

etwas tun (sowohl in der Schule, in der Firma als auch zu Hause), z.B. regelmäßig aufstehen und 5 Minuten herumgehen. Hilfreich sind auch **Stehpulte** (oder **Stepper** vor dem Fernseher – jede Stunde 5 Minuten steppen).

Wie wichtig NEUROGENESE für die geistige Gesundheit ist, können wir in **Japan** beobachten. Dort gibt es nicht nur die meisten Menschen über 95 (derzeit sind mehr als 20.000 Personen über 100 registriert), sondern: Diese „agilen Alten“ sind körperlich wie geistig ungemein wach und flexibel. In einem TV-Bericht konnte ich einige dieser wachen Alten bewundern. Es ist sehr beeindruckend:

**Einer der alten Herren ist 96 Jahre alt.** Im Alter von 64 begann er seine erste Fremdsprache zu lernen, um geistig agil zu bleiben (Koreanisch), mit 93 die zweite (Chinesisch). Nach nur einem Jahr begann er ein **Journal auf Chinesisch zu schreiben**, um täglich mehrmals kurz zu üben. Sein Beruf besteht darin, Lernspiele für geistig behinderte Kinder zu entwickeln. Deshalb reiste der 96jährige kürzlich nach China, um dort auf einem Kongress für Betreuer von behinderten Kindern über seine Arbeit zu berichten – auf Chinesisch (zwar mußte man stellenweise seine Aussprache „übersetzen“, aber inhaltlich konnte er seine Ideen sehr wohl „rüberbringen“). Er war bereit, sich von einem Gehirnforscher untersuchen zu lassen, und dieser war **fassungslos**, denn das Gehirn des fast Hundertjährigen entspricht dem eines „gut erhaltenen“ Endfünfzigers oder Anfangsechzigers. (Ich erkläre gleich, worin diese besondere Gehirn-Fitneß genau besteht.)

**Ein anderer der alten Herren ist 102 und hält sich vorwiegend mit BEWEGUNG fit.** Er berichtete, daß er **in seinen späten Achtzigern** (nach dem Tod seiner Frau) eine depressive Phase hatte (die NEUROGENESE muss damals aufgehört haben). Nachdem ihn seine erwachsenen Kinder motivieren konnten, sich wieder zu bewegen, täglich zwei Spaziergänge zu unternehmen (im Film imitiert er, wie er damals mit trippelnden, kleinen Schritten sehr langsam vorankam), **ging es ihm ständig besser**. Die Depression verschwand und er fühlt sich mittlerweile wieder pudelwohl. Daraus können wir schließen, daß die NEUROGENESE wieder angekurbelt wurde.

**Zwischenfazit:** Die beste Möglichkeit, **die eigene NEUROGENESE „am Laufen“ zu halten**, ist LERNEN (plus ein gewisses Minimum an Bewegung). Wer aber nicht Lernen will, KÖNNTE mit viel BEWEGUNG einen ähnlichen Effekt erzielen, wie das Beispiel des zweiten **wachen Greises** zeigt. Er geht noch heute täglich joggen (natürlich langsamer als früher, als er noch

Marathon lief) und nahm in dem Jahr vor Entstehung dieser Aufnahmen sogar an einem „Senioren-Marathon“ von 6 Kilometern teil. Welchen 102jährigen kennen Sie, der das kann?

**Eine der gezeigten Damen (Alter 103) ist Musiklehrerin**, und sie gibt noch immer Unterricht für ein sehr kompliziertes Saiteninstrument (wobei der Gehirn-Scan zeigt, daß sie eine Menge Extra-Neuronen für das Instrument entwickelt hat, weil eine Hand stets sehr komplexe Bewegungen macht). Aber sie unterrichtet nicht nur, sondern spielt auch in einer Art Kammerorchester (3 Personen, die beiden anderen Damen fast ebenso alt wie sie). Darüber hinaus nimmt sie selbst Stunden und übt täglich. **Auf die erstaunte Frage des Journalisten** (wohl ein typisches Produkt von Regelschulen), **wieso sie als Lehrerin noch lernen wolle**, lächelte sie ihn entwaffnend an: „Es wird immer Dinge geben, die man hinzulernen kann, egal wie gut man zu sein glaubt.“ Recht hat sie. Außerdem ahnt sie wohl intuitiv, daß dieses LERNEN ihr gut tut und die NEUROGENESE aktiv hält!

**Fazit:** Alle diese Leute weisen in ihren Gehirnen Besonderheiten auf, die zeigen, was NEUROGENESE tatsächlich „bedeutet“. Es gibt, wie oben erwähnt, zwei Regionen im Gehirn, in denen NOVIZEN auftauchen. Man kann sich das so vorstellen: Wenn der Gehirn-Besitzer sein Gehirn nicht nur besitzt, sondern es tatsächlich benutzt, dann entstehen ständig neue NOVIZEN. In dem Maß, in dem diese gebraucht werden, **verlassen sie den Ort ihrer Geburt**, und unter ihren „Füßen“ **wachsen neue**. Sollten die NOVIZEN jedoch stehenbleiben und den Platz nicht räumen, können auch keine neuen nachwachsen, und die NEUROGENESE kommt zum Erliegen. Da **Lernen** und **Bewegung** (am besten beides) vorhandene NOVIZEN dazu bringt, ihren Geburtsort zu verlassen, sollten wir zeitlebens lernen und uns bewegen, insbesondere wenn wir **geistig klar alt** werden wollen. Es müssen keine „wilden“ Bewegungen sein, regelmäßiges **Gehen** (sogar Stehen, deshalb hatte man früher Stehpulte), aber auch **Schwingen** (im Gegensatz zu Springen) auf einem Trampolin, also **einfachste** Aktivitäten, bringen sehr viel.

Das Lernen jedoch bietet einen Doppel-Vorteil: Es sorgt nicht nur dafür, daß NOVIZEN nachwachsen und wir lernfähig bleiben, sondern wir können als „Sahne auf dem Kuchen“ mit dem Gelernten später einiges anfangen. Dieser Gedanke leuchtet umso weniger ein, je mehr man einst vom Schulsystem „verseucht“ wurde und deshalb nicht zu schätzen weiß, was wir mit GELERNTEN Infos anstellen können (im Gegensatz zu hirnlos Ge-PAUK-ten Infos, die unser Denken nicht „anregen“)!

Nun weiß man inzwischen einiges über die beiden Orte im Gehirn, an denen NOVIZEN „wachsen“: Der **erste** ist das **FRONTALHIRN**; es gibt noch Rätsel auf. Der zweite Ort ist der sogenannte **HIPPOCAMPUS**. Er ist (wie die meisten Teile des Gehirns) doppelt angelegt und sehr klein (**fingerkuppengroß**), d.h. bei gesunden jungen Leuten. Früher meinte man, der HIPPOCAMPUS würde im Alter automatisch schrumpfen (so wie im Alter die Ohr läppchen automatisch wachsen), aber die hundertjährigen Japaner zeigen, daß das **nicht** stimmt: Bei ihnen war der HIPPOCAMPUS noch ebenso so groß wie in jungen Jahren, und der Gehirnforscher konnte sich gar nicht „einkriegen“, in einem so alten Körper ein so „junges“ Gehirn zu finden. Zwar ist der Jugendwahn bezüglich Äußerlichkeiten hirnrissig, aber innerlich sollten wir durchaus danach trachten, möglichst „jung“ zu bleiben; hier ist es ein Zeichen von Gesundheit und Lernfähigkeit!

Seit man weiß, daß im Hippocampus NOVIZEN entstehen, kann man begreifen, daß nur HIPPOCAMPI schrumpfen, in denen zu wenige NOVIZEN nachwachsen. Da aber mit dem Nachlassen der NEUROGENESE alle möglichen Probleme (wie Depression u.a.) einhergehen, könnte **lebenslanges Lernen die Volksgesundheit verbessern**. Nun leuchtet auch ein, warum **so viele Japaner betroffen sind**: Sie (wie Asiaten überhaupt) schätzen Bildung wesentlich höher als wir im Lande der Dichter und Denker. LeserInnen dieses Buches sind natürlich eine Ausnahme. Gratuliere!

## Kapitel 2

### Das ABC als Grundlage des inneren Archivs

**Vorbemerkung:** Die analografischen **Denk-Techniken (Wort-Bilder = KaWa®.s und grafische Denk-Bilder = KaGa®.s)**, werden jenen LeserInnen, die sie noch nicht kennen, in Merkblatt Nr. 1 (S. 300 ff.) vorgestellt. Der Schwerpunkt des vorliegenden Buches liegt im Denk-Werkzeug der ABC-Listen (Wissens-ABC.s).

Wenn Sie **Quizaufgabe Nr. 12** angegangen sind, dann kennen Sie inzwischen Ihre erste AUSBEUTE. Falls Sie lieber alle Quizaufgaben nur ausführen, wenn Sie direkt darum gebeten werden (wenn die Diskussion unmittelbar folgt), dann ist dies hier zum ersten Mal in diesem Buch der Fall. Befassen Sie sich bitte kurz mit Quizaufgabe Nr. 12 (es kostet Sie, inklusive Anweisung lesen und ausführen, garantiert unter vier Minuten!).

Wieviele Tiere fielen Ihnen beim ersten Mal spontan ein? \_\_\_\_\_Tiere.

Im Seminar lasse ich die TeilnehmerInnen gerne vorab raten, **wieviele** Tiere sie wohl innerhalb von 2 Minuten **finden werden**, ehe wir die Aufgabe konkret durchführen. Das sieht dann so aus:

Geraten (vorab): \_\_\_\_\_ Tatsächlich aufgeschrieben: \_\_\_\_\_

Nun möchten Sie vielleicht vergleichen? Die Erfahrungen für TIERE sehen wie folgt aus: Geraten (vorab) werden im statistischen Durchschnitt 19, tatsächlich aufgeschrieben jedoch nur 8. Wie ist es Ihnen ergangen?

Wenn Sie besser geraten haben, dann gratuliere ich Ihnen, aber wenn Sie später mit Freunden in ähnlicher Weise spielen wollen, dann erklären Sie diesen immer, wie die statistischen Durchschnittswerte aussehen. Das ist für all jene, die sich ebenfalls verschätzt haben, sehr hilfreich.

Es mag uns im ersten Ansatz erstaunlich erscheinen, daß so viele Leute dermaßen „dramatisch danebenraten“. Aber bitte fragen Sie sich:

**Wann hatten Sie denn Gelegenheit, assoziatives Denken zu trainieren? Bis auf wenige Spiele (wie z.B. Stadt-Land-Fluß) gab es in der Regel nicht sehr viel.** Da aber das Denken assoziativ abläuft, bedeutet das: Je besser Sie Ihre „assoziativen Muskeln“ spielen lassen können, desto günstiger für Sie, denn:

1. **Es fällt Ihnen mehr ein, wenn es darauf ankommt** – Sie werden **intelligenter** (zumindest wirken Sie so!).
2. **Sie können unter mehr Gedanken/Ideen wählen, ehe** Sie sich äußern, damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit „guter“ (intelligenter) **Gedanken**.
3. **Je mehr Gedanken/Ideen Sie zur Auswahl haben**, desto mehr (neue) **Kombinationen** können Sie ausprobieren, wodurch Sie **kreativer** werden (zumindest wirken Sie so!).
4. **Je mehr Auswahl Sie haben**, desto (selbst-)sicherer fühlen Sie sich. Das ist gut fürs **Selbstwertgefühl**! So macht Denken Spaß!
5. **Je mehr Freude es Ihnen macht**, desto **mehr Lust** haben Sie, **öfter** zu denken (**Warnung:** Das kann eines Tages zum Hobby werden!). Dadurch kommen Sie dem Ideal des Menschen, für das wir einige Jahrtausende zu früh die Bezeichnung HOMO SAPIENS (Homo = Mensch; sapiens = weise, wissend) wählten, ein wenig näher ...

Womit wir bei einem Aspekt angelangt sind, den ich **Stadt-Land-Fluß-Effekt** nenne. Wer in seiner Kindheit dieses Spiel spielte, weiß, daß geübte SpielerInnen natürlich weit besser abschneiden.

Es gilt, zu einem willkürlich ausgelosten Buchstaben so viele **Städte, Länder und Flüsse** zu notieren, wie man kann. Dabei arbeitet man gleichsam quer, denn das Blatt wird in Spalten unterteilt, die man füllt. Oft gilt die Regel: Wer seine Zeile zuerst gefüllt hat, schreit „fertig“ und alle müssen zu schreiben aufhören. Aber man kann hier natürlich auch absprechen, daß man pro Buchstaben 30 Sekunden Zeit läßt, so daß man mehr als eine Lösung pro Spalte eintragen kann. Wenn man den Wettbewerb liebt, kann man am Ende jeder Runde Punkte für gefundene Lösungen vergeben.

z.B.	Stadt	Land	Fluß
A	Amsterdam	Albanien	Aller
J	Ingolstadt	Island	Isar
...	....	....	....

Ich schlage gerne vor, das Spiel ein wenig zu variieren, und eine neue Kategorie einzuführen. Angenommen, wir sitzen mit einer Gruppe eingefleischter Stadt-Land-Fluß-Spieler beisammen und wir sind nicht sooooooooo gut, dann könnten wir eine Kategorie vorschlagen, in der wir uns gut auskennen, weil unser Wissens-Netz hierzu viele Fäden besitzt. Das würde die Sache schön ausgleichen. Probieren Sie es aus; spielen Sie doch demnächst einmal Stadt-Land-Quantenphysik, wobei Sie für „Quantenphysik“ ein Gebiet einsetzen, auf dem Sie kompetent sind! Übrigens kann man auch alleine spielen. Aber:

**Ob alleine oder als Gruppe, Sie haben immer zwei Möglichkeiten: Entweder Sie spielen „quer“ (wie im klassischen Stadt-Land-Fluß-Spiel) oder Sie spielen senkrecht, indem Sie pro Stichwort (= Thema) ein komplettes Wissens-ABC anlegen.**

Sie müssen ja nicht gleich drei ABC.s schreiben, je eins für Stadt, Land und Fluß (bzw. Quantenphysik oder Ihren Kompetenz-Bereich), es reicht **ein** Stichwort, zu dem Sie **ein ABC** anlegen. Das geht allein oder als Gruppe! Wenn Sie in Kapitel 1 mitgespielt haben, dann haben Sie sich im Anlegen einer Tierliste versucht und auf Seite 379 Ihr Ergebnis eingetragen.

Vergleichen Sie dies nun mit der Ausbeute einer anderen Person. Als „Ausbeute“ wollen wir den (geistigen) REICH-tum bezeichnen, der in unserem Wissens-Netz darauf wartet, **aktiviert zu werden**. Dabei gilt die alte Regel:

**Je häufiger wir bestimmte Gedanken- (und Nerven-)Ver-BINDUNG-en bereits geknüpft und verstärkt haben, desto schneller schießen uns die dazugehörigen Assoziationen in dem Kopf.**

#### Fallbeispiel: Tierliste Nr. 1

1. Affe  
B - ????
2. Esel  
C - ?????
3. Fuchs  
D - ????
4. Hund  
I - ???
5. Katze  
J - ??
6. Löwe  
N - ???
7. Maus  
O - ???
8. Papagei  
Q - ???
9. Rind  
T - ???
10. Schwein  
U - ???
11. Vogel  
X - ?????
12. Wildschwein  
Y - ???

Dem einen fallen **Tiere** leichter als einem anderen, der sich mit **Pflanzen** oder **Städten** „leichter tut“; aber je mehr wir trainieren, desto besser werden wir – gleichgültig wie unser Ausgangspunkt aussieht. Jemand, der beim ersten Durchgang nur wenige Assoziationen findet, mag denken, er wisse nicht viel (zu diesem Stichwort), aber er irrt. Denn: Unser passives Wissen übersteigt unser aktives (zu jedem Thema) um einen Faktor von mindestens 5 bis zu einem Faktor 50 oder mehr. Wir können also z.B. mindestens 5-mal so viele Wörter erkennen (passives Wissen) wie wir aktiv einsetzen! Viele SeminarteilnehmerInnen klagen manchmal, sie würden sich gerne gewählter ausdrücken, aber sie haben nicht viel zu wählen.

Nun, passiv haben sie weit mehr Informationen als sie aktiv (bewußt) wissen, **und ABC-Listen geben uns die Möglichkeit, dieses passive (unbewußte, implizite) Wissen anzuzapfen.** (Wir kommen vor allem im Modul „COUVERT-TECHNIK“ [S. 83 ff.] hierauf zurück.) Wiederholen Sie ABC-Listen zu bestimmten Themen und Sie stellen fest:

Wer **regelmäßig** ABC-Listen zu einem bestimmten Thema schreibt, **produziert** nach ca. 15 bis 25 Listen (siehe unten) weit mehr Begriffe **aktiv**, als am Anfang – auch wenn er in der Zwischenzeit absolut nichts zum Thema gelesen, gehört oder gelernt hat!

#### Warum 15 bis 25 Listen nötig sind

Stellen wir uns unser **passives** Wissen als zum Grunde sinkend vor. Es bleibt Teil unseres Wissens (und unseres Wissens-Netzes), ist aber **nicht mehr sofort greifbar** und wird umso schwerer zugänglich, je länger es nicht benutzt wird!

Und umgekehrt: **Was häufig aktiviert wird, bleibt weit oben.** Was lange nicht aktiviert wurde, kann sehr weit nach unten „abtauchen“. Es befindet sich in den berühmt-berüchtigten metaphorischen 11 km unseres **unbewußten** Wissens. Wenn eine Information nur ein wenig abgesunken ist, genügen die ersten, sagen wir 15 ABC.s (zu diesem Stichwort), und wichtige Ideen beginnen wieder nach oben zu wandern. Da jede mit vielen weiteren Assoziationen vernetzt ist, erhalten auch jene ein Signal und beginnen langsam wieder **aufzutauchen**. War dieses Thema aber schon sehr weit abgesunken, dann kann es sein, daß wir **erst nach 20 oder 25 ABC-Listen die Wirkung zu spüren beginnen!** Wobei diese Zahlen das Denk-Modell illustrieren sollen, im Einzelfall sehen wir ja, wie schnell es geht ...

Wenn wir also **wiederholt über ein Thema nachdenken** (am leichtesten bringen schnelle Wissens-Listen zwischendurch unser abgesunkenes Wissen wieder in Bewegung nach oben), dann senden wir gleichsam **Such-Sonden** los. Nun können wir uns Abertausende von „Mitarbeitern“ in unserem Geist sitzend vorstellen, einige sind **Archivare** des **inneren** Archivs. Diese erhalten nun die Botschaft: „Achtung, der **Gehirn-Besitzer** will in einem weiteren Bereich seiner Geistes-Tätigkeit **Gehirn-Benutzer** werden und abgesunkenes Wissen wieder nutzen. Achtung, dieses Thema unbedingt wieder aktivieren!“ Daraufhin beginnen diese Helfer Kasten und Schubladen zu öffnen, so daß mehr und mehr Perlen unseres Schatzes nach oben zu floaten beginnen.

Wenn Sie die Listen anderer Menschen sehen und ein wenig anlesen, werden Sie immer wieder feststellen, daß Sie automatisch in Ihrem Wissens-Netz „nachzusehen“ beginnen, was Sie dort „finden“. Dieser Mechanismus ist genauso automatisch wie der, auf eine Frage **antworten** zu wollen. Bei diesem inneren Vergleich (was hätte ich gewußt?) stellen Sie automatisch fest: Erstens welche Begriffe Ihnen jetzt beim Lesen einfallen, die in der Liste **fehlen**, sowie zweitens, welche Begriffe Sie gerade lesen, die **Ihnen heute nicht** (vielleicht sogar niemals) **eingefallen** wären. **Somit hat das Lesen einer ABC-Liste einer anderen Person Inventur-Charakter.** Es ist ein ähnlicher Effekt wie beim Beobachten einer Quiz-Show und genau darin liegt auch der Reiz, im wörtlichen Sinne: Es reizt uns tatsächlich, weil etablierte neuronale Ver-BIND-ungen **aktiviert** (also gereizt) werden, wenn wir assoziativ denken! Es folgt die fünfte Liste derselben Person:

#### Fallbeispiel: Tierliste Nr. 5

1. Ameise
2. Biene  
C - ???
3. Esel  
D - ???
4. Fuchs (vgl. Liste Nr. 1)
5. Geier
6. Hund (vgl. Liste Nr. 1)
7. Katze (vgl. Liste Nr. 1)
8. Laus  
I - ???
9. Maus (vgl. Liste Nr. 1)
10. Pferd  
J - ??
11. Raubvogel  
N - ???
12. Rind (vgl. Liste Nr. 1)
13. Schwein (vgl. Liste Nr. 1)
14. Taube (vgl. Liste Nr. 1)
15. Vogel (vgl. Liste Nr. 1)

#### 16. Wildente

X - ???  
Y - ???  
Z - ???

### Die Ausbeute

Wenn wir assoziativ denken wollen, stellt jede Aufgabe, die wir uns stellen, immer eine Inventur dar. Wir sehen, daß die Aufgabe **dieser Person beim fünften Mal bereits etwas leichter fällt** (Ausbeute: 17), als beim ersten Mal (Ausbeute: 12), wobei in der nachfolgenden Liste Nr. 17 bereits 27 Tiere auftauchen. Daran sehen wir den Trainings-Effekt!

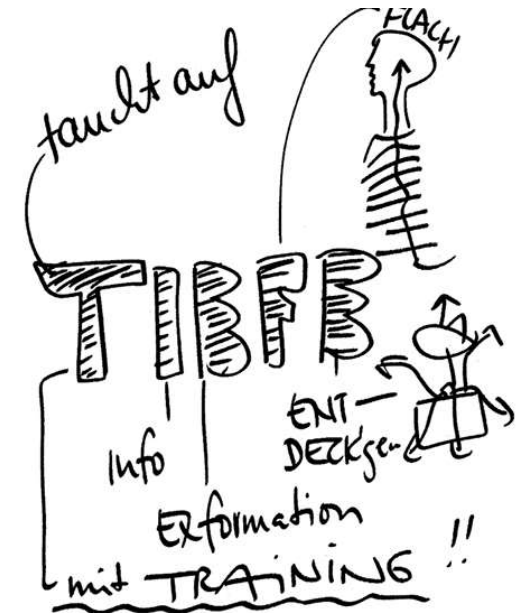
Bedenken Sie, daß wir bei ABC-Couvert **jedesmal** den fertigen Bogen sogleich „weg-stecken“ (z.B. in ein Couvert) und bis zur Konsolidierung am Ende nicht mehr ansehen werden. Wir beginnen also bei jeder Übung „neu“, wir lernen die Ergebnisse unserer Ausbeute von den vorherigen Übungen nicht etwa auswendig, wir spicken auch nicht, wenn wir arbeiten. Wir profitieren also nur **unbewußt** von unseren **vorherigen** Bemühungen!

Zum Zeitpunkt der **Konsolidierung** (Zusammenführung und Festigung) der **Listen 1 bis 25** ergaben sich für diese Person 86 Tiere, was, wenn man die noch sehr magere Ausbeute beim ersten Versuch (12 Tiere) bedenkt, gar nicht schlecht ist, oder?

In **Liste Nr. 5** (S. 49) erkennen wir einige (**oberflächliche**) Begriffe aus **Liste Nr. 1** wieder, aber teilweise tauchen bereits **andere** Begriffe auf, weil die Person langsam beginnt, ihr Unbewußtes „anzuzapfen“, wie die nachfolgende **Liste 17** zeigt. Sie enthält bereits weit mehr Assoziationen, die nicht mehr **direkt von der Oberfläche** stammen (**oberflächlich** = an der Oberfläche liegend, schnell aktivierbar, aber auch „normal“, d.h. bei vielen Menschen ähnlich ...):

### Fallbeispiel: Tierliste Nr. 17

1. Affe
2. Biene
3. C - ???
3. Dachs
4. Elefant
5. Eidechse
6. Frosch
7. Fisch
8. Gans
9. Hund
10. Igel
11. Jagdhund
12. Kuckuck
13. Löwe
14. Möwe
15. Nashorn
16. Ölsardine  
(ha ha)
17. Pudel
18. Papagei
19. Q - ???
19. Reh
20. Rebhuhn
21. Schwan
22. Taube
23. Unke  
(Krötenart)
24. Vogel
25. Wal
26. X-beliebiges  
Insekt
- Y-???
27. Zebra



In der folgenden Konsolidierungsliste sehen wir eine Reihe Assoziationen von größerer Seltenheit, die in diesem Denker im Verlauf der ABC-Übungen (im Wortsinn!) **aufgetaucht** waren. Aus großer Tiefe nämlich ...

## Fallbeispiel Tierlisten: Konsolidierung der Listen 1 bis 25

1. Aal
2. Ameise
3. Affe
4. Antilope
5. Adler
6. Bär
7. Bussard
8. Biber
9. Biene
10. Chamäleon
11. Dromedar
12. Drossel
13. Dachs
14. Elch
15. Esel
16. Ente
17. Elefant
18. Eber
19. Eidechse
20. Flamingo
21. Frosch
22. Fuchs
23. Fisch
24. Fliege
25. Gans
26. Geißbock
27. Giraffe
28. Hase
29. Hund
30. Hummel
31. Hahn
32. Habicht
33. Huhn
34. Igel

35. Iltis
36. Jaguar
37. Jagdhund
38. Katze
39. Kaninchen
40. Kuckuck
41. Kamel
42. Känguruh
43. Koala
44. Luchs
45. Lamm
46. Löwe
47. Marder
48. Möwe
49. Murmeltier
50. Maus
51. Nashorn
52. Otter
53. Ochse
54. Ölsardine
- (ha ha)
55. Panda
56. Pferd
57. Pudel
58. Papagei
59. Qualle
60. Reh
61. Ratte
62. Rind
63. Rebhuhn
64. Seelöwe
65. Schlange
66. Schwein
67. Schwan
68. Skorpion
69. Siebenschläfer
70. Steinbock

71. Thunfisch
72. Tiger
73. Taube
74. Uhu
75. Unke
76. Vogel
77. Vogelspinne
78. Viper
79. Wal
80. Wildschwein
81. Wiesel
82. X-beliebige Insekt
83. Yak
84. Zebra
85. Zikade
86. Ziege

Falls Sie sich (und wackere Mit-DenkerInnen) testen wollen, könnten Sie eines von zwei Themen auswählen, über die wir normalerweise weniger nachdenken, z.B. **Mathematik und Geometrie** zum einen, oder **Märchen** zum anderen. Zwei Listen zum Vergleich folgen (auf den Kopf gestellt). Natürlich können Sie jedes Thema wählen – auch aus den vielen Listen hinten im Buch (S. 330 ff.); lassen Sie sich von einer Überschrift inspirieren und vergleichen Sie hinterher ...

[Vergleich](#)

## Die Übungs-Zeit

Ich plädiere ja (zunächst) für sehr kurze Übungszeiten. Einer meiner Beratungs-Brief-Leser fand das nicht so toll und rief deshalb in der monatlichen kostenlosen Hotline an und sagte, er habe zwar mit den ABC-Listen begonnen, aber er bleibe prinzipiell 7 Minuten lang dran (aus dem Telefon-Transkript, mit freundlicher Genehmigung):

Ich bin mein Leben lang in diesen Dingen sehr benachteiligt gewesen, durfte nur bis 14 Jahre in die Schule gehen, mußte dann hart arbeiten und habe erst seit meiner Pensionierung vor einigen Jahren die Muße, meinen Geist zu trainieren. Gottseidank schleppte mich eine gute Freundin zu einem Ihrer Vorträge (nichts für ungut, ha ha) und seither arbeite ich systematisch ein bis zwei Stunden am Tag.

indem ich Übungen absolviere (deshalb habe ich ja auch einen Brief abonniert, er bietet immer wieder konkrete Aufgaben). Da ich aber sehr langsam denke und leider sehr wenige Fäden im Wissens-Netz habe, gebe ich mir die doppelte Zeit der „langsamen Denker“, also 6 bis 7 Minuten für eine „schnelle“ Liste. Manchmal sitze ich auch eine ganze Stunde über einem ABC. Ist das ok?

Warum nicht? Selbstverständlich dürfen Sie alle Übungen immer länger ausführen, wenn Sie wollen. Dagegen spricht nichts. Als ich ihm dies erläuterte, meinte er, er wisse doch dann zu gern, weshalb ich immer auf den Mini-Zeiten „herumhacken“ würde, so von wegen 90 Sekunden oder 2 oder 3 Minuten u.ä.

Der Grund, warum ich für **häufige kurze, schnelle Listen** plädiere ist einfach: Zum **Einsteigen** finden die meisten meiner TeilnehmerInnen und LeserInnen eher 90 Sekunden bis 3 Minuten akzeptabel, als gleich mehrere Minuten „opfern“ zu müssen, insbesondere da die **Kurz-Trainings** auch **unterwegs** (z.B. an der roten Ampel, an der Kasse im Supermarkt etc.) gedanklich durchgeführt werden können.

Wer dann feststellt,

- was sich alles im Kopf „zu tun“ beginnt, wer beobachtet,
  - wie immer mehr Assoziationen zu einem bearbeiteten Thema nach oben driften, wer Zeuge wird,
  - welche Einsichten einfachste ABC-Listen gewähren können,
  - welche gedankliche Entwicklungen dies auslösen und und und ...
- findet bald mehr Zeit** und bleibt bald durchaus auch ein Viertelstündchen an einem Thema „dran“. Aber als Seminarleiterin oder Autorin muß ich zum **Einsteigen** motivieren. Von denen, die einsteigen, die mindestens 30 ABC-Listen hinter sich gebracht haben, bleiben fast alle am Ball, das haben die Erfahrungen der letzten Jahre eindeutig gezeigt.

## Schummeln erlaubt?

Zwei Fragen tauchen immer wieder auf:

1. **Was mache ich, wenn ich zu einem Buchstaben absolut nichts finden kann?**

Bitte betrachten Sie das folgende ABC:

1. *Aristoteles*
2. *Beethoven*
3. *Caesar*

4. *Dostojewski*
5. *Eliot*
6. *Friedrich der Große*
7. *Ghandi*
8. *Hermann Hesse*
9. *Il Rosso Fiorentino*
10. *Jusepe de Ribera*
11. *Katharina die Große*
12. *Leonardo (da Vinci)*
13. *Michelangelo*
14. *Nietzsche*
15. *Otto von Bismarck*
16. *Platon*
17. *Quintillian*
18. *Raphael*
19. *Sokrates*
20. *Theresa von Avila*
21. *Ustinov, Peter*
22. *Van Gogh*
23. *Wagner*
24. *Xanthippe*
25. *Yokaste*
26. *Zarah Leander*

Den werten Herrn (bei 9) hätten wir genausogut unter „F“ auflisten können, notfalls sogar unter „D“, auch den guten Leonardo könnte man genauso gut unter „da VINCI“ eintragen, aber auch unter „V“ oder, wie hier, mit dem Vornamen zuerst, da dieser so bekannt ist!

Apropos Vornamen: Wiewohl wir zwar **meistens** den Nachnamen „vorschieben“, hier und da können wir natürlich den Vornamen zuerst **oder** sogar alleine notieren, wenn eine Person unter dem Vornamen in die Geschichte eingegangen ist, z.B. die angeblich zänkische Xanthippe (d.h. die Frau von Sokrates). Nutzen Sie die Chance, daß man manche Begriffe mit „J“ oder „Y“ schreiben kann, z.B. „Jak“ oder „Yak“, „Jacht“ oder „Yacht“ (hier: Yokaste bei Nr. 25).

2. **Muß man jeden Buchstaben „ausfüllen“?**

Antwort: Nein. Besonders dann nicht, wenn Sie nur eine besonders **kurze** (90 Sekunden bis wenige Minuten) **Inventur** durchführen wollen, weil Sie Ihre „Kopf-Mitarbeiter“ in der Tiefe wachrütteln wollen. Hier gilt die Spielregel:

**Wandern Sie mit den Augen das ABC „rauf und runter“ und tragen Sie spontan ein, was Ihnen einfällt, egal wo.**

Wenn Sie mehrmals zum selben Thema arbeiten und später vergleichen, werden Sie bald feststellen, daß es selten dieselben Buchstaben sind, die leer bleiben. (Mit Ausnahme von „X“ und „Y“, da das Deutsche wenige Begriffe mit diesem Buchstaben anbietet.)

## M 1 – ABC-Listen-Paradox

Kennen Sie das große Paradox, das **jeden** Versuch, unser Leben zu verbessern, erfolgreich boykottieren kann? Denken Sie mit: Einerseits fragen die Teilnehmerinnen meiner Vorträge und Seminare sowie die Leserinnen meiner Bücher und meines Coaching-Briefes immer wieder nach PatentRezepten, andererseits halten sie sich aber oft an folgender Idee fest:

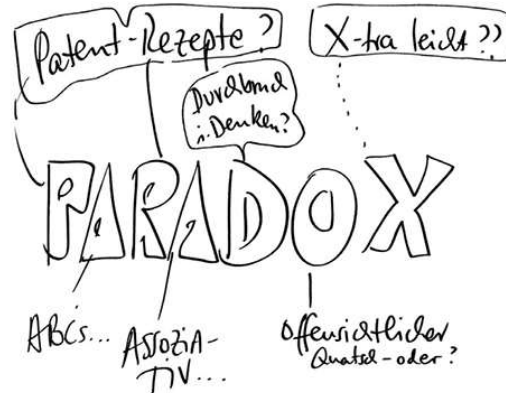
**Ist eine Methode/Technik einfach (anzuwenden), dann kann sie prinzipiell nichts taugen.**

Hat man also einen Ansatz gefunden/entwickelt, der sowohl **einfach** anzuwenden als auch extrem **wirkungsvoll** ist, dann muß man sich als Urheber/Autor geradezu rechtfertigen oder entschuldigen, denn im tiefsten Inneren **halten sie selbst jene, die sich eine solche Methode wünschen würden, für unmöglich.**

Vor vielen Jahren publizierte ich einmal diese Erklärung zum ABC-ListenParadox, die ich jetzt wieder „ausgegraben“ habe, weil die ABC-Techniken so einfach **scheinen**, daß **gerade** die Leichtigkeit, mit der sie „funktionieren“, ihrem Erfolg im Wege steht. Ich finde es außerordentlich bedauerlich, wenn Leute von den „läppischen“ („popeligen“, „albern“ u.ä.) ABC-Listen reden, die sie niemals im praktischen Einsatz getestet haben. Weder, wenn es darum geht, unser inneres Archiv **auf-** oder **auszubauen**, noch wenn wir die gigantischen Schätze in unserem Inneren nutzen wollen.

Deshalb wollen wir über das Paradox vielleicht kurz nachdenken, denn solange es uns „im Weg steht“, solange werden wir die beste Technik nicht anwenden. Demzufolge haben wir auch keine Chance zu erfahren, wie sehr dieser Ansatz unser Leben möglicherweise **hätte** erleichtern **können**. Es gilt also, zwei Aussagen daraufhin überprüfen, ob sie in Einklang gebracht werden können, nämlich:

1. **Patent-Rezepte sind immer (zu) einfach** (oberflächlich), und
2. **Einfaches kann nichts taugen** (Implikation: alles Wahre/Gute muß die Komplexität der Welt widerspiegeln ...).



## Zu 1: Patent-Rezepte sind immer (zu) einfach (oberflächlich)

Ich sehe prinzipiell gerne in einem etymologischen Wörterbuch nach, da die Sprachwurzel oft faszinierende Aufschlüsse über Begriffe bietet. Im Duden Nr. 7 (Herkunftswörterbuch) finden wir den Hinweis, daß der Begriff „*patent*“ seit über 400 Jahren die Idee der **Ermächtigung** beinhaltet: So hatten die Besitzer eines sogenannten landesherrlichen Briefes (= Patent) Anspruch auf bestimmte Macht-Insignien (mit den verbundenen Rechten), die der Landesherr ihnen per **Brief** zugestanden hatte (analog dem bis heute erhaltene Wort „*Offizierspatent*“).

Inzwischen kennen wir eine daraus hervorgegangene **neuere** (juristische) Bedeutung in Bezug auf geistiges Eigentum, wobei es sich hier darum handelt, daß der Besitzer des Patents auf seine **brieflich verbürgten** Rechte zur Nutzung desselben Wert legt. Die Implikation, daß nur qualitativ hochwertige Ideen „patentierbar“ sind, führte schließlich zur einer Übertragung in das umgangssprachliche Adjektiv „patent“ mit den Bedeutungen: **geschickt, praktisch, tüchtig, sehr brauchbar, großartig**. So gesehen, müssen Patent-Rezepte hohen Ansprüchen gerecht werden, denn sie sollen qualitativ hochwertig sein, sowie praktisch gut anwendbar und darüber hinaus auch noch einfach zu handhaben (was sie in bedrohliche Nähe zur „eierlegenden Wollmilchsau“ bringt).

## Zu 2: Einfaches kann nichts taugen

Diese Idee leitet sich von der doppelten Tatsache her, daß die Welt natürlich von großer Komplexität ist und daß in der Vergangenheit immer wieder versucht wurde, mit einem kleinen einfachen Ansatz diverse Probleme **gleichzeitig** zu lösen. So verkauft man seit Jahrtausenden immer wieder irgendwelche „Wässerchen“ oder „Pülverchen“, die vom Keuchhusten bis zur Syphilis gegen alles und jedes gut sein sollten. Übrigens wurde einer dieser Händler verhaftet, weil er ein Mittel gegen die Sterblichkeit verkauft hatte. Bei genauerer Überprüfung der Sachlage ergab es sich, daß der Mann bereits dreimal zuvor verhaftet worden war, und zwar für das gleiche Vergehen! Nämlich im Jahre 1655, 1834, 1928 ...

Wenn also ein Patent-Rezept für oder gegen alles und jedes angeboten wird, dann ist es sicher gut, vorsichtig zu sein. Aber wir alle kennen natürlich einige phänomenale Patent-Lösungen, die sich inzwischen so großartig bewährt haben, daß uns ein Leben ohne sie fast unvorstellbar erscheint. Sie zeichnen sich dadurch aus, daß sie **ein spezielles** Problem explizit lösen (und nicht alle möglichen Probleme gleichzeitig zu lösen vorgeben). Überlegen Sie doch bitte gleich einmal, auf wie viele der folgenden Patentideen Sie sich täglich oder zumindest wöchentlich verlassen:

- ☐ den **Korkenzieher** (oder den **Flaschenöffner**),
- ☐ **Filzstifte**,
- ☐ die genialen **Post-its**,
- ☐ den **Reißverschluß** (der inzwischen teilweise von dem für manche Situationen noch günstigeren **Klettverschluß** abgelöst wird),
- ☐ den **Karabinerhaken** (Wie sonst könnten Sie einen Hund schnell und sicher an die Leine nehmen?),
- ☐ **Büro- und Heftklammern** (aus letzteren leiten sich die **Staple-Guns** ab, mit denen man diverse Materialien „verklammern“ kann; im täglichen Gebrauch für viele Handwerker absolut unverzichtbar),
- ☐ **Radiergummi**,
- ☐ **ABC-Listen**,
- ☐ **Alu- und Plastik-Folien** (denken Sie nur an die Küche: einfrieren, backen, braten und im Eisschrank aufbewahren),
- ☐ **Tupperware** (oder ähnliche **Plastikgefäße** im Alltag).

Jede dieser Technologien zeichnet sich dadurch aus, daß sie **eine** Sache besonders gut machen. Daß ein Könner damit später **viele** verschiedene **Anwendungs-Möglichkeiten** entwickeln kann, ändert nichts an der

Tatsache: Ob ich mit einem Post-it die Stelle im Gesangbuch markiere, oder ob ich einem Mitarbeiter eine Anweisung auf seinen Aktenkoffer klebe – die **Situationen**, in denen die Technologie angewendet werden kann sind vielfältig, aber die Technologie hat immer **denselben** Zweck: etwas FESTZUHALTEN, aber so, daß es später wieder gelöst werden kann, also fast ein Paradox: etwas FLEXIBEL FESTZUHALTEN.

Ähnlich sollen ABC-Listen eines erleichtern, nämlich das Anzapfen unseres gigantischen unbewußten (impliziten, geheimen) Wissens!

Damit aber wird eine einfache ABC-Liste zum Denk-Werkzeug und wir messen Intelligenz u.a. an der Fähigkeit, mit Tools umzugehen (bzw. neue zu erfinden). Selbst Tiere bedienen sich Werkzeugen, wie inzwischen feststeht, z.B. unsere Verwandten: Manche Affengruppen benutzen Werkzeuge, um z.B. Nüsse zu knacken oder um Ameisen aus Löchern im Ameisenbau zu fischen. Einige nehmen nur Vorhandenes (in Form herumliegender Zweige), andere machen sich ihre „Werkzeuge“ selber. Um an ihre Beute zu kommen, müssen jene, die nur ihre Finger benutzen, viele Male in die Löcher greifen, während **Werkzeug-Benutzer** mit den Zweigen als „Angelruten“ nach einem **einmaligem** „Fischzug“ ihren Zweig in Ruhe abernten können. Im Klartext: Tools machen uns das Leben einfacher, so wir intelligent genug sind, sie zu nutzen! Auf der anderen Seite, können Tools uns intelligenter **machen**! Der englische Psychologe Richard GREGORY stellt fest:

Der Mensch hat nicht nur die Intelligenz, die wir normalerweise meinen, er besitzt auch eine beträchtliche **potentielle Intelligenz** – also eine Intelligenz, die angezapft werden kann, die jedoch bisher **noch nicht aktualisiert** und **noch nicht aktiviert** wurde. (Bezüglich **lernbarer Intelligenz** vgl. das Modul „Geniales Denken“ [S. 213 ff.] )



Dem fügt Daniel DENNET hinzu: „Jedes mögliche **Denk-Tool** kann unsere Intelligenz sowohl fordern als auch fördern.“ Da dies so ist, sollten wir uns bezüglich neuer Tools, die wir **noch nicht** nutzen können, unbedingt fragen: Wird uns dieses Werkzeug helfen, unser Denken zu er-**WEIT**-ern? Wird es uns helfen, unsere Möglichkeiten zu **vergrößern**? Kann dieses Tool unsere **potentielle** Intelligenz fördern? Wenn mindestens eine dieser Fragen ein „Ja“ als Antwort erhält, dann lohnt es sich.

**Wenn Affen lernen können, mit einem Zweig nach Ameisen zu fischen, dann sollten wir lernen können, mit einem Denk-Tool nach Ideen zu angeln, oder?**



Besonders interessant kann es sein, uns diese Fragen bezüglich eines Tools zu stellen, das uns eigentlich bekannt zu sein scheint. Zum Beispiel können Millionen von Menschen mit einem Hammer einen Nagel einschlagen, aber nur wenige haben jemals ausprobiert, was geschieht, wenn sie den Hammer an einem Meißel ansetzen. So könnte mit **einiger Übung** vielleicht etwas ganz Neues (z.B. eine Skulptur) entstehen. Das könnte sowohl einer maßgeblichen Er-**WEIT**-erung unserer Fähigkeit (Kompetenz) entsprechen, als auch einer **Vergrößerung** unserer Möglichkeiten und kann demzufolge als Förderung unserer **potenziellen** Intelligenz eingestuft werden.

So ähnlich verhält es sich mit dem Denk-Tool der ABC-Listen. Noch haben die meisten Leute nicht gelernt, mit diesem **metaphorischen Hammer** einen Nagel einzuschlagen, ganz zu schweigen von den „bildenden Künsten“ (in metaphorischem Sinn): hier meinen wir natürlich das Bilden neuer Gedanken-Assoziationen etc.

Dieser „Hammer“ ist ein großartiges geistiges Werkzeug; er stellt eine Sonderform von KaWa.s dar. Falls Ihnen der Begriff „KaWa“ noch nichts sagt, vgl. Merkblatt Nr. 1 „Analograffiti für Quer-Einsteiger“ (S. 300 ff.).

## M 2 – AbRUF-Reiz

Für dieses Modul benötigen Sie Ihre Ergebnisse der Quizaufgabe Nr. 6 (S. 371 ff.), bei der Sie Ihr inneres Archiv in drei Modi „befragten“. Sie haben noch eine Chance, dieses kleine Experiment durchzuführen, denn was man dabei lernt ist außerordentlich wichtig. Sie können die Übung auch wiederholen bzw. Ihre Ergebnisse hier eintragen:

### 1. Tempo (je leichter etwas und einfällt, desto schneller sind wir!)

Aufgabe 1: **Anfangs-Buchstaben** dauerte \_\_\_\_\_

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

Aufgabe 1: **End-Buchstaben** dauerte \_\_\_\_\_

### 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: **Anfangs-Buchstaben** \_\_\_\_\_ Punkte

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

Aufgabe 1: **End-Buchstaben** \_\_\_\_\_ Punkte

Wie Daniel L. SCHACTER<sup>2</sup> in seinem sehr lesenswerten Buch „*Wir sind Erinnerung*“ aufzeigt, gab es bis Anfang des letzten Jahrhunderts so gut wie keinen Zweifel an der **Annahme: Gedächtnis kann qualitativ nur so gut sein, wie der ursprüngliche Speicherungsprozeß**, der demzufolge allein für die **Qualität der Erinnerungsfähigkeit** verantwortlich gemacht werden müsse. Deshalb rieten Erinnerungs-Künstler seit der Antike, die Inhalte des „künstlichen Gedächtnisses“ in unserem Kopf so an-SCHAU-lich und emotional stark an-REGEND wie möglich zu gestalten.

Mit „künstlichem Gedächtnis“ bezeichnete man alles, was man sich „künstlich“ aneignen wollte oder mußte, im Gegensatz zu den Erinnerungen, die das Leben uns so bot. Man ging damals noch davon aus, daß man dies automatisch erinnern würde; es war gleichsam unser „natürliches Gedächtnis“.

Aber dann publizierte Anfang des letzten Jahrhunderts ein Deutscher, ein gewisser Richard SEMON eine Monografie („*Die Mneme*“) die jene Annahme in Zweifel zog. Hätte dieser unglückselige Typ sich nicht in die Frau des Professors, unter dem er arbeitete, verliebt, hätte sie ihren Mann nicht „böswillig“ verlassen, und hätten die beiden nicht gegen alle Widerstände der damaligen Zeit geheiratet, dann hätte seine Theorie vielleicht eine Chance

gehabt. Aber so war er ein sozial Geächteter geworden! SEMON muß die Dame sehr geliebt haben, denn als sie 1918 an Krebs starb, erschöß er sich. Er hatte ihretwegen die Isolation akzeptiert, ohne sie war sein Leben nicht mehr lebenswert.

Wer würde es sich mit dem Herrn Professor zu verscherzen wagen, indem er auf die Gedanken jenes SEMON einging?

Deshalb dankt SCHACTER einem einzigen Forscher, der übrigens weit weg in Amerika lebte und der SEMONs Arbeit (kritisch) zur Kenntnis nahm: Henry X. WATT. Dieser verwarf zwar einen Teil von SEMONs Ideen, aber er „rettete“ für die Nachwelt den Schlüsselgedanken. SCHACTER nennt ihn:

## SEMONs Vermächtnis

SEMON definierte drei „Teile“ des Erinnerungs-Prozesses:

1. Die sogenannte **ENGRAPHIE** (wörtlich: hinein schreiben, gemeint: ins Gedächtnis); wird heute als „Lernen“, von Fachleuten als **KODIEREN** bezeichnet.
2. Das sogenannte **ENGRAMM** (wörtlich: das Hineingeschriebene, also das Resultat einer erfolgreichen Engraphie).
3. Die sogenannte **EKPHORIE** (wir kommen gleich auf sie zurück).

SEMON hatte (wie SCHACTER berichtet) anscheinend als erster begriffen, daß Gedächtnis-Inhalte **nicht nur** von der Art des **Einspeicherns** abhängen, sondern auch von der **Art der Abruf-Stimulierung** (Ekphorie), die sie „auslösen“ soll. Und jener WATT hatte genau das für so wichtig gehalten, daß er es der Nachwelt erhielt, indem er es publizierte. WATT (zitiert bei SCHACTER):

Der wertvollste Teil (...) sind die Ausführungen über den **ekphorischen** Stimulus.

Hierzu sagt SCHACTER:

Die Wahrscheinlichkeit des Erinnerns wird auch vom ekphorischen Stimulus, dem Hinweisreiz, und dessen Beziehung zum Engramm (d.h. der Gedächtnisspur der ursprünglichen Kodierung) beeinflusst.

Durch diese Ideen wurde nun der Schwerpunkt der Untersuchungen **erstmalig** auf die **Abruf**-Situation gelenkt.

SCHACTER lädt uns ein, uns an die aufregendsten Sportereignisse unserer Schulzeit zu erinnern. (Für absolute Sport-Banausen darf es auch etwas anderes sein: Ein Schulkonzert? Ein Abschlußball? Eine besondere Situation ...? Ist Ihnen etwas eingefallen?) Nun stellt SCHACTER fest:

**Ohne die Frage, wäre das, was Ihnen jetzt einfiel, nicht aktiviert worden (aber vorhanden gewesen).**

Bei dieser Frage mag es ja relativ egal sein, ob wir das Wissen jetzt im Augenblick aktiviert hätten, aber es gibt natürlich eine Menge Dinge, die wir „drin“ haben, die aber im Verborgenen warten, solange die richtigen ekphorischen **Abruf**-Reize fehlen (wie z.B. eine gute Frage), die sie aktivieren würden. Diese Wissens-Inhalte können wir als „passives Wissen“ bezeichnen. (Manche Forscher sprechen von implizitem Wissen.) Es nutzt uns jedoch nichts, wenn es nur passiv „rumliegt“.



Stellen Sie sich ein gigantisches 11 km langes Gebäude vor: Es ist voller Schauspieler (engl.: actors), die wir als Akteure bezeichnen wollen. Millionen von ihnen **warten auf ihren Einsatz, der jedoch nur auf Zuruf erfolgen kann**. In diesem gigantischen Gebäude befindet sich eine **Bühne**, auf der nur jene Akteure erscheinen dürfen, die tatsächlich „gerufen“ wurden. Manche sind Einzelgänger, manche Mitglieder einer Gruppe (ruft man **einen** aus der Gruppe, dann kommen alle).

Nun gibt es ein **ziemlich kleines Spotlicht** auf dieser **großen Bühne** in dem gigantischen Gebäude. Der Spot beleuchtet immer nur jene wenigen aktivierten Akteure, die gerade agieren, **weil sie gerufen worden waren**. Nun stellt uns Richard SEMON die Frage: Was löst das Erscheinen dieser Akteure aus?

Es hängt, wie er aufzeigt, eben nicht nur davon ab, wie und wann sie einst von uns „eingestellt“ worden waren. Wann dürfen sie auftreten? Was **RUFT** sie in das helle Spotlight unserer bewußten Aufmerksamkeit? Im Klartext:

- **Wie können wir unser inneres Archiv besser anzapfen?**
- **Können den AbRUF optimieren?**
- **Und wenn ja, wie?**

## ABC-LISTEN

Es folgen die Forschungsergebnisse (zum Vergleich):

1. **In der Regel** fällt es uns am leichtesten, Begriffe über ihre Anfangsbuchstaben zu suchen
2. **Relativ leicht** fällt die Suche gemäß Silbenzahl. Aber:
3. **Die meisten Versuchspersonen** finden die Suche nach Endbuchstaben von Begriffen **sehr schwer** (oft unmöglich).

ABC-Listen

ABRUF.

(ASSOCIATIV)

RBIZ

Wir sehen:

Anfangsbuchstaben bieten uns die beste Art **ekphorischer Abruf-Reize**! Bei **ABC-Listen** geht es um die **Anfangs-Buchstaben**, deshalb sind sie so ergiebig ...

Wenn Sie eine ABC-Liste zu einem Thema anlegen, machen Sie eine erste Oberflächen-INVENTUR (im Wortsinn noch sehr oberflächlich, flach). Wandern Sie 90 Sekunden bis 3 Minuten lang mit den Augen das ABC hinauf- und hinunter und notieren Sie die Begriffe, die Ihnen spontan einfallen (es ist

völlig ok, einige Lücken stehen zu lassen, wenn der Timer das Ende der von Ihnen erlaubten Zeit verkündet). Wenn Sie jedoch kurz hintereinander mehrmals Listen anlegen (jeweils 90 Sekunden bis 3 Minuten lang), dann senden Sie den metaphorischen Mitarbeitern, die Ihre unbewußten (passiven) Wissens-Schätze bewachen, ein Signal nach dem Motto: „Hallo Leute, das Thema interessiert mich!“ Daraufhin öffnen diese mehr und mehr der Kisten und Kasten, so daß bei weiteren Versuchen bald immer mehr zum Vorschein kommt.<sup>2</sup>

## Assoziatives Denken

Wir denken natürlich **immer** assoziativ, denn jeder „Faden“ in unserem metaphorischen Wissens-Netz ist mit vielen (oft tausenden) von anderen Ideen verbunden! Das wollen wir hier nicht noch einmal diskutieren; es bedeutet aber: Was immer durch einen AbRUF-Reiz ins Licht unseres Bewußtseins getreten ist, kann hunderte von (weiteren) Assoziationen auslösen. Manchmal löst ein Gedanke regelrechte Denk-Wolken (vgl. auch „Ideen-Schwärme“, S. 123/124) aus ...

## Bruchteile reichen!

Der amerikanische Kognitionsforscher Ulric NEISSER bietet uns eine brillante Metapher an, um den Charakter der Re-KONSTRUKTION eines AbRufes aufzuzeigen: Unser Denken gleicht oft der Arbeitsweise eines Archäologen:

**Aus einem Knochen rekonstruieren wir einen ganzen Dinosaurier in unserer Erinnerung.**

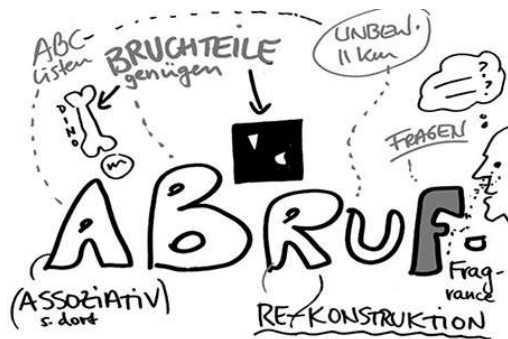
Das symbolisiert der Knochen im KaWa (S. 76).



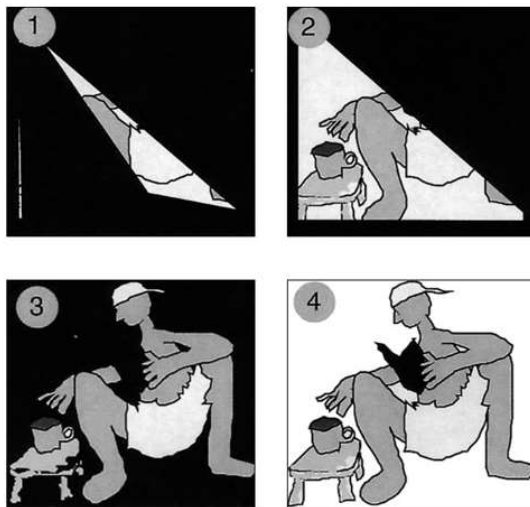
Sie erinnern sich an Quizaufgabe Nr. 7, in der das Prinzip DALLI KLICK (aus einer frühen TV-Rate-Quiz-Show namens DALLI DALLI vorgestellt wurde? Haben Sie mitgeraten? (Vgl. S. 373 f.)

Auf Seite 68 und 69 sehen Sie die Auflösung der beiden Quizfragen: Zunächst das Bild (links), zunehmend enthüllt (frei ge-KLICK-t). Merke: **Je vertrauter man mit dem abgebildeten Objekt** (sei dies nun ein Gegenstand, eine Szene, ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze etc.) **ist, desto besser kann man erGÄNZ-en, d.h. im Geiste „ganz machen“**. Andernfalls beweist man lediglich, daß man mit diesem Bild noch nicht vertraut war ...

Je vertrauter man mit der Abbildung ist, desto besser gelingt dies und desto schneller kann man demzufolge raten.



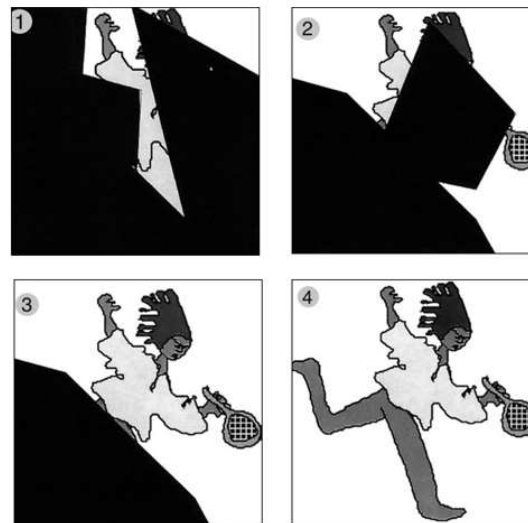
Start: 100 % Abdeckung (hier nicht gezeigt). Dann wird Schritt für Schritt aufgedeckt:



Vielleicht möchten Sie ein paar Bilder (z.B. aus einer Grafik-CD) in ähnlicher Weise aufbereiten und mit Ihren Freunden spielen?

Legen Sie die (auf der Rückseite nummerierten) Bilder in schneller Folge auf den Tisch und lassen Sie raten. Wenn auch ein paar FreundInnen Bilder vorbereiten, dürfen auch Sie sich im schnellen Er-GÄNZ-en versuchen. Es macht wirklich viel Spaß ...

Natürlich müssen die freien Stellen nicht zusammenhängen, sie können völlig willkürlich angeordnet werden und auch „wild“ über das ganze Bild verteilt sein:



Es gibt auch andere Kategorien von Bildern, bei denen wir er-GÄNZ-en müssen, wenn die Abbildung zwar vorhanden sind, aber ...

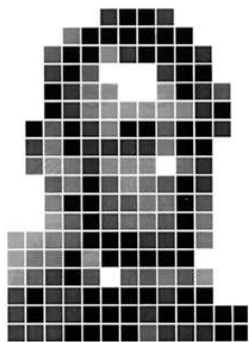
**Das Bild ist (stellenweise) schwach:**



So waren frühere Aufnahmen von Sternbildern ferner Galaxien noch sehr schwach (diffus), wie neuere Aufnahmen mit wesentlich besseren Teleskopen zeigen. Ein ähnlicher Effekt stellt sich bei alten Gemälden, Fresken, Höhlenmalereien etc. ein. Nun, da man die GIOTTO-Bilder in Padua restauriert hat, sieht man in der leuchtenden Farbkraft Details, die vorher nie erahnt worden waren!

(Die GIOTTO-Restauration dauerte 14 Jahre, weil man die Gemälde vor einem halben Jahrhundert mit einem luftdichten Lack überzogen hatte, der den Bildern die Farben raubte. Ähnliche Probleme sehen wir bei alten Wandmalereien ...)

**Die Auflösung ist zu grob:** Erinnern Sie sich noch, als Sie diese Ansammlung von Rechtecken erstmals gesehen haben? Es war die erste Demonstration (vor Jahrzehnten), aus der hervorging, wie wenig Info unser Geist in Wirklichkeit benötigt, um fehlende Details zu er-GÄNZ-en! Falls Sie das Gesicht noch nicht sehen können, bewegen Sie das Buch weiter vom Gesicht weg und kneifen Sie die Augen zusammen ...



#### [Lösung](#)

Unabhängig davon, ob wir fehlende Aspekte (Farbe, Auflösung) oder ganze Bild-Teile **er-GÄNZ-en** müssen; möchte ich das Prinzip zu Ehren eines Quizmasters aus meiner Jugend als **DALLI KLIICK-Effekt®** (oder **-Prinzip**) bezeichnen, denn dieses **DALLI KLIICK-Prinzip®** ist eine wunderbare **Metapher** für einen wichtigen Aspekt der Funktionsweise unseres Gedächtnisses. Es soll uns immer wieder daran erinnern:

**Wir benötigen oft nur Bruchteile der Information, um zu er-GÄNZ-en.** Dann machen wir uns **ein Bild**; wir **RE-KONSTRUIEREN** aus dem einen Knochen einen ganzen Dinosaurier, indem wir, aufgrund unseres Wissens, Schritt für Schritt **Informationen zusammenfügen** und das **Fehlende er-GÄNZ-en**.

Allerdings gilt: Das Fehlende war einen Augenblick zuvor **wahrscheinlich** nicht in unserem aktiven Bewußtsein gewesen. Es hatte sich also einen Moment vorher **nicht** im Spotlight auf der Bühne unseres geistigen Lebens-Theaters aufgehalten. Im Klartext:

**Das Unvollständige wirkt als (ekphorischer) AbRUF-Reiz. Es löst den DALLI KLIICK-Effekt® um so effizienter (also schneller, akkurater) aus, je vertrauter wir bereits mit der Sache sind!**

Hier sehen wir einen wesentlichen Aspekt des Vermächtnisses von Richard SEMON: Je vertrauter wir sind, desto **schneller** kann der Stimulus als ekphorischer Reiz fungieren.

**So gesehen dienen Rätsel und Quizaufgaben jeder Art (inkl. Fragen) als Inventur: Stellt eine Frage einen guten ekphorischen AbRUF-Reiz dar?**

Wenn ja, dann löst die Frage die Antwort aus; dann wissen wir sofort Bescheid. Andernfalls müssen wir keinesfalls gleich aufgeben (was viel zu viele Leute tun!). Sondern: **Wir können den AbRUF-Reiz verbessern.**

Je wichtiger die Angelegenheit für uns ist, desto mehr „lohnt“ es sich! Wenn Sie die Art von Quiz-Sendungen<sup>10</sup> kennen, bei denen die KandidatInnen laut denken dürfen, dann konnten Sie den RE-KONSTRUKTIONS-Prozeß oft live beobachten.

SEMON war der erste, der begriff, wie wichtig die Qualität des AbRUF-Reizes ist, sowie, daß man diesen verbessern kann. Nutzen wir diese Einsicht! Am Beispiel der Bilder (S. 68 f.): Da die Tennisspielerin leichter und schneller anhand des Tennisschlägers identifiziert werden kann, als am Wadenbein, wäre das Wadenbein **ein schlechterer ekphorischer Stimulus** als das Racket!

Zwei Fallbeispiele (der Name eines Komponisten und die Beschaffenheit eines eigentlich nicht bewußt registrierten Büros) finden Sie in Modul „Unterschwellig?“ (S. 283 ff.).

**Wenn Sie Infos in Ihrem Geist suchen, von denen Sie annehmen, daß die „Akteure“ irgendwo in dem 11-km-Gebäude auf ihren Aufruf (= AbRUF-REIZ) warten, dann spielen Sie mit den möglichen Fragen, die Sie stellen können.**

Kehren wir zu den Bestandteilen unseres AbRUF-KaWa (S. 76) zurück: Wir hatten festgestellt, daß ABC-Listen eine hervorragende „ekphorische Strategie“ darstellen, weil sie eine Reihe von Akteuren aufrufen, von denen manche andere kennen, die per **assoziativem Denken ebenfalls** auf der (geistigen) Bildfläche erscheinen.

**Mehrere ABC-Listen „reißen“ eine Menge Infos „an“**, indem sie viele Akteure „rufen“ und so als AbRUF-Reize dienen!

Wir hatten ebenfalls festgestellt, das bereits Bruchteile von Infos helfen, wenn wir sie ergänzen können:

Im Normalfall (wie bei **DALLI KLIICK**) sofort und spontan, aber wir können uns diese **Er-GÄNZ-ung** auch schrittweise erarbeiten, indem wir (wie ein Archäologe) aus einem einzigen **Knochen** einen ganzen **Dinosaurier RE-KONSTRUIEREN**, d.h. **er-GÄNZ-en** (nach NEISSER).

## RE-KONSTRUKTION

Haben Sie das RE-KONSTRUKTIONS-Experiment (Quizaufgabe Nr. 8) von Seite 374 zur Kenntnis genommen und sich entweder daran erinnert oder es aktiv durchgeführt? Dann haben Sie ja auch die Lehre (auf S. 375) gelesen. Also ist alles klar, wenn wir hier nur sagen:

**Das „R“ in Abruf steht für die RE-KONSTRUKTION. Jeder Abruf stellt immer eine RE-KONSTRUKTION dar.**

## Unbewußtes

Allerdings läuft diese RE-KONSTRUKTION oft so schnell ab (4000- bis 2000-mal schneller, als wir bewußt in Worten denken), daß wir sie nicht bewußt registrieren oder gar beobachten können. Nur, wenn der RE-KONSTRUKTIONS-Prozeß **sehr langsam** und **nachdenklich** wird, können wir ihn wahrnehmen. Deshalb sollten Sie ja das kleine Experiment durchführen. Die Ergebnisse von tausenden meiner Seminar-TeilnehmerInnen sind eindeutig:

Erinnern Sie sich noch an die Fragen von Seite 373 f.?

**Aufgabe Nr. 1:** Monatsnamen „runterrasseln“

Hier wird als Tempo normalerweise von „rasend schnell“ bis „sehr schnell“ registriert. Bitte beachten Sie, daß die Geschwindigkeit unseres Denken von zwei Faktoren abhängt:

1. Von unserer **genetisch angeborenen neuronalen Grundgeschwindigkeit** (vgl. „Wichtige Ergebnisse der Gehirnforschung“, S. 19).
2. Von der **Übung in einer spezifischen Sache** (das ist der zweite Aspekt von Intelligenz bei Perkins). So sprechen wir einen Begriff, einen Namen

oder ganze Sätze umso schneller, je häutiger wir sie in der Vergangenheit bereits gesagt haben. Deshalb nuscheln viele Leute ihren Namen so undeutlich, weil sie durch häufiges Sagen akustisch gleichsam Teile „abgeschliffen“ haben. Ebenso erkennen wir bei einem Verkäufer seine Standard-Aussagen Nr. 117, 223, 400 etc. daran, daß er sie schneller sagt als er eigentlich spricht ...

Dies hat katastrophale Auswirkungen auf die akustische Firmen-Identifikation am Telefon! Die Call-Center-Leute mögen es ja schon tausende von Malen gesagt haben, aber (potentielle) KundInnen würden es gerne **einmal sauber zu hören bekommen!!!**

#### Aufgabe Nr. 2 Monatsnamen rückwärts

Hier beginnen Sie nachzudenken, d.h., Sie werden langsamer. Hier können Sie sich beim Denken fast schon über die Schulter blicken, im Klartext: der RE-KONSTRUKTIONs-Prozeß wird „sichtbar“.

#### Aufgabe Nr. 3 Monatsnamen alphabetisch

Was wir nie KONSTRUIERT hatten, können wir auch nicht RE-KONSTRUIEREN. Das sollten wir uns immer sagen, wenn wir etwas nicht wissen.

Die beiden empfohlenen Textstellen zum Namen des Komponisten und zu dem kaum wahrgenommenen Büro (Modul „Unterschwellig“, S. 283 ff.) sind wunderbare Fallbeispiele für so eine nachdenkliche RE-KONSTRUKTION, gleichsam in Zeitlupe!

Wir alle kennen das **Es-liegt-mir-auf-der-Zunge-Phänomen**. Wenn wir uns immer daran erinnern, daß wir, wenn uns etwas (das wir wissen!) nicht unmittelbar eingefallen ist, mit unserer „archäologischen“ Arbeit beginnen und langsam RE-KONSTRUIEREN können, dann werden wir viele Situationen in Zukunft weit besser meistern! Das Grundkonzept des **inneren Archivs** ist auf- und ausbauen, aber auch „anzapfen“.

Alle Übungsvorschläge und Trainings-Maßnahmen dieses Buches sind darauf ausgerichtet, aber wir sollten uns immer wieder klarmachen: **Wir verdanken unser Gedächtnis einem Überlebens-Mechanismus, den wir teilweise „zweckentfremden“**.

Dies gelingt uns die meiste Zeit überraschend gut (sonst hätten wir z.B. nicht das Gefühl, eine „durchgängige“ Persönlichkeit zu sein), aber manchmal

müssen wir ein wenig „wühlen“. Hierbei haben (wie unsere Studien seit ca. drei Jahrzehnten immer wieder gezeigt haben) sich besonders bewährt:

1. **Gehirn-gerechtes Einspeichern** (das entspricht dem „alten“ Konzept des gehirn-gerechten Vorgehens seit 1969 und basierte damals sowohl auf der antiken Mnemonik als auch auf ersten bahnbrechenden Forschungs-Ergebnissen aus der modernen Gehirn-Forschung).
2. **Hilfsfäden**, wo keine vorhandenen Wissens-Fäden existieren, um neue Informationen in unser Wissens-Netz „einzubinden“ (dies entspricht den in „Stroh im Kopf?“ angebotenen Strategien von ca. 1984 bis 2000).

Lassen Sie uns dies mit einem Denk-Bild ver-SINN-BILD-lichen! Kennen Sie die Eulenspiegelerei, als ihn ein Schneider aufforderte, „die Ärmel an den Rock zu werfen“ (gemeint war, die Ärmel hätten an die Jacke **geheftet** werden sollen), aber Eulenspiegel nahm die Leute ja immer gerne wörtlich. Also tat er wie ihm geheißsen worden war und verbrachte Stunden damit, die Ärmel an den Rock zu werfen, sie aufzuheben, sie hinzuwerfen etc. Der Schneider kam frühmorgens von einem Gelage zurück, fand ihn mitten in der Nacht bei seinem verrückten Tun und reagierte stocksauer.



Die Ärmel können nur an den Rock geheftet werden (als Vorstufe zum eigentlichen Nähen!), dazu braucht man aber einen **Hilfsfaden**.

Genau so wenig wie man die Ärmel ohne Hilfsfaden „an den Rock WERFEN“ kann, kann man **isolierte** Infos pauken. Wir brauchen immer einen Faden: entweder können wir direkt an einen alten Faden „anbinden“ oder wir müssen einen Hilfsfaden KONSTRUIEREN, an dem die Info BIND-en können.

3. **Info gehirn-gerecht machen** (dies entspricht dem neuen „Stroh im Kopf?“-Konzept ab der 36. Auflage). Hier publizierte ich (endlich) **nach Jahren** die **Ergebnisse jahrelanger** Forschung mit vielen Versuchspersonen. Ich danke allen, die dabei mitgemacht haben. Wir haben in diesen Jahren nicht nur wahnsinnig viel gelernt, wir lernten auch sehr viel (auf der Meta-Ebene) über das Lernen! Dann dauerte es immer noch über ein Jahr, bis ich in der Lage war, die Ergebnisse auf jene fünf wesentlichen und gleichzeitig nachvollziehbaren Schritte „herunterzubrechen“, die **jetzt für alle Wissens-Gebiete** einsetzbar sind. Zur Erinnerung siehe das Merkblatt Nr. 3, S. 311. Das vorliegende Buch

„Das innere Archiv“ stellt einerseits die direkte Fortsetzung des neuen „Stroh im Kopf?“ dar, als auch die Brücke zwischen „Stroh im Kopf?“ und dem großen „A-Buch“ (wie die Insider „Das große Analograffiti-Buch“ – jetzt „Birkenbihls Denkwerkzeuge“ – sofort getauft haben).

## Fragen

Wir haben das **Unbewußte** mehrmals erwähnt (die „Katakomben“ unseres Geistes), und wir sprachen bereits über **Fragen** als AbRUF-Reiz. Fragen sind enorm wichtig, wenn wir durch sie **Wissen abrufen**. Denn:

### Fragen lösen ganz andere Denkprozesse aus als Aussagen!

Fragen lösen nämlich echte Denk-Prozesse aus; oder sie könnten es, wenn wir es zulassen. So gesehen könnten wir etwas boshaft feststellen, daß Leute, die keine Fragen zulassen, vor ihren eigenen Denk-Prozessen Angst haben, welche jene Fragen „lostreten“. Denken Sie nur an die zurückgewiesenen Fragen („Sei endlich still!“, „Frag nicht so viel?“, „Warum wollen Sie das jetzt wissen?“ u.ä.), die Leute gerne stellen würden, wenn man es zuließe ... Fragen von Kindern, SchülerInnen, MitarbeiterInnen, LebenspartnerInnen und nicht zuletzt, von potentiellen KundInnen ...

Fallen Ihnen Personen ein, die Sie persönlich manchmal mit ihren Fragen nerven? Das wären Ihre Trainings-Situationen im Alltag ...

Erinnerung: Ebenso lösen einzelne, isolierte Wörter **andere** Denkprozesse aus als Aussagen (in ganzen Sätzen oder Satz-Fragmenten). Das nutzen wir ja bei den **ABC-Listen** aus.

## Reiz

Wenn wir einen letzten Blick auf unser KaWa (S. 76) werfen, sehen wir unten rechts ein Unter-KaWa zum Begriff REIZ: es steht für das REIZ-abhängige Gedächtnis und soll uns erinnern an ...

1. den **Reichtum** in unserem
2. **Inneren Archiv**, sowie
3. die Tatsache, daß wir nicht nur daran denken, wie wir Infos in unser Archiv „hineinbekommen“ können, sondern wie wichtig **ekphorische** Reize sind, mit denen wir die Infos wieder **re-aktivieren** können.
4. die Idee von **Zeit**: wieviel Informationen wir pro Zeiteinheit aktivieren können, hängt ja immer davon ab, wie „griffbereit“ diese Akteure sind.

Manche, häufig gerufene Akteure stehen permanent auf der Bühne und müssen nur einige Zentimeter weit in das **Spotlight unseres wachen Bewußtseins** treten, andere stehen am Rand der Bühne und haben einige Meter zu gehen, wieder andere wurden in die **metaphorischen Katakomben** abgedrängt von anderen, die öfter gerufen wurden ...

Diese Katakomben-Bewohner muß man schon ein wenig **reizen** (wir sind ja gerade beim Stichwort **REIZ**, nicht wahr?). Und wenn unsere jahrelangen Versuchsreihen eines gezeigt haben, dann dies: Eine der besten Methoden ist schnelle, **spontane KaWa's** und **ABC-Listen** anzulegen, pro Thema (Frage, Problem) **mehrere**, je nach Wichtigkeit ein oder mehrere pro Tage (jeweils 90 Sekunden bis 3 Minuten) lang.

Zum Schluß des AbRUF-Moduls möchte ich Ihnen noch eine **Geruchs-Metapher** anbieten: Solche Wort-Bilder (= KaWa.s) oder ABC-Listen senden gleichsam einen verlockenden (metaphorischen) Duft in die Katakomben, so daß gewisse Akteure, die diesen spezifischen Duft (= das Thema) wiedererkennen, wieder erwachen ... Jedes Thema besitzt seinen eigenen Duft – es gibt so viele Duft-Varianten wie Ideen, über die wir reflektieren können! Ein Thema produziert gleichsam Grill-Düfte, ein anderes erinnert eher an ungarisches Gulasch, ein drittes riecht (metaphorisch) nach frischen Brötchen etc. So locken wir Akteure, die sich vor langer Zeit ausgeklinkt hatten, wieder aus der Tiefe nach oben ins Wachbewußtsein.

Bitte in diesem Zusammenhang unbedingt das Modul „Couvert-Technik“ berücksichtigen, wenn Sie KaWa-Couvert und ABC-Couvert noch nicht kennen (S. 83 ff.).



### M 3 – Assoziatives Denken

In diesem Modul werden einige Kerngedanken vorgestellt, die eng mit den wichtigsten Themenkreisen **gehirn-gerechtes Arbeiten** und inneres **Archiv** verbunden sind. Wer schon andere Texte kennt – aus dem neuen „*Stroh im Kopf?*“ (ab 36. Auflage) oder aus einem der anderen beiden Analograffiti-Bücher („Birkenbihls Denkwerkzeuge“ und „*ABC-Kreativ – Techniken zur kreativen Problem-Lösung*“) – oder wer aus anderen Stellen **dieses** Buches hierher „gesprungen“ ist (weil Sie modular in selbst gewählter Reihenfolge lesen), sollte bitte registrieren:

Einige Gedanken sind dermaßen grundlegend, daß sie an mehreren Stellen auftauchen **müssen** (sie werden **auch im Seminar** bewußt **mehrmals** angesprochen!). Diese wenigen Wiederholungen sind didaktisch notwendig. Bei einem modularen Prinzip muß der eine oder andere grundsätzliche Schlüsselgedanke **überall dort** auftauchen, wo er **diese** Textstelle erläutert oder erhellt.

Bitte beachten Sie, daß wir bei mehrmaligem Anlegen eines wichtigen KaWa.s **immer wieder die Perspektive verändern** und andere Aspekte nach vorne bringen, die uns im **Hier und Jetzt** besonders wichtig, interessant, faszinierend etc. erscheinen. Jedes KaWa stellt immer einen SEELISCHEN SCHNAPPSCHUSS dar, der eine derzeitige INVENTUR bietet. Halten wir das Ergebnis fest, dann ist dies später, ähnlich einem Foto, ein Bild unserer Gedanken, deshalb nennen wir KaWa.s ja auch Wort-BILDER.

Wenden wir uns nun dem Anfang und dem Ende des Begriffes zu: Das A und das V von **ASSOZIATIV** stehen für „alt“ und „Verbindungen“ aus der „Vergangenheit“. Dabei gilt:

**Je schneller und flüssiger die Assoziationen „fließen“, desto mehr alte Verbindungen zu diesem Gedanken (Thema, Problem) gibt es in unserem inneren Archiv bereits.**

Deshalb können wir den INVENTUR-Charakter jeder Art von Assoziations-Übung nicht genug betonen. Wir können uns gleichsam in den Kopf schauen, und uns beim Denken beobachten. Wir erfahren, jeweils auf diese Frage (oder auf dieses Thema, Stichwort, Problem) bezogen:

<b>Inhalt</b>	Was weiß ich?
<b>Tempo</b>	Wie leicht fällt es mir?
<b>Menge</b>	Wieviel weiß ich?
<b>Meinung</b>	Was denke ich?

Und da sich dies mit **jedem Stichwort ändert**, ist jede einzelne Assoziations-Übung hilfreich, zumindest im Sinne einer kleinen **INVENTUR**. Deshalb steht das O für **OFT (wie oft haben wir zu diesem Thema bereits nachgedacht?)**, denn die Häufigkeit ergibt eine höhere (An-)Zahl (Z) pro ZEIT-Einheit an Assoziationen! Wenn wir z.B. eine ABC-Liste erstellen und geben uns 3 Minuten Zeit, dann ist die **Menge** an Assoziationen ein guter Indikator: erstens für die (An-)Zahl von Fäden in unserem Wissens-Netz und zweitens für die (An-)Zahl an VERBINDUNGEN (V) aus der VERGANGENHEIT!



Je **ÖFTER** wir nachdenken, desto mehr Fäden im Wissens-Netz und **VERBINDUNGEN** entstehen, aber es geht um mehr: Erste Assoziationen „kommen“ von der **OBERFLÄCHE**, sie entspringen entweder dem erstbesten, das uns einfällt (in der Regel gefärbt vom momentanen Augenblick), und das sind oft **stereotype** Ideen (Antworten), tausendmal gegeben, flach, vorfabriziert (und oft von anderen übernommen). Wenn auf das Stichwort „Blume“ die meisten Leute mit „Rose“ reagieren, dann liegt diese Rose an der **OBERFLÄCHE**. Wenn wir weiter denken, dann fallen uns weitere Blumen ein, die fast so häufig genannt werden (Tulpe, Nelke). Danach wird es ein wenig

**INDIVIDUELLER**, aber noch immer fallen uns vor allem Assoziationen zu Blumen ein, die mit **häufigen** Erfahrungen verbunden sind, die also schon oft „geübt“ wurden, zu denen **Zahl**-reiche neuronale Nervenbahnen und **VERBINDUNGEN** bereits existieren.

Wer Blumen im Garten oder auf der Balkonbrüstung gepflanzt hat, mag nun an diese denken; wer bestimmte Schnittblumen liebt und diese oft in der Vase zuhause stehen hat, wird jene bald nennen oder notieren. Wer einen Schlager kennt, in dem sich „Flieder“ auf „wieder“ gereimt hat, dem fällt als nächstes der Flieder ein, usw. Erst wenn wir diese häufigen (aber noch relativ flachen) Gedanken notiert haben, um sie gleichsam abzuhaken, kommen Ideen zum Vorschein, die wir langsam „unsere eigenen“ nennen können, dann erst wird es persönlich, vielleicht sogar **ORIGINELL**. Deshalb steht das A in **ASSOZIATIV** auch für die assoziative **AUSBEUTE**, für die **Zahl** an **IDEEN**, die uns einfallen, denn um sie geht es ja, wenn wir Assoziationen sammeln. Somit hat jede Assoziations-Übung immer auch **INVESTIGATIVEN** Charakter (*Investigation = Untersuchung*), wir untersuchen also unser Wissens-Netz und **entdecken**, wie viele und welche Assoziationen uns wie schnell zu diesem Thema hier und heute „einfallen“ ...

Nun halten viele Leute Einfälle ja für mehr oder weniger zufällig, aber wenn wir begreifen, daß stereotype **VERBINDUNGEN** uns **OFT** dieselben Assoziationen „liefern“ und daß **nur häufiges Nachdenken** über ein Thema langsam aber sicher unsere 11 km **Unbewußtes** „anzuzapfen“ beginnt, denn begreifen wir, daß unsere Einfälle uns immer auch zu-**FALLEN**, so daß wir nicht nur für die **Zahl** sondern auch für die **INHALTE** und Mengen **VERANTWORTLICH** zeichnen können, die uns jeweils zu-**FALLEN** werden. Natürlich steigert sich das im Lauf der **ZEIT** (mit Training), dann fällt uns zu wichtigen Begriffen sowohl mehr ein, als auch schneller.

Jede Liste kostet ca. 60 bis 90 Sekunden (maximal 3 Minuten) Zeit. Sie können passive Zeit verwenden, z.B. in der Warteschlange an der Kasse, im Stau etc.

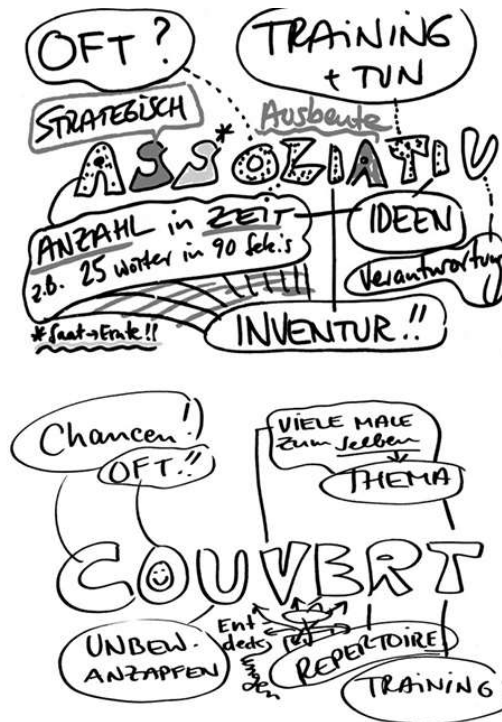
Die meisten Menschen (im assoziativen Denken **nicht** trainiert) produzieren, nur bei wenigen Stichwörtern (Themen, Fragen) einige schnelle, oberflächliche, flache, stereotype Assoziationen. Ansonsten neigen sie eher dazu, am Bleistift zu kauen, wenn assoziatives Denken nützlich wäre. Anders geht es denen, die trainieren: Sie können zu vielen Themen schnell und leicht assoziieren, aber: Die schnellen und leichten Assoziationen derer, die trainieren, sind um vieles origineller als die Assoziationen derer, die nicht trainieren. Wenn ich aufgrund meines Trainings zu einem Begriff relativ

mühe los 100 Assoziationen kenne, dann habe ich eine Auswahl und kann die **interessantesten herausuchen**, wenn ich mich (z.B. in einem Gespräch, Meeting etc.) äußern will. Viele meiner Seminar-TeilnehmerInnen klagen oft, sie würden sich ja gerne gewählter ausdrücken, aber sie haben halt zu wenige Worte zum wählen. Das heißt: **Häufiges Assoziations-Training vergrößert unser Vokabular**, selbst wenn wir kein einziges Wort neu hinzulernen würden. Das ist so, weil assoziatives Denken passives und VERSCHÜTTETES Wissen, ALTE Fäden im Netz, halb-VERGESSENE Infos usw. wieder AKTIVIERT! Deshalb behaupte ich:

Angenommen, Sie müßten zwei Monate auf einer einsamen Insel aushalten. Es ist genügend zu essen/trinken vorhanden und Sie wissen, das Überleben ist kein Thema, denn in genau zwei Monaten kommt ein Linienschiff und wird Sie mitnehmen.

Wenn Sie nun täglich einige Stunden damit zubrachten, ABC-Listen zu erstellen (es wurde sogar Schreibzeug ge rettet), aber selbst, wenn Sie die Listen nur im Kopf aufbauen (z.B. beim Spazierengehen), kann ich Ihnen garantieren: **Sie kommen um einiges intelligenter und kreativer zurück**, als Sie losgefahren waren, weil Sie **Un mengen von passivem Wissen** in Ihrem 11 km Unbe wußten aktivieren und nach Ihrer Reise griffbereit (neudeutsch: *on your fin gertips*) haben.

Nur, Sie brauchen gar nicht auf eine einsame Insel zu fahren. Wenn Sie mehrmals am Tag einige Minuten in diese Aufgabe INVESTIEREN würden, wenn Sie also **säen**, dann können Sie immer mehr ernten, d.h. Ihre AUSBEUTE wird immer reichhaltiger, und das alles, weil Sie regelmäßig trainieren, ASSOZIATIV zu denken. Damit aber haben Sie den meisten Mitmenschen einiges voraus! **Wenn** man ein neues Prozedere erst einmal zu üben begonnen hat, wird es VERTRAUT, damit hört es auf, unangenehm zu wirken, dadurch macht es mehr SPASS und Ihre AUSBEUTE wird immer ZAHL-reicher und schneller, was wiederum den SPASS-Faktor erhöht. Dies bedeutet, mehr ZUFRIEDENHEIT mit Ihren INVENTUREN, Sie erweitern systematisch Ihre Kompetenz und das ist gut fürs SELBSTWERTGEFÜHL. Sie sehen also, es lohnt sich!



## M 4 – COUVERT-TECHNIK

Es gilt ein Denk-Tool zum Anzapfen unseres unbewußten (passiven, subliminalen) Wissens mehrmals einzusetzen, so daß wir immer mehr passives (verschüttetes, halbvergessenes) Wissen aktivieren. Geeignet ist jede Denk-Technik (von klassischen Stichwortlisten über ABC-Listen, KaWa.s, KaGa.s, selbst „normale MindMaps® etc.), wenn Sie täglich ein- oder mehrmals einen kleinen Aufsatz (von einer Seite) zum gleichen Thema schreiben. Wichtig ist hingegen auf alle Fälle das Procedere:

1. **Schreiben/zeichnen und**
2. **sofort wegpacken** (ohne das Ergebnis auch nur anzuschauen oder gar zu lesen!).
3. **Erst nach einigen Wochen wieder hervorholen und**
4. **ab jetzt damit arbeiten.**

Zum Beispiel können Sie die **Bögen miteinander vergleichen** und/oder **alles auf ein riesiges Blatt übertragen**. Dabei bietet es sich an, kleine **Strichlisten** bei **Mehrfach-Nennungen** anzulegen, denn auch Mehrfach-Nennungen können außerordentlich spannend sein. Nehmen wir an, bei den ersten 15-mal tauchte bei einem bestimmten Buchstaben **immer dieselbe Assoziation** auf; es erschien also jedesmal derselbe Akteur, der auf die Bühne „gerufen“ wurde, aber ab dem 16. Mal taucht **jener Akteur nie wieder** auf. Dieser Gedanke ruhte also relativ weit „oben“ (vgl. „oberflächliche“ Ideen) und war deshalb sofort abruf-bereit.

Aber durch Ihr stetiges „Bohren“ senden Sie Signale an die „administrativen Mitarbeiter“, die Ihre unbewußten Schätze hüten. Langsam aber sicher beginnen diese, mehr und mehr Kästen zu öffnen; deshalb tauchen bald immer mehr faszinierende Ergebnisse aus Ihren eigenen Tiefen auf.

Der Grund, warum das so gut funktioniert, liegt in der Funktionsweise unseres Gedächtnisses begründet. Von Natur aus ist es dazu da, unser Überleben abzusichern, so daß seine Haupt-Funktion im **Gegenwärtigen** liegt. Natürlich müssen wir Gefahren aus der Vergangenheit schnell wiedererkennen können, aber diese wirken ja als AbRuf-Reiz und lösen sich selbsttätig aus (wie eine Selbst-Schuß-Anlage). Wenn Sie als Gehirn-Besitzer aber „herumsitzen“ und irgendwelche schlaun Ideen „hervorkramen“ wollen, dann versteht Ihr Gehirn diesen Wunsch nicht. So wie manche Fachleute Denken für ein Epiphänomen halten (im Klartext: **Sahne auf dem Evolutions-Kuchen**), so ist das Erinnern

an Dinge, die keinen direkten Überlebenswert zu haben scheinen, nicht die primäre Funktion Ihres Gehirns. Andererseits wurde z.B. der Hund von der Natur weder „erfunden“, um Stöckchen zu holen, noch um einem Menschen das Augenlicht zu „ersetzen“, aber wenn ein Hund diese Dinge einmal gelernt hat, dann tut er sie gerne.

**Ähnlich können wir unser Hirn dazu „verführen“, weit mehr Informationen, Erinnerungen, Fakten, Gedanken, Ideen, Schlußfolgerungen etc. zu einem Thema freizugeben, indem wir vorhandene neuronale Mechanismen nützen.**

Dazu gehört die COUVERT-Technik. Zeigen Sie den metaphorischen Mitarbeitern in den **Katakomben Ihres inneren Archivs**, an welchem Thema Sie heute „arbeiten“ wollen. Bei den ersten Malen winken diese Typen noch müde ab und sagen: „Die Sowieso-Information ist schon oben, das reicht!“ (Damit meinen sie den Gedanke, der sich die ersten 15-mal spontan präsentiert hat.) Wenn Sie als **Gehirn-Besitzer** aber zum **Gehirn-Benutzer** werden, indem Sie weitermachen, wiewohl die ersten Male „langweilig“ und sehr ähnlich sein können, dann werden die Katakomben-Leute wach und sagen: „Aufpassen, der Gehirn-Besitzer meint es diesmal ernst! Der will echt mehr ...“. Jetzt öffnen sie diverse Behälter, so daß die darin enthaltenen Informationen (Gedanken, Ideen, Zitate, Erinnerungen an Erlebnisse etc.) nun doch langsam nach oben driften können. Deshalb „tauchen“ sie dann „oben“ auf ...

**Deshalb tauchen erst bei eingehender Beschäftigung Gedanken aus der Tiefe auf. Da die meisten Leute vorschnell aufgeben („Dazu weiß ich nichts“, „Mir fällt nichts ein“, „Keine Ahnung“, usw.) erfahren Sie nicht, wie es ist, wenn Ideen aus der Tiefe nach oben zu schweben beginnen. Natürlich haben auch diese Ideen assoziative Verbindungen mit weiteren Gedanken, so daß hier immer mehr Schätze offenbar werden ...**

Es lohnt sich. **Probieren Sie es aus:** Wählen Sie ein Thema und legen Sie täglich ein- oder mehrmals eine ABC-Liste (oder ein KaWa®) an, das Sie sofort „wegpacken“.

Als ich KaWa-Couvert erfand, steckte ich die einzelnen Blätter in ein großes, gerade geleertes Couvert (aus dem Posteingang jenes Tages) und dieses Couvert in eine Schublade. Täglich geschah es nun ein- oder mehrmals: KaWa

anlegen, Schublade auf, Bogen ins Couvert, Schublade zu ... So kam die Technik zu ihrem Namen. Später wurde mir klar, daß **jedes Denk-Tool** geeignet ist, also neben **KaWa-Couvert** auch **ABC-Couvert** etc.

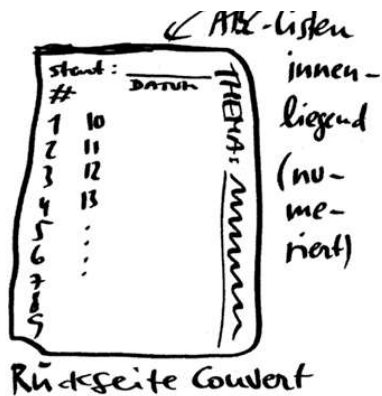
Ein kleiner Trick am Rande: **Numerieren** ist besser als die einzelnen Blätter mit Datum zu versehen: Wenn wir jede Liste numerieren, dann können wir später wesentlich schneller sortieren und/oder die Entwicklung nachvollziehen, als wenn wir Blätter mit Datum bearbeiten wollen.

Nun ergab sich eine Frage, die eine Leserin des Birkenbihl-Beratungs-Briefes wie folgt formulierte:

Einerseits ist mir klar, daß ich schreiben und immer sofort wegräumen soll, andererseits will ich ja später die Reihenfolge wissen. Um aber zu numerieren, muß ich heute wissen, welche Nummer ich gestern vergeben habe. Also muß ich jedesmal ins Couvert schauen. Zwar sehe ich das Blatt nur von der Rückseite, ich spicke also nicht, aber es stört mich doch, und es ist umständlich, ein Blatt herauszufischen und wieder reinzuschieben. Vielleicht bin ich auch nur faul, aber irgendwie nimmt mir das die Freude, weil das Prinzip „schreiben und wegpacken“ durchlöchert wird. Gibt es eine bessere Lösung? Oder bin ich überkritisch?

**Meine Antwort:**

Schreiben Sie außen auf das Couvert die jeweilige Nummer, die Sie bisher vergeben haben. Wenn ein neues ABC fertig wird, dann werfen Sie einen schnellen Blick auf das **Couvert**, sehen z.B. „13“ als letzte Zahl und schreiben sofort zweimal die „14“: **einmal** auf das Couvert, **einmal** auf Ihr Blatt Papier, dann schieben Sie es ins Couvert ...



### Fallbeispiel: Grammatik

Es ist immer wieder spannend, die Ergebnisse in Relation zu den Fäden in unserem neuronalen Wissens-Netz zu sehen. Bei Themen, die nicht unbedingt täglich aufs Tapet kommen, können wir besonders gut sehen, was sich in unserem Kopf „abspielt“, wenn wir uns beim Denken gleichsam über die Schulter schauen. Und das zeigen uns unsere ABC-Listen immer wieder:

Erstversuche sind immer eine INVENTUR (Was weiß ich? Wie schnell kann ich mein Wissen „anzapfen“?). Spätere Versuche, besonders bei systematischen ABC-COUVERT-Übungen, sollten mindestens einige Tage lang durchgeführt werden!

### Grammatik Nr. 1

- A Artikel
- B Begriffsbestimmung
- C C - ???
- D direkte Rede
- E E - ???
- F feminin
- G Genus
- H H - ???
- I indirekte Rede, Indikativ
- J J - ???
- K Konjunktiv
- L L - ???
- M maskulin
- N Nebensatz
- O O - ???
- P Präposition
- Q Q - ???
- R reguläre Verben
- S Substantive
- T Trennung
- U unregelmäßige Verben
- V Verb
- W Wortarten
- X X - ???
- Y Y - ???
- Z Zeiten

18 Begriffe in ca. 4 Minuten

Diese und die nachfolgende ABC-Liste zum Thema „Grammatik“ stammen von einer Person, die von sich sagt:

Obwohl ich nie ein richtiger Grammatik-er war, muß ich zugeben, daß ich Grammatik in der Schule niemals schlimm fand (wie die meisten meiner Mitschüler). Manchmal, leider selten, fand ich es sogar spannend.

In der nachfolgenden zweiten Liste derselben Person wurden Begriffe, die mit Liste 1 **übereinstimmen**, durch Fettdruck hervorgehoben. Wenn Sie aus Ihren Listen eine Menge über sich lernen wollen, dann markieren Sie z.B. häufig auftretende Begriffe in Ihren Listen farbig. So können Sie sich gleichsam „in den Kopf gucken“ und erfahren u.a.:

1. Wie schwer oder leicht dieses Thema Ihnen fällt (das erkennen Sie z.B. daran, ob es Ihnen „Spaß macht“ oder ob Ihnen die Zeit „lang wird“, bis die Liste beendet ist).
2. Was bei Ihnen so an der Oberfläche „schwimmt“, also **immer** schnell und spontan abrufbar ist, sowie
3. Was erst bei mehrmaligem Arbeiten aus den Tiefen aufzutauchen beginnt, wenn Sie öfter zu einem Thema arbeiten. Das sind die **Schätze**, die nur findet, wer bereit ist, ein ABC-Couvert zu diesem Thema anzulegen. Denn ABC-Couverts helfen uns immens, unser unbewußtes Wissen „anzupapfen“!

### Grammatik Nr. 14

- A Apostroph, Akkusativ, Attribute, Artikel,
- B B - ???
- C Casus
- D Demonstrativpronomen, Doppelpunkt, direkte Rede
- E Exegese
- F Futur, Form, feminin
- G Genitiv, Genus
- H Hauptsatz
- I Imperativ, indirekte Rede, Indikativ,
- J Jargon (grammatikalischer)
- K Komma, konjugieren, Kopula, Konjunktionalsatz, Konjunktiv
- L L - ???
- M Modalverben, Modus, maskulin
- N Nebensatz, Nominalisierung
- O Orthographie

P Pronomen, Prädikativ, Plusquamperfekt, Perfekt  
 Q Qui? – etc. (alle Fragewörter)  
 R Relativpronomen, reguläre Verben  
 S Syntax, Satzzeichen, Subjekt, Substantive, Satzglieder  
 T Tempus  
 U unregelmäßige Verben  
 V Verb  
 W Wortarten  
 X X  
 Y Y  
 Z Zeichen, Zeiten

#### 20 Begriffe in ca. 4 Minuten

Wie Sie sehen, tauchen inzwischen pro Buchstabe bereits mehrere Ideen auf, das ist typisch, wenn wir eine Weile an einem Thema arbeiten.

Hier sehen Sie die Konsolidierung nach 17 ABC-Listen.

A Akkusativ, ACI (accusativ cum infinitiv) Adjektiv, Adverbialien (Zeit, Ort), Attribute, Artikel,  
 B Bilanz (z.B. Substantiv-Häufigkeits-Zählung wg. Nominalisierung), Begriffsbestimmung  
 C Casus  
 D Dativ, Demonstrativpronomen, Doppelpunkt, direkte Rede  
 E Etymologie, Exegese  
 F Futur, Funktion, Fremdwörter, Form, feminin  
 G Genitiv, Genus  
 H Hauptsatz, Hilfsverben  
 I Imperativ, indirekte Rede, Indikativ, irreguläre Verben  
 J Jargon (grammatikalischer)  
 K Komma, konjugieren, Konjunktion, Kopula, Konjunktionalsatz, Konjunktiv  
 L Lehnwörter, lateinische oder deutsche Termini?  
 M Modalverben, Modus, maskulin  
 N Nebensatz, Nominalisierung

O Orthographie, Objekte  
 P Pronomen, Prädikativ, Plusquamperfekt, Perfekt, Präsens, Präposition,  
 Q Qui? – etc. (alle Fragewörter)  
 R Relativsatz, Relativpronomen, reguläre Verben, redundante Wörter = Redundanz  
 S Substantiv, Syntax, Subjekt, Satzzeichen, Satzstruktur, Satzbau  
 T Tempus, Trennung  
 U unregelmäßige Verben  
 V Verb  
 W Wortarten, Worthäufigkeit (pro Satz)  
 X X, Y  
 Z Zeichen, Zeiten

Wenn Sie als **Gruppe** spielen, dann können Sie durch farbiges Markieren der MehrfachNennungen feststellen, **welche Begriffe in dieser Gruppe** besonders „präsent“ **sind**.

Dies kann faszinierend werden, wenn Sie mehreren Gruppen angehören und bei manchen Themen (Fragen, Problemen) **alle** Mitglieder der diversen Gruppen darum bitten, dasselbe Thema (per schneller ABC-Liste) „anzudenken“.



Da eine ABC-Liste nur wenige Minuten in Anspruch nimmt, machen die Menschen in der Regel bereitwillig mit, denn es macht uns Spaß, mit den Fäden in unserem Wissens-Netz zu spielen. Nur schade, daß das in Schule und Ausbildung so selten stattfand ...

Wenn Sie die Bögen hinterher vergleichen, können Sie faszinierende Ent-DECK-ungen machen! Übrigens: Die kleinste Gruppe, die DYADE, besteht aus 2 Personen.

Ein technischer Tip: Wenn Sie pro Gruppe **andersfarbiges Papier** austeilen, dann fällt es Ihnen später leichter, **jede Gruppe** (innerhalb der Gruppe) im Gegensatz zu den Gruppen untereinander zu vergleichen, wenn Sie das wollen. (Dann dürfen die Bögen auch einmal herunterfallen ...)

Dieser Vergleich zwischen verschiedenen Menschen (oder Gruppen) ist deshalb so faszinierend, weil wir zu manchen Begriffen ein relativ starres **oberflächliches** Reaktions-Muster besitzen. Erst wenn wir öfter darüber reflektieren (z.B. durch eine ABC-Couvert-Reihe) tauchen Gedanken und Ideen auf, die zu uns selbst, zu unserer individuellen Psyche (unserem persönlichen Wissens-Netz) gehören. In „Das große Analograffiti-Buch“ stelle ich einige Begriffe, mit den typischen häufigen Antworten unserer Kultur vor. Erinnern Sie sich an Ihre Antworten?

Wenn Sie die Aufgabe noch nicht kennen, dann reagieren Sie doch jetzt schnell und spontan: Je Schlüsselreiz **ein einziger** Begriff (das entspricht der **ersten** bzw. erstbesten Assoziation (wenn man mehrere notieren darf).

Ihre erste Reaktion, zu:

1. **BLUME** \_\_\_\_\_
2. **WERKZEUG** \_\_\_\_\_
3. **FARBE** \_\_\_\_\_
4. **(Musik-)INSTRUMENT** \_\_\_\_\_

#### Lösung

Egal, wie häufig Sie ein ABC-Couvert zu einem Thema machen würden, die Wahrscheinlichkeit, daß Ihnen die erstbesten (oberflächlichen) Begriffe **jedesmal wieder einfallen** (auch wenn Sie sie nicht jedesmal notieren wollen), ist sehr hoch. Das heißt:

Innerhalb einer Person, <i>intra-persönlich</i>	Dieselben Gedanken kann man sich bezüglich Gruppen-Ergebnissen machen. Hier lautet der Terminus <i>inter-persönlich</i> , vgl. Sie den Begriff „international“ (das heißt: zwischen unterschiedlichen Nationen).
Wenn Sie merken, daß Sie im Lauf der Zeit immer wieder bestimmte (identische) Assoziationen auflisten, dann heißt das:	Wenn Sie merken, daß innerhalb einer Gruppe zu vielen Themen große Übereinstimmungen herrschen, dann heißt das:
1. Diese Begriffe „hängen“ für Sie an bestimmten persönlichen Erfahrungen, die Sie mit diesen Begriffen verbunden haben.	1. Die Gruppenmitglieder haben einige ähnliche Erfahrungen,
2. Diese starke Fäden in Ihrem Wissens-Netz repräsentieren aber auch „Datenbahnen“ im Hirn!	2. sie haben demzufolge gleiche Fäden im Wissens-Netz, was zu ähnlichen Assoziationen führt, d.h.
3. Je häufiger Ihre Assoziationen stereotyp dieselben sind, desto stärker denken Sie (zu diesem Thema!) in alten, eingefahrenen, etablierten Bahnen, also immer wieder sehr ähnlich!	3. sie denken sehr ähnlich!

Das heißt aber auch: Diese Gruppe ist so homogen, daß die Mitglieder sich zwar **hervorragend verstehen**, aber wohl kaum gemeinsam wirklich neue Gedanken entwickeln werden, eben weil sie sich zu ähnlich sind. Gibt es hingegen Bereiche, in denen die ABC-Listen der einzelnen stark voneinander abweichen, dann sind **das Themen**, in denen diese Menschen durch Gespräche, Teamarbeit und Diskussionen am meisten voneinander profitieren könnten ...



