10. J

11. kochen

12. lesen, liebevoll

13. malen

14. neue Ideen kreieren

15. optimistisch sein

16. plaudern

17. Q

18. Ressourcen

19. schreiben

20. tanzen, telefonieren

21. umfassend beraten

22. Vorbild sein

23. wandern

24. X

25. Y

26. zuhören, Ziele setzen und erreichen, Zeit planen, Zusammenhänge erkennen

#### Tätigkeiten am Arbeitsplatz

1. Ablage, Artikelaufnahme, Auftragsannahme, Angebote

2. Büromaterial bestellen, Briefe schreiben, Buchhaltung

3. Computerarbeit

4. DHL-Sendung vorbereiten

5. Eingabe von Daten, Einkauf, Euro-Umstellung

6. formulieren, Fax bedienen

7. Gehaltsabrechnung

8. H

9. Ideen umsetzen

10. J

11. Kalkulation, Kundenstamm pflegen, Knopfkarten fertigen

12. Lieferantenpflege

13. Materialverwaltung

14. Nachkalkulation, Nachfassen bei Angeboten

15. Ordnung halten

16. Projekte planen

17. Q

18. Reklamationsbearbeitung

19. Softwarepflege, Schulung neuer Mitarbeiter, Systeme einführen

20. Telefondienst, Terminüberwachung, Tabellen anfertigen

21. Übersetzungen

22. Vorlage, Vertretung

23. Waschversuche vorbereiten

24. X

25. Y

26. Zuteilung von Arbeit

#### UNO (Vereinte Nationen)

1. Atlantik-Charta, Annan (Kofi), Abrüstung

2. Boutros-Chali (Boutros), Blauhelme

3. Charta

4. Demokratie, Demokratisierung

5. ECOSOC, Entkolonisation, Embargo, Entwicklungshilfe

6. Friedensoperation, FAO, Frauenkonferenzen

7. Gend (UN-Filiale), Generalversammlung, GATT, Gewaltprävention

8. Hamarskjöld (Dag)

9. Internationaler Gerichtshof, ILO, IMF

10. Jalta-Konferenz

11. Kollektive Sicherheit, Kooperation, Klimakonferenzen

12. Lie (Trygve), 1. Generalsekretär

13. Menschenrechte, Multilaterale Abkommen

14. New York (Hauptsitz), Nord-Süd-Gegensatz, Nairobi (UN-Filiale), NGO

15. ONU (franz. für UNO), Ost-West-Konflikt

16. Pérez de Cuellar (Javier), Peacekeeping

17. „Quatschbude“ (verächtlich für UNO)

18. Resolution

19. San Francisco (Gründungsort), Sicherheitsrat, Solzialrat, Sanktionen

20. Treuhandrat

21. U Thant (Sithu), UNESCO, UNCTAD, UNHCR

22. Völkerbund (Vorläufer der UNO), Veto (im Sicherheitsrat), Völkerrecht

23. Waldheim (Kurt), Weltfrieden, WHO, Weltbank

24. X

25. Y

26. Zwangsmaßnahmen

#### USA-Reise

1. Arizona, Autos

2. Bush

3. Chicago, Colorado

4. Dallas

5. Einkaufszentrum

6. Freiheitsstatue, Flamingo, Florida

7. Grand Canyon, Golden Gate Bridge, Großstadtbummel

8. Hollywood, Hochhäuser



9. Ideen, Indiander
10. J
11. Key West, Kennedy, Kino
12. Lincoln, Los Angeles, Las Vegas
13. Museen, Mississippi, Musikbusiness, Mode
14. New York, Nigeriakels
15. Ohio
16. Post Office
17. Q
18. Rocky Mountains, Rockefeller Center
19. San Francisco, Springfield
20. Texas, Theater
21. UNO-Gebäude
22. Virginia
23. Washington D.C., Wilder Westen, Wüsten
24. X
25. Yellowstone
26. Z

## verlieren können, vereinen

1. Aufrichtigkeit, annehmen, anerkennen
2. Bereitschaft, bitten, beten
3. Christus, chronos
4. Denmut, Dankbarkeit, Diplomatie, dauerhaft
5. ehrlich zu sich und anderen, Edelmut, Ernst, Einigkeit
6. Fragen, fröhlich, Freude, Friede, Feind
7. Güte, Großmut, geben, Geduld
8. Hilfe, Herzlichkeit, heute, Harmonie, Humor
9. Intuition, Innere Stimme, innerlich
10. Ja sagen
11. Kooperation, Kosmos, Konzentration
12. Liebe, Loslassen
13. Mut, Meinung ändern
14. Nachsicht, nachgeben, Neutralität

15. ohne Geroll, Objektivität, Obhut
16. prüfen
17. Quellensuche
18. Ruhe bewahren, rasten, richtig, Reue
19. Stille, schweigen
20. tun, teilen
21. Urteile abbauen
22. verlieren können, vereinen
23. würdevoll
24. X
25. Y
26. Zuversicht, zu weit, Zwiespalt, Zweifel

## Vision

1. Ausdauer
2. Biß
3. Cloud
4. dran bleiben
5. Eingabe
6. Flow
7. Gewinn
8. Hindernisse
9. Idee
10. Jagd
11. Können
12. Leistung
13. Meditation
14. Navigation
15. Optimismus
16. Plus/Minus
17. Quantensprünge
18. rudimentär
19. Sterne
20. Traum

21. unendlich
22. Version
23. Wunder
24. xenophil
25. Yahoo
26. Zoom

## Volkswirtschaft

1. Arbeiter, Absprache, Aktionen
2. Betrieb, Bedürfnisbefriedigung, Börse
3. C
4. Dienstleistungen
5. Entscheidungen, Einfluß, externe Effekte
6. Fragen, Firmen
7. Güter
8. Handel, Herstellung
9. Investition, Inflation
10. J
11. komplexe Wirtschaft, Konsumgüter, Kapitalgüter, Kosten, Kartelle, Käufer
12. Leistung
13. Markt, Marktmechanismus, Modelle, Monopole, Manipulation
14. Nachfrage
15. Organisation, Ökonomen, Obligationenmärkte
16. Politik, Produktion, Preiselastizität
17. Q
18. Ressourcen, Risiko
19. Spekulation, Selbstversorgung, System
20. Transport
21. Umweltgüter
22. Verkäufer
23. Werturteile, Wirtschaftskreislauf
24. X
25. Y
26. Zinsen

## Vorbilder

1. Adenauer, Konrad
2. Birkenbihl, Vera F.
3. Chaplin, Charlie; Christus
4. Dunant, Henri (Gründer des Roten Kreuzes)
5. Einstein, Albert; Eugen, Prinz von Savoyen
6. Frisch, Max (schwed. Schriftsteller)
7. Gandhi, Mahatma; Galilei Galileo
8. Hammarskjöld, Dag (UNO-Generalsekretär)
9. Ibsen, Henrik (norweg. Dichter)
10. Jaspers, Karl; Jefferson, Thomas; Johannes XXIII. (Papst)
11. Kennedy, John F.; Karajan, Herbert von; Kneipp, Sebastian
12. Lagerlöf, Salma (schwed. Autorin); Lessing, G.E.; Leonardo da Vinci
13. Menuhin, Yehudi; Morus, Thomas
14. Nansen, Fridtjof; Napoleon der Große
15. Ortega y Gasset (span. Philosoph)
16. Piccard, Anguste (schweiz. Physiker), Planck, Max
17. Quesnay, François (franz. Aufklärer und Nationalökonom)
18. Rühmann, Heinz (Schauspieler); Rilke, Rainer Maria
19. Smuts, Jan (südafrik. Politiker); Schuman, Robert (franz. Politiker)
20. Toscanini, Arturo
21. Uhland, Ludwig (dtsh. Dichter)
22. Verdi, Giuseppe; Königin Viktoria
23. Washington, George
24. Ximénez de Cisneros (span. Politiker und Erzbischof, 15. Jhr.)
25. York J.D. (15. Jhr. in England)
26. Zweig, Stefan (österr. Schriftsteller); Zuckmeyer, Carl (dtsh. Dichter)

## Ziele

1. Autorin, Aufstieg, Akademie
2. Beratung, bereit sein
3. Charaktereigenschaft
4. dienen, Demut, Dankbarkeit
5. Erfolg, Entwicklung, Ethik

6. Führung, Firmenberatung
7. Gesundheit, Genialität, geistige Gesundheit, Gelassenheit, Geduld
8. Heiterkeit, Handwerkszeug, Hilfe (von oben), Hilfe bieten
9. Ideen verwirklichen
10. J
11. Kooperation, Kommunikation, Konzepte
12. Lebensmanagement, liebevoller Umgang, Loslassen von alten Strukturen, Lebenserfolg
13. Meisterschaft, Modelle entwickeln, Mitarbeiter im Universum
14. Netzwerk, neue Wege, Neues entwickeln, Nutzen bieten
15. Ordnung, Organisation
16. Partner/in, beruflich und privat
17. Q
18. Ruhe ausstrahlen, Reisen (beruflich/privat)
19. Sonne, schreiben, Seminare, Selbstständigkeit
20. Training, Team
21. Unternehmensberatung, Universum
22. Vorbild
23. Wissen vermitteln, Wertvorstellungen, Workshops, Wandel
24. X
25. Y
26. Zeit haben, Ziele verwirklichen

## Ziel, Zeit, Erfolge

1. Ausdauer
2. Begabung
3. Coach
4. Durchhaltevermögen
5. Energie
6. Flow
7. Geduld
8. Hilfe
9. Intuition
10. Ja-Sager

11. Kreativität
12. Lust
13. Möglichkeiten
14. Neigung
15. Organisation
16. Power
17. Quantum
18. Ratio
19. Supervision
20. Testlauf
21. Utopie
22. Vision
23. Wunder
24. x-ten Mal
25. Y
26. Ziel

Wir danken allen, die uns ihre Listen (als Fallbeispiel) geschickt haben, auf daß viele profitieren.



## Zwei Bilinguale Listen

## Berufe (deutsch)

1. Archäologe/in, Astronom/in
2. Bäcker/in
3. Choreograph/in
4. Dekorateur/in
5. Englischlehrer/in
6. Flugbegleiter/in
7. Gärtner/in
8. Heiler/in
9. Informationsbroker
10. Jongleur
11. König/in
12. Leibwächter/in, Lebensretter/in, Lama
13. Morser
14. Neurologe, Nachtportier
15. Opersänger/in
16. Psychologe
17. QiGonglehrer/in
18. Reporter/in
19. Schwester\*
20. Therapeut/in
21. Urologe
22. Vikar
23. Weisheitszahnzieher
24. X
25. Yacht-Designer
26. Zitherspieler/in

## Berufe (englisch)

1. archaeologist, astronomer
2. baker
3. choreographer
4. decorator
5. English teacher
6. flight attendant
7. Gardener
8. healer
9. information broker
10. juggler
11. king
12. life guard, lama
13. morse operator
14. neurologist, night porter
15. opera singer
16. psychologist
17. QiGong master
18. reporter
19. sister
20. therapist
21. urologist
22. vicar
23. wisdomtoothpuller\*\*
24. X
25. yacht designer
26. zither player

## Pflanzen (deutsch)

1. Apfelbaum
2. Brokkoli, Banane
3. Chili, Chrysantheme
4. Dattelbaum, Dahlie
5. Endivie, Eukalyptusbaum
6. Fenchel, Farn
7. Geranie, Gardenie
8. Hopfen
9. Iris (= Schwertlilie)
10. Jasmin
11. Kiwi
12. Lerche, Lorbeer
13. Mangobaum, Magnolie
14. Narzisse
15. Orchidee
16. Pfirsichbaum
17. Quittenbaum
18. Reis, Radieschen
19. Sojabohne, Spinat
20. Thymian, Tee
21. U
22. Veilchen
23. Weizen, Wassermelone
24. X
25. Yuccapalme
26. Zucchini

## Pflanzen (englisch)

1. appletree
2. broccoli, banana
3. chili, chrysanthemum
4. date, dahlia
5. endive, eucalyptus
6. fennel, fern
7. geranium, gardenia
8. hop
9. iris
10. jasmine bzw. jessamine
11. kiwi
12. larch, laurel
13. mango, magnolia
14. narcissus
15. orchid
16. peach
17. quince
18. rice, radish
19. soya, spinach
20. thyme, tea
21. U
22. violet
23. wheat, watermelon
24. X
25. yucca
26. zucchini



## Merkblatt 7: Eingangstor in dieses Buch (früher Kapitel 1)

Dieses Kapitel sollte im Optimalfall vor dem eigentlichen Lesen absolviert werden, wenn Sie den größtmöglichen Nutzen dieses Buch-Seminars ziehen wollen. Da manche von Ihnen vielleicht ungeduldig sind und **nicht erst alle Aufgaben** durchführen wollen, gibt es einen **alternativen Weg**, der Ihnen **ebenfalls einen maximalen Nutzen** verspricht: Versprechen Sie sich, daß Sie, wenn ein Modul auf einer Quizaufgabe aufbaut, dieses eine kleine Experiment jetzt sofort ausführen, ehe Sie weiterlesen.

Aber natürlich kann es auch sehr spannend sein, erst die Aufgaben anzugehen. Wählen Sie, was Ihnen lieber ist. Es wäre schön, wenn Sie als Minimum wenigstens die erste Aufgabe unten „abhaken“ könnten, damit Sie danach lesen und nach Bedarf experimentieren können.

### Quizfragen und kleine Experimente

Sie benötigen bei vielen Aufgaben Schreibzeug, bei manchen einen Timer; bei der ersten Vorübung reichen einige Blätter (ein Heft) und ein Stift. Viel Vergnügen!

Wir beginnen mit einer Übung, die keine eigene Nummer hat, denn es handelt sich um eine Vorbereitung für eine spätere Quizaufgabe. Es handelt sich um ein faszinierenden Selbstversuch, bei dem gerne mehrere Personen teilnehmen können (bzw. man auch später die Ergebnisse von Menschen, die es in den nächsten Tagen und Wochen probieren wollen vergleichen kann). Sie brauchen Schreibzeug (also auch Papier) und los geht's:

### Vorbereitung für Quizaufgabe Nr.9

Die nachfolgende brillante Übung von Timo MÄNTYLÄ war mir zum ersten Mal bei Ingemar SVANTESSON<sup>53</sup> begegnet, wofür ich sehr dankbar bin. Sie erlaubt es uns, einige enorm wichtige Erkenntnisse zu gewinnen (wobei wir weit über den ursprünglichen Rahmen des Versuches hinausgehen werden). Auch wenn Sie diese Übung aus meinem Brain-Seminar (oder meinem Taschenbuch „Der Birkenbihl POWER-Tag“) schon kennen: erstens kann man sie wiederholen, zweitens ist sie mit anderen Begriffen immer wieder neu.

**Bitte Stichwörter notieren!**

**Bitte das Buch erst auf den Kopf drehen, wenn Sie die gesamte Anweisung zur Kenntnis genommen und Schreibzeug bereit gelegt haben. Danke.**

Es gilt, zu jedem dieser 30 Schlüsselwörter **schnell und spontan drei bis vier eigene Assoziationen zu notieren**, und zwar **ausschließlich Ihre eigenen Ideen** (in **Stichworten**).

Im Klartext: Das Schlüsselwort selbst sollen Sie keinesfalls aufschreiben, **nur Ihre eigenen allerersten spontanen Assoziationen** zu diesem Begriff. (Es bleibt im Buch ja erhalten.)

Bitte **numerieren** Sie Ihre Stichwort-Reihen, damit Sie später klar erkennen können, welche Ihrer eigenen Assoziationen sich auf welches Schlüsselwort beziehen.

Angenommen der erste Begriff sei „Diskette“ gewesen und angenommen Ihnen wären eingefallen „Computer“, „beschriften“ und „veraltet“, dann listen Sie auf Ihrem Papier (in Ihrem Heft) unter Nr. 1 diese drei Assoziationen auf: **1. Computer, beschriften, veraltet**

Sie stehen übrigens **ein wenig unter Zeitdruck**, d.h. schreiben Sie pro Begriff **so schnell Sie können drei bis vier Stichpunkte**, wenn es Ihnen leicht fällt. Bei manchen Begriffen könnte es Ihnen aber weniger leicht fallen (denken Sie dann bitte nicht ewig nach!) und es könnte auch sein, daß Ihnen zu einem Begriff absolut nichts einfällt. **Gerade darum geht es ja!** Dann notieren Sie die Nummer (und nichts dahinter, es steht also eine „leere“ Nummer auf Ihrem Blatt). Schreiben Sie schnell und (wie in der Schule) ohne zu Schummeln (also ohne irgendwo nachzuschlagen oder jemanden zu fragen) nur Ihre ureigensten Gedanken.

**Zeitbedarf: Einige Minuten** (je nach Schreibgeschwindigkeit zwischen zweieinhalb und sechs Minuten). Wer mehr braucht, denkt zu lange nach. Nur Mut zur Lücke! Dies ist eine kleine Inventur, aus der Sie etwas über sich lernen können, wenn Sie sich an die Spielregeln halten: Also schnell und flott arbeiten. Viel Spaß!

Diese Begriffe entstammen der Original-Liste des Psychologen, der diese Aufgabenstellung entwickelte.

Alles klar? Sind Sie startbereit? Dann drehen Sie das Buch **jetzt** auf den Kopf!

[Lösung](#)

## Quizaufgabe Nr. 1: Fragen zur Schulbildung

Die folgende Quizaufgabe leiten sich von Überlegungen der Harvard-Professorin Ellen J. LANGER ab. Sie gehört zu den wenigen Forschern, die sowohl einen großen breiten geistigen Horizont besitzen (sie forscht von Geriatrie bis zum Lernen von Kindern quer durch alle Wissensgebiete, die sich in ihrer Arbeit plötzlich als wichtig erweisen), und sie ist in der Lage, sich brillante Experimente auszudenken. Ein Großteil der WissenschaftlerInnen sind ja Bürokraten oder Technokraten, die Experimente anderer brav und ordentlich ausführen, aber sie sind dabei mehr Administratoren als wirklich Forschende. LANGER gehört zu den Ausnahmen, wie auch Daniel L. SCHACTER, Schüler des gleichermaßen innovativen TULVING. Aber zurück zu LANGER:

Ellen J. LANGER hat seit vielen Jahren sehr originelle und spannende Experimente auch selbst veranstaltet bzw. bei ihren StudentInnen angeregt, wobei einige dieser StudentInnen inzwischen selbst creative ForscherInnen wurden.

Sie fragt nämlich, **warum Lernen so unlustvoll ist**. Um dieser Suche systematisch nachzugehen, hat sie einige Detailfragen formuliert, die ich Ihnen hier als Quizfragen präsentiere. Kreuzen Sie schnell und spontan an (lassen Sie vielleicht auch einige andere Menschen antworten, wobei Sie Ihnen die Fragen vorlesen, wenn Sie schon angekreuzt haben, damit jede/r unbefangenen reagieren kann).

### 4 Fragen zur Schul-Bildung

Vorschule bis ca. 10. Schuljahr (Alter ca. 14 bis 15 Jahre)

**Antworten Sie jeweils mit JA oder NEIN** – wenn Sie unsicher sind, dann kreuzen Sie die Antwort an, die Ihrer Neigung EHER entspricht. (Somit bedeutet ein „JA“ auch ein „wahrscheinlich JA“.)

1. Die **Grundlagen** muß man so gut lernen, daß sie **zur zweiten Natur** werden. (Beispiel: Einmaleins, oder: Es muß zur zweiten Natur werden, daß SchülerInnen beim Zuhören automatisch Notizen machen.)  
☐ JA ☐ NEIN
2. Eines der großen Probleme unserer Zeit sind Menschen mit Konzentrations-Problemen; dies betrifft sowohl Erwachsene als auch junge Leute, die sich nur kurz auf Unterricht oder Hausaufgaben konzentrieren

können ...

☐ JA ☐ NEIN

3. Man muß **ein wenig warten können** (Kinder und unreife Erwachsene wollen ihren **Spaß** immer gleich). Unterricht kann nun einmal **nicht von der ersten Lektion an** zu einem neuen Thema immer sofort interessant und/oder unterhaltsam sein, wie es diese TV-zapping-Generation erwartet ...

☐ JA ☐ NEIN

4. Man kommt nicht umhin, **gewisse Dinge stur auswendig zu lernen**; es ist einfach **notwendig** (ob es uns paßt oder nicht); deshalb ist dieser modische Hang, **alles** (aber auch alles!) mit infotainment und edutainment unterhaltsam, sinnvoll, spannend etc. machen zu wollen, absolut kontraproduktiv für ernsthaftes Lernen.

☐ JA ☐ NEIN

Die Ergebnisse finden Sie im Modul „Forschungsergebnisse über das Lernen“ (S. 153 ff.); dort finden Sie auch die Diskussion zu den Quizaufgaben 2 bis 5.

## Quizaufgabe Nr. 2: Konzentration

Bitte beantworten Sie folgende Frage. Es könnte auch sehr interessant sein, einigen Leuten die Frage vorzulegen (bzw. vorzulesen, z.B. am Telefon) und deren Antworten mit Ihren zu vergleichen.

**Wie stellen Sie sich konzentrierte Aufmerksamkeit vor?**

- a ☐ Eher wie ein **stehendes Bild**, das ruhig vor unserem geistigen Auge steht, das wir quasi still in unserem Geist halten (analog einem Stilleben oder einem Foto)? Oder:
- b ☐ Eher wie ein **bewegtes Bild**, das seine Lage/Position etc. ständig verändert (analog einem **Film- oder Video-Clip**)?

Auch diese Frage stellte die Harvard-Forscherin Ellen J. LANGER LehrerInnen und SchülerInnen ... Das Ergebnis zu dieser Frage finden Sie ebenfalls im Modul „Forschungsergebnisse über das Lernen“ (S. 163 ff.).

Kreuzen Sie Ihre eigene Antwort an!

Quizaufgabe Nr. 3: Kleines Seh-Experiment

Nach William JAMES, 1898.

### Übungs-Anweisung

1. **Konzentrieren** Sie sich auf **einen** Ihrer **Finger** (oder, wenn Ihnen das lieber ist, auf **einen Aspekt** eines Bildes Ihrer Wahl).
2. **Bleiben** Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit völlig am Finger (oder auf der Stelle im Bild) **„hängen“**, ohne die Augen wandern zu lassen – **fokussieren** Sie also sehr exakt – und:
3. **Testen** Sie, **wie lange** Sie das durchhalten können.<sup>56</sup>

Notieren Sie (wie ein/e ForscherIn):

1. **Wie lange haben Sie durchgehalten?**

**Optimal: mindestens 3 Versuche**, dann die Durchschnittszeit errechnen (Formel: Gesamtzeit geteilt durch Anzahl Versuche), Beispiel:

**Versuch 1:** Zeit \_\_\_\_\_

**Versuch 2:** Zeit \_\_\_\_\_

**Versuch 3:** Zeit \_\_\_\_\_

**Durchschnittszeit:** Zeit \_\_\_\_\_ : 3 = \_\_\_\_\_

2. **Wie schwer/leicht fanden Sie die Übung?**

Kreuzen Sie zwischen ganz links und ganz rechts Ihre eigene Position an:

extrem schwer \_\_\_\_\_ extrem leicht

3. **Notieren Sie, was Sie bisher festgestellt haben? (Lerneffekt der Übung)**

---



---



---



---



---

Die Auswertung des Experimentes können Sie auf S. 164 nachlesen.

Variante: Wenn Sie die Aufgabenstellung **mit Freunden und FreundInnen** testen wollen, dann kann es sehr spannend sein, wenn Sie diese vor

Ausführung raten lassen, wie lange sie **glauben**, daß Sie **durchhalten werden**. Nach dem Versuch, können Sie deren Schätzung mit der Realität vergleichen ...

## Quizaufgabe Nr. 4:

### Warum langweilen sich Experten nicht?

Normalerweise langweilen Leute sich, wenn sie zu lange über ein und dasselbe Thema nachdenken sollen.

Was macht es Spezialisten und Fachleuten möglich, Stunden, Wochen, Monate, Jahre und Jahrzehnte an gewissen Fragestellungen festzuhalten?

Warum langweilen sich Experten (professionell oder auch Hobby-Experten) dabei nicht? Was meinen Sie?

---



---



---



---



---

Die Antwort auf diese Frage finden Sie auf S. 168.

## Quizaufgabe Nr. 5:

### Knopf bei Verschwinden drücken!

**Stellen Sie sich vor, Sie könnten das folgende Experiment beobachten und versuchen Sie dann, die Frage zu beantworten.**

Am Computer-Screen taucht eine geometrische Figur (z.B. ein Rechteck) auf. Wenn es verschwindet, soll man einen Knopf drücken. Es handelt sich also um einen Reaktions-Test.

Ellen J. LANGER beschreibt das Experiment ausführlich auf S. 168 ff.

**Aufgabenstellung: Wie lauteten die Anweisungen?**

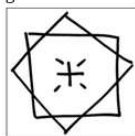
**Gruppe 1 Fokussieren** Sie, konzentrieren Sie sich auf die Figuren, die am Bildschirm auftauchen werden und drücken Sie bitte den Knopf, sowie eine Figur verschwindet.

**Gruppe 2** Auf dem Screen erscheinen einige Figuren. **Zeichnen** Sie bitte ihre Umriss auf dem Bildschirm **nach** (mit Finger) und drücken Sie den Knopf, wenn die Figur verschwindet.

**Gruppe 3 Denken** Sie über die Formen, die hier auf dem Screen erscheinen, **nach**. Entdecken Sie so viele verschiedene Aspekte wie möglich, bei jeder einzelnen Form. Drücken Sie bitte den Knopf, wenn eine dieser Formen verschwindet.

Testen Sie die drei Anweisungen kurz selbst!

**Gruppe 1:** Betrachten Sie es **Gruppe 2:** mit Finger genau nachzeichnen



**Frage:** Was meinen Sie, wie die drei Gruppen abschneiden, wenn sie später einem Gedächtnis-Test zu den wahrgenommenen Figuren unterzogen werden?

a ☐ ziemlich gleich b ☐ sehr unterschiedlich

Alle, die b ☐ angekreuzt haben: Schildern Sie kurz Ihre Annahmen!

---



---



---



---



---

Zu welchen Ergebnissen die Studie kommt, können Sie auf S. 168 ff. erfahren.

## Quizaufgabe Nr. 6: Assoziations-Spiel

Diesmal lade ich Sie zu einer Reihe von kleinen Sprachspielen ein, die Sie momentan im Sinne einer Inventur durchführen, später aber möglichst oft als **Mini-Training** für zwischendurch (z.B. an einer roten Ampel).

**Es gilt, Ihr inneres Archiv nach spezifischen Assoziationen zu durchforsten**, jeweils gemäß der Aufgabenstellung. Wenn Sie wollen, könnten Sie einen Timer aktivieren und feststellen, um wieviel schneller/langsamer Sie die einzelnen Aufgaben bewältigen. Andernfalls registrieren Sie Ihr Tempo auf alle Fälle bewußt, d.h. Sie wollen alle drei Aufgaben hintereinander durchführen (ohne Unterbrechungen).

Dieses Experiment basiert auf einer von vielen brillanten Gedächtnis-Studien von Elisabeth LOFTUS (und ihrem Team), von denen **einige** bei dem eingangs erwähnten Daniel L. SCHACTER („Wir sind Erinnerung“) nachgelesen werden können, während **diese** Studie von Alan BADDELY („Your Memory“) erwähnt wird.

**Aufgabe 1:** Finden Sie Wörter mit folgenden Anfangs-Buchstaben

- a) eine Frucht mit Q ...
  - b) eine Automarke mit F ...
  - c) ein Fisch mit H ...
  - d) ein Romanautor mit S ...
  - e) eine Stadt mit B ...
  - f) ein Komponist mit M ...
- Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:** Finden Sie Wörter mit einer bestimmten Silbenanzahl

- a) eine Frucht mit 2 Silben
  - b) eine Automarke mit 3 Silben
  - c) ein Fisch mit 1 Silbe
  - d) ein Romanautor mit 2 Silben
  - e) eine Stadt mit 3 Silben
  - f) ein Komponist mit 1 Silbe
- Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 3:** Finden Sie Wörter mit folgenden End-Buchstaben

- a) eine Frucht auf ... S
  - b) eine Automarke auf ... T
  - c) ein Fisch auf ... N
  - d) ein Romanautor auf ... Y
  - e) eine Stadt auf ... U
  - f) ein Komponist auf ... K
- Zeit: \_\_\_\_\_

### Ergebnisse

1. Tempo (Je leichter uns etwas einfällt, desto schneller sind wir!)

**Aufgabe 1:** Anfangsbuchstaben – dauerte Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:** Silbenzahl – dauerte Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 3:** End-Buchstaben – dauerte Zeit: \_\_\_\_\_

2. Spaßfaktor (Je leichter uns etwas einfällt, desto mehr Freude macht es uns in der Regel!)

Auf einer Skala von 0 (mies) bis 100 (super) Punkte:

**Aufgabe 1:** Anfangsbuchstaben Punkte \_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:** Silbenzahl Punkte \_\_\_\_\_

**Aufgabe 3:** End-Buchstaben Punkte \_\_\_\_\_

Haben Sie Ihr inneres Archiv „befragt“? Wir kommen im Modul „ABRUFReiz“ auf die Aufgabe zurück (S. 58).

## Quizaufgabe Nr. 7: DALLI KLICK?

Die Älteren unter uns erinnern uns noch an einen sehr liebenswerten Show master, Hans ROSENTHAL. Seine Sendung lebte vom Tempo und hieß dementsprechend: **DALLI DALLI**.



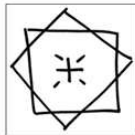
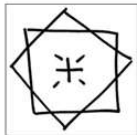
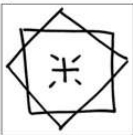
**Gruppe 1 Fokussieren** Sie, konzentrieren Sie sich auf die Figuren, die am Bildschirm auftauchen werden und drücken Sie bitte den Knopf, sowie eine Figur verschwindet.

**Gruppe 2** Auf dem Screen erscheinen einige Figuren. **Zeichnen** Sie bitte ihre Umriss auf dem Bildschirm **nach** (mit Finger) und drücken Sie den Knopf, wenn die Figur verschwindet.

**Gruppe 3 Denken** Sie über die Formen, die hier auf dem Screen erscheinen, **nach**. Entdecken Sie so viele verschiedene Aspekte wie möglich, bei jeder einzelnen Form. Drücken Sie bitte den Knopf, wenn eine dieser Formen verschwindet.

Testen Sie die drei Anweisungen kurz selbst!

**Gruppe 1:** Betrachten Sie es **Gruppe 2:** mit Finger genau nachzeichnen



**Frage: Was meinen Sie, wie die drei Gruppen abscheiden, wenn sie später einem Gedächtnis-Test zu den wahrgenommenen Figuren unterzogen werden?**

a ☐ ziemlich gleich b ☐ sehr unterschiedlich

**Alle, die b ☐ angekreuzt haben:** Schildern Sie kurz Ihre Annahmen!

---

---

---

---

---

---

Zu welchen Ergebnissen die Studie kommt, können Sie auf S. 168 ff. erfahren.

## Quizaufgabe Nr. 6: Assoziations-Spiel

Diesmal lade ich Sie zu einer Reihe von kleinen Sprachspielen ein, die Sie momentan im Sinne einer Inventur durchführen, später aber möglichst oft als **Mini-Training** für zwischendurch (z.B. an einer roten Ampel).

**Es gilt, Ihr inneres Archiv nach spezifischen Assoziationen zu durchforsten**, jeweils gemäß der Aufgabenstellung. Wenn Sie wollen, könnten Sie einen Timer aktivieren und feststellen, um wieviel schneller/langsamer Sie die einzelnen Aufgaben bewältigen. Andernfalls registrieren Sie Ihr Tempo auf alle Fälle bewußt, d.h. Sie wollen alle drei Aufgaben hintereinander durchführen (ohne Unterbrechungen).

Dieses Experiment basiert auf einer von vielen brillanten Gedächtnis-Studien von Elisabeth LOFTUS (und ihrem Team), von denen **einige** bei dem eingangs erwähnten Daniel L. SCHACTER („*Wir sind Erinnerung*“) nachgelesen werden können, während **diese** Studie von Alan BADDELY („*Your Memory*“) erwähnt wird.

**Aufgabe 1:** Finden Sie Wörter mit folgenden Anfangs-Buchstaben

- a) eine Frucht mit Q ... \_\_\_\_\_
  - b) eine Automarke mit F ... \_\_\_\_\_
  - c) ein Fisch mit H ... \_\_\_\_\_
  - d) ein Romanautor mit S ... \_\_\_\_\_
  - e) eine Stadt mit B ... \_\_\_\_\_
  - f) ein Komponist mit M ... \_\_\_\_\_
- Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:** Finden Sie Wörter mit einer bestimmten Silbenanzahl

- a) eine Frucht mit 2 Silben \_\_\_\_\_
  - b) eine Automarke mit 3 Silben \_\_\_\_\_
  - c) ein Fisch mit 1 Silbe \_\_\_\_\_
  - d) ein Romanautor mit 2 Silben \_\_\_\_\_
  - e) eine Stadt mit 3 Silben \_\_\_\_\_
  - f) ein Komponist mit 1 Silbe \_\_\_\_\_
- Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 3:** Finden Sie Wörter mit folgenden End-Buchstaben

- a) eine Frucht auf ... S \_\_\_\_\_
  - b) eine Automarke auf ... T \_\_\_\_\_
  - c) ein Fisch auf ... N \_\_\_\_\_
  - d) ein Romanautor auf ... Y \_\_\_\_\_
  - e) eine Stadt auf ... U \_\_\_\_\_
  - f) ein Komponist auf ... K \_\_\_\_\_
- Zeit: \_\_\_\_\_

### Ergebnisse

1. Tempo (Je leichter uns etwas einfällt, desto schneller sind wir!)

**Aufgabe 1:** Anfangsbuchstaben – dauerte Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:** Silbenzahl – dauerte Zeit: \_\_\_\_\_

**Aufgabe 3:** End-Buchstaben – dauerte Zeit: \_\_\_\_\_

2. Spaßfaktor (Je leichter uns etwas einfällt, desto mehr Freude macht es uns in der Regel!)

**Auf einer Skala von 0 (mies) bis 100 (super) Punkte:**

**Aufgabe 1:** Anfangsbuchstaben Punkte \_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:** Silbenzahl Punkte \_\_\_\_\_

**Aufgabe 3:** End-Buchstaben Punkte \_\_\_\_\_

Haben Sie Ihr inneres Archiv „befragt“? Wir kommen im Modul „ABRUFReiz“ auf die Aufgabe zurück (S. 58).

## Quizaufgabe Nr. 7: DALLI KLICK?

Die Älteren unter uns erinnern uns noch an einen sehr liebenswerten Show master, Hans ROSENTHAL. Seine Sendung lebte vom Tempo und hieß dementsprechend: **DALLI DALLI**.



ROSENTHAL pflegte, wenn ein Kandidat besonders gut reagiert hatte, in die Luft zu springen und „Spitze!“ zu rufen.

Gegen Ende gab es immer eine Aufgabe namens **DALLI KLICK**, bei der gerade Kandidaten, die mit Wortspielen oder in punkto Wissen nicht sooooo gegläntzt hatten, wieder einiges wettmachen konnten. Diesmal war die **bildliche Erinnerungsfähigkeit** gefragt: Man sah ein Bild, das zunächst zu 100 % abgedeckt war und nach dem Start wurden kleine Teilchen des Fotos der Reihe nach „geöffnet“. Jeder weitere Enthüllungs-Schritt wurde von einem **Klick** begleitet (daher der Name **DALLI KLICK**) und je länger man wartete, ehe man riet, worum es sich bei den geheimnisvollen Bild handeln könnte, desto weniger Punkte konnte man mit seiner (richtigen) Antwort „erkämpfen“.

Da es in einem Buch unmöglich ist, **ein** Bild über mehrere Etappen zunehmend offenzulegen, sollen die beiden teilweise verhüllten Bilder das Prinzip illustrieren. Quizfrage: Was könnte das sein?



links: \_\_\_\_\_ rechts: \_\_\_\_\_

Die Lösung finden Sie auf Seite 68 f.

### Quizaufgabe Nr. 8:

#### RE-KONSTRUKTIONS-Experiment

Wenn Sie schon einmal in meinem BRAIN-MANAGEMENT-Seminare (bzw. einem POWER-Tag mit Schwerpunkt BRAIN-MANAGEMENT) dabei waren, dann haben Sie dieses Experiment bereits live miterlebt. (Vielleicht wollen Sie einige FreundInnen bitten, es durchzuführen und die Zeiten dabei vergleichen?).

Ansonsten sollten Sie es unbedingt sofort ausprobieren (das Ganze dauert weniger als 2 Minuten). Es geht um Ihr Timing, d.h.:

**Sie wollen Ihr eigenes Tempo bewußt wahrnehmen. Sie können Ihre „Vorstellung“ auch akustisch aufzeichnen und hinterher noch einmal in Ruhe vergleichen.**

Es gilt, drei kleine Aufgaben (auf der nächsten Seite) zu bewältigen, jeweils so rasch Sie können. Drehen Sie das Buch erst um, wenn Sie bereit sind, unmittelbar zu starten.

Erst umdrehen, wenn Sie bereit sind, anzufangen.

#### Starten

Aber warum schlagen wir uns oft an die Stirn und sagen „Bin ich doof!“ oder ähnlich, nur weil wir etwas nicht RE-KONSTRUIEREN können, das wir zuvor niemals KONSTRUIERT hatten? Wie etwa den schlampig gemurmelten Namen unseres Tischnachbarn, den wir nicht verstanden hatten.

**Merke: Nicht konstruiert = nicht ins Archiv eingebracht.**

### Quizaufgabe Nr. 9:

#### Das MÄNTYLÄ-Experiment

Wer die „Vorbereitung für Quizaufgabe Nr. 9“ (S. 365 f.) am Anfang dieses Kapitels noch **nicht** durchlaufen hat – tun Sie es bitte (jetzt sofort?) auf alle Fälle, **ehe Sie hier weiterlesen.**

Das Spannende an diesem zweiten Teil des Experiments besteht in der Tatsache, daß es relativ egal ist, ob Sie den ersten Teil vor 30 Minuten absolviert haben, vor Stunden, ja sogar Tagen! Falls Sie die „Vorbereitung“ **gerade** erst durchgeführt haben sollten, um hier weiterzumachen, wäre ein kleines Päuschen gut, damit Sie sehen, wie toll der Mechanismus, den das Experiment Ihnen zeigen möchte, funktioniert.

Wenn Sie aber trotzdem jetzt gleich „weiterkommen“ wollen, dann können Sie das gesamte MÄNTYLÄ-Experiment später mit einer der vielen Listen am Ende des Buchs wiederholen und mit unterschiedlich langen Zeitabständen dazwischen experimentieren. Dies ist sowieso eine gute Trainings-Aufgabe.

Jetzt gilt es, Ihre notierten Assoziationen zu den 30 Schlüsselwörtern hervorzuholen und zu versuchen, wie viele der ursprünglichen Schlüsselwörter Sie **aufgrund Ihrer eigenen Assoziationen** jetzt RE-KONSTRUIEREN können. Aber vorher sollen Sie raten: Was meinen Sie, werden Sie weniger oder mehr als die Hälfte schaffen?

☐ weniger ☐ mehr

Also, los geht's! **Wie viele Begriffe konnten Sie durch Ihre Assoziationsliste RE-KONSTRUIEREN?**

Anzahl: \_\_\_\_\_

In seiner Arbeit über die Art, wie Stichwörter unser Gedächtnis beeinflussen, war dem Psychologen MÄNTYLÄ aufgefallen: Wenn man Leute zu einem Thema Stichwörter aufschreiben läßt und wenn man den Leuten diese (ihre eigenen!) Stichwörter hinterher wieder vorlegt, dann fällt ihnen auch der Bezug wieder ein, der Anlaß des Aufschreibens gewesen war. Deshalb konnten Sie sicher weit mehr Wörter aufgrund Ihrer **eigenen** Gedanken RE-KONSTRUIEREN, als Sie vielleicht gedacht hätten ...

Eine vereinfachte Version dieser Übung eröffnet inzwischen so manches meiner BRAIN-MANAGEMENT-Seminare, wobei ich die Worte allerdings dem Kunden oder der Zielstellung anpasse, indem ich Wörter nehme, die im Seminar im Lauf der Tages auch inhaltlich eine Bedeutung erhalten werden.

### Quizaufgabe Nr. 10: Stichwort „Ratte“

Wer meinen Klassiker „*Stroh im Kopf?*“ in der „alten“ Version kennt, mag das folgende Beispiel wiedererkennen. Es fiel leider der völligen Überarbeitung anläßlich der 36. Auflage zum Opfer, darum freue ich mich, es nun in das „innere Archiv“ retten zu können. Wenn Sie es erkennen, dann erinnern Sie sich wahrscheinlich an meine Strategie, andernfalls notieren Sie kurz, wie Sie in solchen Fällen vorgehen. Vielleicht möchten Sie auch wieder einige FreundInnen befragen, und deren Antworten vergleichen?

#### Fallbeispiel: Die Ratte

Ich hatte einen Termin mit Paul (einem Trainer-Kollegen) ausgemacht. Dieser Zeitpunkt lag ca. **sechs Wochen in der Zukunft**, als er mich aus London anrief, um etwas zu fragen. Dann sagte er noch, er wolle mir beim nächsten Treffen etwas ungemein Wichtiges erzählen. Wäre ich bitte so nett und würde ihn daran erinnern? **Stichwort: „Ratte“.**

Nun, wie würden Sie vorgehen? Würden Sie sich eine Notiz im Terminkalender machen, einen Zettel schreiben, oder sollten wir nicht versuchen, gehirngerecht vorzugehen?

Ihre Antwort: \_\_\_\_\_