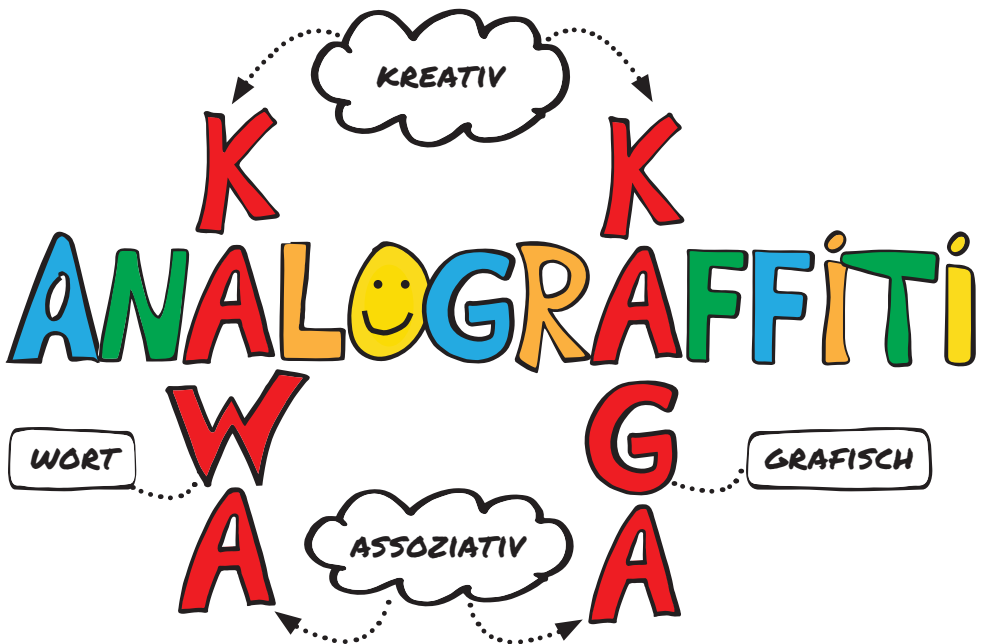


VERA F. BIRKENBIHL

BIRKENBIHLS DENKWERKZEUGE

Gehirn-gerecht zu mehr Intelligenz und Kreativität



Insider-Wissen
für Coaches und Teamleiter

klarsicht

Aktualisierte
Neuaufgabe

Alle Original Birkenbihl-Seminare auf einen Blick!

Wir haben uns auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben, um dir die ultimative Sammlung aller Seminare von Vera F. Birkenbihl zu präsentieren – sorgfältig zusammengestellt und bereit, dein Leben zu bereichern.

+++ Alle Videos & Hörbücher an einem Ort vereint +++ Jederzeit online abrufbar +++ Thematisch sortiert & einfach zugänglich +++ In verbesserter technischer Qualität +++



Erlebe die faszinierende Welt des Wissens mit der unnachahmlichen Erfolgstrainerin Vera F. Birkenbihl.

Jetzt gleich loslegen!

Die Seminarbibliothek wird kontinuierlich erweitert.



**Umfangreiche Auswahl
an spannenden
Themenbereichen**



**Lizenzierte
Seminaufnahmen
in höchster Qualität**



**Expertenwissen
aus über 40 Jahren**

www.birkenbihl.tv

VERA F. BIRKENBIHL

BIRKENBIHLS DENKWERZEUGE

Gehirn-gerecht zu mehr
Intelligenz und Kreativität

Vera F. Birkenbihl

»Birkenbihls Denkwerkzeuge: Gehirn-gerecht zu mehr Intelligenz und Kreativität«

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC® (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bis zur 2. Auflage hieß dieses Buch »Das große Analograffiti-Buch«.

Copyright dieser Ausgabe

© 2025 Klarsicht Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Klarsicht Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Redaktion: Andreas Ehrlich

Lektorat: Anke Schenker

Covergestaltung und Satz: Beate B. Köhler

Printed in Germany

9. vollständig überarbeitete Auflage 2025

ISBN 978-3-98584-262-9

Mehr Infos finden Sie im Internet unter

www.klarsicht-verlag.de - www.birkenbihl-sprachen.de - www.birkenbihl.tv

Klarsicht Verlag, Bramfelder Straße 102A, 22305 Hamburg, Germany

info@klarsicht-verlag.de

Inhalt

Intro – Hier geht's los!	9
Linear oder modular?	10
Kapitel 1 – Erste kleine Experimente	18
Experiment 1: Ein wichtiges Thema	18
Experiment 2: Hieroglyphe erfinden	19
Experiment 4: Noch einmal Wissens-ABCs!	23
Wort-Assoziationen: Das KaWa (Einführung)	26
Experiment 5: KaWa zu HUMOR	27
Experiment 6: Viele Assoziationen	27
Experiment 7: Das Gegenteil	27
Experiment 8: KaWa zu KUNDE	28
Kapitel 2 – Wissens-Netz(Ex)Perten	30
Das Wissens-Netz	30
Wissens-Netz und Wissens-ABC	31
Experiment 9: Typische erste Assoziationen	35
Experiment 10: Drei kleine Zeichnungen	36
Was lehren uns diese Zeichnungen?	38
KaGa zu KUNDE-KÖNIG	44
Maluma? Tuckatee?	45
Was lehrt uns das Doppeldenken (= KaWa & KaGa) zum Begriff Kunde-König?	46
Inventur: »Was denke ich?«	47
Inventur: »Was denkt die Gruppe?«	48
Mit Analograffiti zu mehr Wahrheit?	50
Vergleich: Gespräch contra Analograffiti	52
Die Ergebnisse entsprechen sich NICHT!	53
Kapitel 3 – Der Kompetenz-Weg	59
Quizfrage: Gemeinsamer Nenner	59
Einen anderen Kopf aufsetzen?	59
Experiment 11: Mit dem fremden Kopf	60
Warum ist das Notieren sooooo wichtig?	62
Experiment 12: Ein Mini-Labor-Bericht	66

Experiment 13: Über den Bericht berichten.	67
Experiment 14: KaWa zu ASSOZIATIV	68
Wissens-ABCs sind ebenfalls KaWas	69
Experiment 15: Wissens-ABC zu ASSOZIATIV	69
Überblick: Analograffiti	71
Verändern Denkerwerkzeuge die »Denke«?	72
Kapitel 4 – Kreativität (assoziativ & bisoziativ)	75
Wie denken wir assoziativ?	76
Wie können wir denken, was wir nicht denken?	81
Wie erhöhen wir unsere Kreativität?	84
M 1: KaGa-Hieroglyphen & Denk-Bilder erfinden	89
Beispiel: Das Insel-Modell!	94
Denk-Bilder	96
M 2: Redewendungen wörtlich nehmen.	106
M 3: KaGa-Kategorien-Torten	117
M 4: Problem-Lösungen mit KaWas	120
Beispiel 1: Die dunkle Park-Garage	121
Das Wissens-ABC ergibt eine Bisoziation	124
Beispiel 2: Das Fiasko	125
Lebensunternehmer sein	130
M 5: KaWa-COUVERT© – Die besondere Inventur	133
Schritt 1: Legen Sie viele KaWas (zu einem Thema) an	136
Schritt 2: Erstes Ansehen Ihrer KaWas!	137
Schritt 3: Reflektieren Sie	138
Geistige Abenteuer	140
Vorbemerkung zum Praxis-Demo-Teil	143
M 6: Beispiele für Dispositionen	145
M 7: KaWa-Beispiele	192
KaWa-Wissens-ABC	200
KaWa: erste Lese-Notizen	206
KaWa und mehr	208
Jedes KaWa ist legitim	210

M 8: KaGa-Beispiele	212
Wahrnehmung der sogenannten Wirklichkeit	216
Ein erstes An-Denken: Der Roh-Ent-WURF	218
Zum letzten Mal: Niemand kann »nicht« zeichnen, wenn er oder sie schreiben kann	220
Experiment: »Ich hätte da mal eine Frage ...«	222
Analograffiti: KaWa ODER KaGa ODER KaWa-und-KaGa?	224
Das KaGa-Spiel: Allein oder mit anderen	226
Redewendungen: »Woher bekommen wir die vielen Redewendungen?«	228
Einige HAND-liche KaGas	230
Von KaGa zu KaGa: Mücke oder Maulwurfshügel?	232
Das KaGa-Spiel: Wie spielen Fortgeschrittene?	234
M 9: Info-Systems	236
Viele Fotos auf wenig Platz?	236
Viel Information auf wenig Platz?	237
Selbst ist der Mann/die Frau	238
Basteln Sie und testen Sie die Idee!	239
Das Info-Flip® als Denk-Werkzeug?	242
M 10: Feedback – 14 Beispiele von Anwendern	245
Feedback zu KaWas	246
Feedback zu Wissens-ABCs	250
Feedback zu KaGas	258
Merkblatt Nr. 1 – Schreib-/Zeichenrichtung	263
Merkblatt Nr. 2 – Entwicklung eines einfachen KaGas	266
Merkblatt Nr. 3 – Seminar-Übung	271
Merkblatt Nr. 4 – Langsam/schnell?	272
Merkblatt Nr. 5 – Schulsystem	273
Merkblatt Nr. 6 – Kunde	275
Arbeitsbogen Wissens-ABC	277
LITERATURVERZEICHNIS	279

Intro – Hier geht's los!

Am Anfang dieses vierten Buch-Seminars¹ steht Ihre Entscheidung. Sie können wählen, ob Sie nur lesen wollen oder ob Sie das Buch-Seminar »besuchen« und den vollen Nutzen ausschöpfen möchten. Wenn Sie sich wirklich auf das Seminar einlassen, dann treffen Sie eine weitere Entscheidung, denn:

Dieses Buch kann entsprechen:

- ▶ einem intensiven Ganztags-Seminar, wenn Sie alle Übungen kurz (90 Sekunden bis ca. 3 Minuten) anspielen, oder aber einem kompletten
- ▶ mehrtägigen Training, das den Namen »Training« zu Recht verdient. Allerdings ist die Voraussetzung hierfür, dass Sie sich auf jedes Experiment voll einlassen und **jede** Aufgabe in Ruhe lösen, ehe Sie weiterlesen. Im Lauf der Zeit sollten Sie viele Übungen sowieso wiederholen, wenn Sie ein **Training** durchlaufen wollen, auch der angehende Pianist spielt die Tonleiter schließlich nicht nur einmal.

Sie entscheiden! Wir beginnen in Kapitel 1 mit einem Einstiegs-Quiz, d. h. einer kleinen Experimentalreihe (wie im Seminar!). Diese Experimente sind so aufgebaut, dass Sie sich im Anschluss von den wichtigsten Aussagen des Analograffiti-Konzeptes selbst überzeugen werden (wenn Sie mitmachen).

1 Das erste war *Der Birkenbühl POWER-Tag*, das zweite *StoryPower – So bestimmen Geschichten unser Denken & Handeln*, das dritte *Nimm es mit Humor!*

Linear oder modular?

Manche meiner Buch-Seminare sollte man linear (chronologisch) durcharbeiten – wie »live« (weil man um 9:45 Uhr im Seminar auch noch nicht weiß, was der Referent drei Stunden später erzählen wird) –, während andere meiner Bücher modular aufgebaut sind, sodass Sie hin- und herspringen können. Dieses Buch-Seminar ist eine Mischung: Bitte gehen Sie die Kapitel 1–4 linear durch, hier finden Sie die Eingangs-Übungen, auf denen das ganze Buch basiert. Es wäre gut, wenn Sie vorläufig noch nicht allzu viel herumblättern und wenn Sie jede (und ich meine wirklich jede) Aufgabe zumindest kurz in besagten 90 Sekunden bis 3 Minuten »andenken« würden. Danach ist das Buch modular, deshalb heißen die Module auch nicht mehr »Kapitel«. (Wer das Analograffiti-Konzept schon kennt, kann das gesamte Buch selbstverständlich modular angehen.)

Lassen Sie mich kurz die Basis dieses Buches umreißen, ehe wir einsteigen. Dies ist besonders wichtig, weil manche von Ihnen schon Bescheid wissen (durch meine Seminare und anderen Bücher, TV-Sendungen etc.), während für manche mit diesem Buch der Erst-Einstieg beginnt. Hinter dem gesamten Analograffiti-Konzept stehen nämlich drei zentrale Gedanken:

1. Das Wissens-Netz

Alles, was wir jemals gelernt haben, ist Teil unseres metaphorischen Wissens-Netzes. Es enthält alles, was wir wissen, sowie alles, was wir (er-)kennen und können. Jede Wissens-Einheit stellt quasi einen Faden dar, der mit zahlreichen anderen ver-NETZ-t ist. Natürlich gibt es in diesem Wissens-Netz auch Löcher (also Stellen mit weniger Wissens-Fäden). So mag das Wissens-Netz eines Quantenphysikers weit mehr Q-Physik-Fäden aufweisen als das Wis-

sens-Netz eines Gärtners (sofern dieser kein Hobby-Physiker ist); dieser aber besitzt zahlreiche Fäden über Gartenbau, da werden die meisten Quantenphysiker wohl eher ein Loch haben.²

Um herauszufinden, welche Fäden mit welchen in Ver-BIND-ung stehen, brauchen wir nur unsere **eigenen Assoziationen** zu verfolgen:

- ▶ erstens, weil wir den Ver-BIND-ungen und Beziehungen unserer Wissens-Netz-Inhalte untereinander mithilfe von *Assoziationen* nachspüren können;
- ▶ zweitens, weil *Denken prinzipiell assoziativ* abläuft, und
- ▶ drittens, weil fast alle sogenannten *Kreativitäts-Techniken* (in der Vergangenheit) primär Gebrauchsanleitungen für das Erzeugen von möglichst zahlreichen **Assoziationen** waren.

Dabei sollten wir uns vor Augen halten:

- ▶ Unser Erziehungs-System³ hat uns in der Regel nicht beigebracht, wie wir unsere *eigenen Assoziationen registrieren* können. Dies aber ist die *Grundlage für differenziertes Denken*. Deshalb habe ich im Laufe eines Jahrzehnts die Analograffiti-Techniken dieses Buches entwickelt. Sie machen es leicht, sowohl unsere ersten

2 Diese Metapher vom Wissens-Netz erinnert an unsere **neuronalen Bahnen** im Gehirn und unterstreicht die Ver-NETZung all unseres Wissens.

3 Nein, ich will weder Eltern noch Lehrerschelte betreiben (wiewohl die Presse es gerne so darstellt). Es dauert immer seine Zeit, bis Forschungsergebnisse von der wissenschaftlichen »Front« in der Praxis genutzt werden. Als unsere Eltern und Lehrer ihre Ausbildung erhielten, waren ca. 80% dieser Forschungsergebnisse noch unbekannt!

Gedanken kennenzulernen, als auch diese systematisch weiterzuentwickeln.

- ▶ Die *Anzahl der Assoziationen*, die uns zu irgend etwas einfallen, sind immer abhängig von unserem (derzeitigen) Wissens-Netz. Sie aber bestimmen die Menge unserer Reaktionen, die von der Umwelt als intelligent oder besonders kreativ wahrgenommen werden.
- ▶ Wer sein *Wissens-Netz* erweitert, vergrößert automatisch auch den assoziativen Reichtum, der diesem (vergrößerten!) Wissens-Netz entspringen kann! Das Potenzial für intelligente oder kreative Reaktionen wird ebenfalls vergrößert.

Woraus Sie sehen, dass sowohl Intelligenz als auch Kreativität wachsen können. Darüber hinaus können beide Elemente aber noch vermehrt werden, wenn wir mithilfe von Denk-Techniken die Ausbeute der vorhandenen Wissens-Fäden dramatisch erhöhen.

2. Vergleich: 15 mm contra 11 km

Mit dieser Metapher zeige ich seit Jahren die Relation zwischen *bewusstem und unbewusstem* Wahrnehmen/Denken auf: Wenn wir uns das Bewusstsein als eine Strecke von 15 mm vorstellen, dann entspricht unser Unterbewusstsein in etwa einer Vergleichsstrecke von 11 km! Dieser Gedanke soll nicht etwa zum Ausdruck bringen, wie klein unser Bewusstsein ist, sondern uns vor Augen halten, wie *gigantisch unser Unbewusstes* im Vergleich zu unserem Bewusstsein ist. Ich wiederhole: Wenn Sie sich Ihr Bewusstsein als eine Strecke von 15 mm ver-BILD-lichen, dann entspräche Ihr Unbewusstes einer Strecke von 11 km! Hier reagieren viele Seminarteilnehmer, weil ihnen 15 mm für die »Beschreibung« ihres bewussten Wahrnehmens/Denkens zu popelig klein erscheinen. Gut. Möchten Sie sich Ihr Bewusstsein lieber als 15-Kilometer-Strecke vorstel-



len? Gerne. Nur, dann wäre Ihr Unbewusstes wie groß? Da benötigen viele dann schon den Taschenrechner. Vor allem ist keiner mehr sicher, ob die Anzahl von Nullen nun stimmt. Deshalb habe ich die kleineren (und noch gut vorstellbaren) Strecken gewählt, denn es geht uns ja nicht um absolute Größen, sondern nur um die Beziehung der Zahlenwerte zueinander. Übrigens auf die Größe einer Nervenzelle bezogen ist 15 mm schon sehr groß, in Bezug auf ein Bakterium sind 15 mm absolut gigantisch und in Bezug auf die Hirn-Hormone (Neuro-Peptide), ohne die kein Gedanke von einer Nervenzelle zur nächsten springen kann, sind die 15 mm fast schon mit unserem Sonnensystem vergleichbar.

Sie sehen also: Unser Bewusstsein wird nicht kleiner, weil wir es mit einer Strecke von 15 mm verglichen haben, aber unser Unbewusstes bleibt gigantisch, egal welchen Maßstab wir wählen. In diesem Vergleich stecken:

1. Daten über die Bandbreite und Geschwindigkeit der Datenverarbeitung durch unsere Sinnesorgane und neurologischen Instrumente (inkl. der beteiligten Hirn-Hormone) sowie⁴
2. Forschungsergebnisse über geistige Prozesse, die man heutzutage mit bildgebenden Verfahren beobachten kann. Aus alledem errechnet sich dieses Verhältnis von ca. 15 mm zu ca. 11 km; es geht nicht um einen Millimeter oder einen halben Kilometer hin oder her, es geht um die ungefähre Relation der beiden Zahlen zueinander!

3. Denk-Tools vergrößern unser Repertoire

So wie Werkzeuge (Neudeutsch: *Tools*) unsere Möglichkeiten in der materiellen Welt verbessern, *so werden Denk-Tools*



4 Eine gute Quelle für einige dieser Studien ist Tor NØRRETRANDERS *Spüre die Welt*; eines der besten Bücher über Bewusstsein, das ich je gelesen habe (vgl. Literatur-Verzeichnis).

unser geistiges REPERTOIRE vergrößern. Dies bedeutet, dass wir von den in diesem Buch vorgestellten Denk-Werkzeugen (*KaWa*, *KaGa* und einer besonderen *KaWa*-Form, dem *Wissens-ABC*) **sofort** profitieren können, weil sie uns helfen, die *Ernte* (des Vorhandenen) zu verbessern. Wenn wir darüber hinaus auch noch mehr *Saatgut* einbringen und pflegen, indem wir z. B. unser Wissens-Netz systematisch vergrößern, dann kann diese Verbesserungskurve geradezu exponentiell werden. Allerdings gilt für diese Denk-Tools, was für alle Werkzeuge und Instrumente gilt: Nur durch aktives *Ausprobieren* (= Mitmachen, Experimentieren, Üben) und *Trainieren* können wir unser *Repertoire* verbessern. Damit können wir die *Ziele für dieses Buch-Seminar* nun wie folgt formulieren:

1. unser Wissens-Netz besser nutzen (und ausbauen),
2. unsere 11 km Unbewusstes besser anzapfen,
3. unser Repertoire vergrößern (alle Experten mussten ihre Expertise **erwerben**; damit wurde niemand geboren!). Wir erinnern uns ständig daran, dass nur Training unser Repertoire verbessern kann.

TRAINING

Deshalb wird dieses Buch-Seminar Ihnen sowohl Aufgaben stellen (*Experimente*, mit deren Hilfe Sie etwas über Ihr eigenes Denken entdecken können), als Sie auch zu Trainings-Einheiten motivieren, die Sie neben und nach dem Lesen ausführen sollten. Dazu kommen zahlreiche Fallbeispiele. Ihnen ist klar, dass echte Aha-Effekte nur beim Selbermachen auftauchen werden, das Lesen alleine bringt weit weniger. Es ist allein Ihre Entscheidung, ob Sie in die-

ses Seminar »gehen« und mit verkreuzten Armen herumsitzen wollen oder ob Sie bereit sind, sich aktiv einzubringen.

Bitte denken Sie immer daran: Es gibt nur ein *erstes Mal*. Man kann dieses Buch nur beim ersten Mal als neues Seminar erleben. Blättern Sie vorab schon zu sehr herum oder denken Sie, Sie werden die Übungen beim nächsten Durchgang durchführen, so berauben Sie sich um mindestens 50% des möglichen Nutzens. Insbesondere bei Aufgaben mit der Überschrift **Experiment** sollten Sie unbedingt mitmachen. Denn diese bieten Ihnen (in der Regel gleich, oder einige Seiten später) faszinierende Einsichten die

- a) ohne Probieren nicht nachvollziehbar wären, und die
- b) durch aktives Ausprobieren sofort in Ihrem Gedächtnis haften bleiben werden (weil Sie das persönliche Er-LEB-nis hatten, das Lesen alleine Ihnen nie bieten wird).

Nun gilt es noch, die **Merkblätter** zu erwähnen: Manche Details stehen in diesen kurzen Dokumenten im Anhang, zu denen »Sprungverweise« Sie gezielt hinführen. Ein Merkblatt kann eine Kurz-Info zu einem Aspekt enthalten, den ich in einem meiner anderen Bücher, Audio- oder Video-Vorträge erläutert habe (damit der Hauptteil meiner Werke nur minimale Überschneidungen aufweist), oder aber weiterführende Information zu einem Thema, das erfahrungsgemäß nur wenige meiner Seminarteilnehmer interessiert. Bei Interesse »springen« Sie, ansonsten können Sie jedes Merkblatt auch auslassen.

Bitte legen Sie unbedingt einen Timer griffbereit (einer, der »Laut gibt«, ist besser, als immer mit einem Auge auf den Sekundenzeiger Ihrer Armbanduhr zu schießen), denn für die intensive Kurzform des Seminars wollen Sie sich für alle Aufgaben jeweils zwischen 90 Sekunden und 3 Minuten geben (falls keine andere Zeitangabe gemacht wird). Bevorzugen Sie die lange Trainings- oder Workshop-Variante,

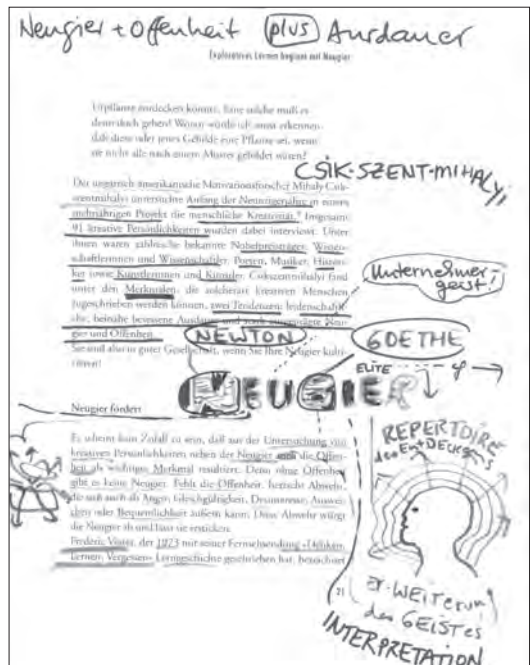
dann gehen Sie alle *Aufgaben in Ihrem eigenen Tempo* an, und nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie wollen.

Weil dies ein Buch-Seminar ist ...

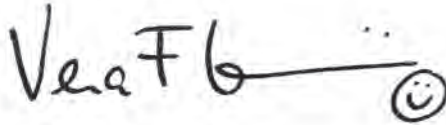
Wenn Sie sich auf geistige Abenteuer einlassen und sich durch eigenes Tun überzeugen möchten, dann legen Sie jetzt folgende Utensilien zurecht:

- ▶ *Schmierpapier*: d. h. Papier, auf dem Sie sich trauen herumzuschmieren (wir nehmen gerne die Rückseiten von bedrucktem Papier, damit fühlt man sich sehr frei zu experimentieren). Aber Sie wollen auch
- ▶ *schönes Papier* bereitlegen, weißes und farbiges, damit Sie, wenn Sie in Fahrt kommen, auch einmal »schön« arbeiten können, und natürlich brauchen Sie auch
- ▶ *Stifte jeder Art*: möglichst verschiedene (zum Schreiben & Zeichnen), dick & dünn, farbig (Marker & Malstifte).

Fühlen Sie sich frei, in die Ränder dieses Buches hineinzuschreiben und zu malen, wo immer sich Ihnen eine Idee aufdrängt (siehe Seite 65). Unterstreichen Sie, kringeln Sie ein und vor allem freuen Sie sich auf die Ent-DECKUNGEN (= Deckel hochheben, sehen, was sich darunter befindet), die Ihnen dieses Buch-Seminar bieten wird.



Ich wünsche Ihnen viel Entdeckerfreude, und das meine ich ganz wörtlich, denn die Analograffiti-Denkwerkzeuge sind in besonderem Maße geeignet, uns zu spannenden Entdeckungen unserer eigenen Gedanken zu führen!

A handwritten signature in black ink that reads "Verf6". The letter "6" is stylized with a horizontal line extending to the right, ending in a simple smiley face (☺). Above the horizontal line, there are two small dots.

Januar 2002

Kapitel 1 – Erste kleine Experimente

Nehmen Sie bitte Schreibzeug, wir gehen gleich in medias res. Also beginnen wir mit einigen kleinen Experimenten.

Experiment 1: Ein wichtiges Thema

Notieren Sie, was derzeit ein wichtiges Thema in Ihrem Leben ist. Womit befassen Sie sich gerade intensiv (oder: Was befasst Sie zur Zeit sehr)?



Vor dem nächsten Experiment sollten wir uns vor Augen halten, dass Schriften ganz anders aussehen können als unsere (westlichen Buchstaben-Schriften). So gibt es Silbenschriften (z. B. Japanisch) oder Schriftzeichen, die eigentlich ein Mini-Bild darstellen, wie die klassischen **chinesischen** Kan-Ji oder die ältesten **Hieroglyphen** Ägyptens.⁵ Jetzt folgt die Aufgabe:

5 In **beiden** Schriftsystemen setzten sich später auch Zeichen durch, die das Klangbild beschreiben, so wurden z.B. die Namen der großen Herrscher dargestellt, aber die ersten Schriftzeichen waren zunächst Pictogramme.

Experiment 2: Hieroglyphe erfinden



Meine Seminarteilnehmer stellen immer wieder mit Erstaunen fest, dass diese Aufgabe im ersten Ansatz weit schwieriger wirkt, als sie sich dann herausstellt. Wir können nämlich oft viel mehr, als wir vorher dachten! Das werden Sie in diesem Buch noch oft erfahren (insbesondere wenn Sie tatsächlich aktiv mitmachen).

1. **Erfinden** Sie eine Hieroglyphe für den Begriff Blick.
2. **Schreiben** Sie unter Verwendung Ihrer neuen Hieroglyphe einige Begriffe; dabei haben Sie zwei Möglichkeiten:
 - a) Entweder Sie schreiben die Begriffe und setzen für den Wortteil *Blick* jeweils Ihre neue Hieroglyphe ein;
 - b) oder aber Sie *erfinden* weitere Hieroglyphen, die Sie mit der ersten kombinieren – ganz wie Sie möchten.

Begriffe sind: *Einblick*, *Durchblick*, *Weitblick*, *Blickpunkt* und *Überblick*.

Wenn wir nachdenken wollen, haben wir grundsätzlich folgende Möglichkeiten:

1. Wir wollen ohne *Worte* denken (zeichnend, wir kommen darauf zurück, das Hieroglyphen-Experiment war ein Vorgeschmack) oder
2. wir wollen *primär in Worten* denken oder
3. wir wollen *beide Denk-Stile* gemeinsam nutzen.

Als Nächstes wollen wir uns auf das Denken in Worten (analytisch-rational und/oder kreativ) konzentrieren. Hierzu brauchen wir natürlich ein gewisses **Vokabular**. Wenn wir zu einem für uns wichtigen Thema jedoch kein (ausreichendes) Vokabular besitzen, dann können wir auch nicht sehr differenziert darüber nachdenken. Deshalb lohnt es sich, mit einem Denk-Prozess zu beginnen, indem wir ein erstes

spontanes *Wissens-ABC*⁶ zum jeweiligen Thema erstellen. (Zu *Vokabular*: Wie differenziert könnten Sie sofort nachdenken über a) Brotbacken, b) Molekular-Chemie, c) Joggen, d) Mozarts »Kleine Nachtmusik« etc.?)

Experiment 3: Ein Wissens-ABC

Es gilt, zu jedem Buchstaben des Alphabetes mindestens eine Assoziation zu notieren, wobei Sie das Thema frei wählen können. Wählen Sie eines, zu dem Sie viel wissen. Wer früher oft *Stadt-Land-Fluss*⁶ gespielt hat, trägt regelrechte geografische Wissens-ABCs im Kopf spazieren. Geht es Ihnen auch so? Dann können Sie bei diesem Thema schnell und gut reagieren. Aber wie steht es bei einem für Sie wichtigen Thema, z. B. dem, das Sie im ersten Experiment notiert haben? (Sie merken schon: Wenn Sie nicht aktiv mitarbeiten, dann können Sie hinterher auch nicht aufbauen.) Können Sie auch zu diesem für Sie wichtigen Themenbereich schnell und leicht ein assoziatives ABC »ausfüllen«? Diese kleine Übung hilft uns ganz schnell:

- ▶ eine kleine **Inventur** vorzunehmen: Wie *ergiebig* ist unser Wissen zu diesem Thema?;
- ▶ auszuloten, was sich derzeit in uns (zu diesem Thema) abspielt.

Sie suchen erste Assoziationen zu jedem Buchstaben. Angenommen Ihr Thema wären Tiere, dann könnten Sie notieren:

A = Ameise, Affe oder

B = Bär bis

Z = Zebra, Ziege etc.

⁶ Die Schweizer kennen es unter dem Namen »Geografie-Spiel«.

Probieren Sie es,⁷ indem Sie beim nachfolgenden (senkrechten) Alphabet mit dem Stift die erste (linke) Spalte nach unten wandern und so schnell wie möglich pro Buchstabe möglichst eine erste Assoziation eintragen. Später können Sie die mittlere und die rechte Spalte mit zusätzlichen Assoziationen füllen, wenn Sie wollen. Natürlich dürfen Sie pro Buchstabe auch mehr als einen Begriff notieren, aber Sie müssen nicht.

Merke: Manchmal fällt uns nicht sogleich etwas ein, insbesondere bei selteneren Buchstaben (Y oder Z); deshalb gilt es, im ersten Ansatz so viele Buchstaben wie möglich zu belegen (wir sprechen später noch darüber, was wir mit den **Lücken** anfangen können). Jetzt sind Sie dran!

7 Übrigens finden Sie im Anhang (S. 277 f.) eine Doppelseite mit einem solchen Formular zum Fotokopieren, damit Sie jederzeit in dieser Weise beginnen können, ein Thema zu erforschen, ohne jedes Mal das ABC an den Rand schreiben zu müssen.

ABC mit Spalten

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

Mit der ABC-Technik können wir uns auch auf ein (für uns) neues Thema **einstimmen**, insbesondere wenn wir davor gedanklich »ganz woanders waren«, also wenn wir einen abrupten **Themenwechsel** vornehmen wollen (oder müssen). Angenommen, ich würde Ihnen nun vorschlagen, sofort fünf Wissens-ABCs anzulegen: Bei welchem könnten Sie (voraussichtlich) in kurzer Zeit (z. B. 90 Sekunden) am meisten aufschreiben?

Tiere	
→ Berufe	
→ Quantenphysik	
→ Erfolgspsychologie	
→ Geschichte (zur Zeit Cäsars)	

Experiment 4: Noch einmal Wissens-ABCs!

Testen Sie Ihre Selbst-Einschätzung (nächste Doppelseite)!

Füllen Sie zunächst bitte nur die erste (linke) Spalte aus und lassen Sie die anderen beiden vorläufig leer.

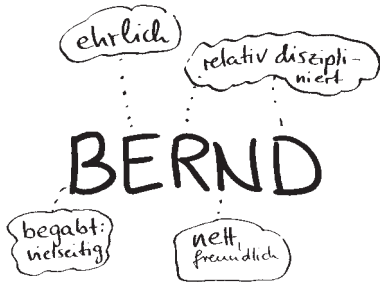


	Tiere	Berufe	Quantenphysik
1. A			
2. B			
3. C			
4. D			
5. E			
6. F			
7. G			
8. H			
9. I			
10. J			
11. K			
12. L			
13. M			
14. N			
15. O			
16. P			
17. Q			
18. R			
19. S			
20. T			
21. U			
22. V			
23. W			
24. X			
25. Y			
26. Z			

	Erfolgspsychologie	Geschichte (zur Zeit Cäsars)
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		
M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X		
Y		
Z		

Jetzt wenden wir uns zwei Techniken zu, die Sie möglicherweise bereits kennengelernt haben, denn ich habe seit ca. 1995 begonnen, ein wenig zu diesem Thema zu publizieren. Die Stichworte lauten **KaWa** und **KaGa**.

Wort-Assoziationen: Das KaWa (Einführung)



Wir nehmen einen Begriff und assoziieren zu *jedem* Buchstaben ein Wort, das mit diesem Buchstaben beginnt. Natürlich kann es sich dabei auch um den Namen einer Person handeln. Angenommen, Sie wollten über einen Bekannten namens Bernd reflektieren, das könnte dann wie nebenstehend aussehen.

Warum diese Denk-Technik »KaWa« heißt, besprechen wir später.

Sie müssen übrigens keinesfalls mit dem ersten Buchstaben beginnen, sondern Sie lassen Ihr Auge wandern, wie vorhin bei der ABC-Liste. Wenn Ihnen zuerst zu einem Buchstaben in der Mitte etwas einfällt, dann schreiben Sie eben diesen Begriff zuerst hin. Sie wollen ja gerade **nicht** sequenziell, linear, Schritt für Schritt, logisch, rational etc. denken, sondern mehr aus dem Bauch heraus. Wenn wir uns ein Spektrum vorstellen, an dessen einem Ende das Denken stünde und am anderen das Fühlen, dann wollen Sie mindestens in der Mitte stehen – oder ein wenig mehr in Richtung Fühlen ... Probieren Sie es gleich!

Experiment 5: KaWa zu HUMOR

So, jetzt sind Sie dran: Was fällt Ihnen spontan zum Begriff *Humor* ein?

HUMOR

Experiment 6: Viele Assoziationen

Denken Sie an den Begriff »Tanzen« und notieren Sie so viele Assoziationen, wie Sie in 90 Sekunden schaffen.



Experiment 7: Das Gegenteil

Und nun denken Sie wieder an den Begriff »Tanzen« und notieren ausschließlich, was Ihnen absolut **nicht** einfällt.



Das wäre eine **Bisoziation**. Im Seminar lachen die meisten Teilnehmer jetzt. Manche beginnen zwar zuerst, wie wild zu schreiben, woraufhin ihre Nachbarn ihnen klar machen, dass alles, was sie schreiben, ihnen ja **eingefallen** sein muss. Wir kommen in Kapitel 4 wieder auf diese eigenartige Aufgabe zu sprechen. Wichtig ist im Augenblick nur das Er-LEB-nis. Und nun probieren Sie bitte Ihr zwei-

tes KaWa, diesmal zu: *Kunde*. Welche Assoziationen fallen Ihnen spontan ein?

Wenn Sie sich später an diesen Augenblick des Stutzens erinnern, haben wir ein wichtiges Konzept für Sie vorbereitet.

Experiment 8: KaWa zu KUNDE

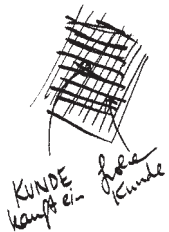
KUNDE



Jetzt frage ich Sie: Haben Sie sich selbst in der Rolle eines Kunden oder einer Kundin gesehen? Oder dachten Sie eher an Menschen, die andere (als) Kunden haben?

- Ich sah mich als Kunden/Kundin.*
- Ich sah andere als Kunden.*

Bei dieser Übung geschah in dem Seminar, das diesem Buch-Seminar zugrunde liegt, etwas Spannendes: Normalerweise assoziiert man zu Kunde die Idee des Einkaufens (oder des Erwerbs von Dienstleistungen), aber an jenem Tag assoziierte eine Dame die Idee von *Kunde* im Sinne einer *frohen Kunde* (Botschaft). Das löste bei einigen in der Nähe Erstaunen, teilweise sogar verduzte Ablehnung aus. Unser Wissens-Netz ist es, worauf wir alles beziehen, was wir hören, lesen, sehen usw. Es ist ganz klar, es geht gar nicht anders. Unsere Erfahrungen sind ein Filter, und wenn die Erfahrungen mit dem Wort *Kunde* für diese Teilnehmerin in Richtung *Botschaft* laufen, dann ist ihre Assoziation genau so legitim wie unsere. Nur weil mehr Menschen bei *Kunde*



an Kaufen (Leasen, Mieten) denken, ist die normale Assoziation nicht besser. Sie wissen ja: *Normal* bedeutet lediglich *der Norm entsprechend* (Massen-Denken) und nicht geistige oder seelische Gesundheit. Sodass wir hier eine ganz wichtige Lektion lernen: *Wir neigen dazu, unsere eigenen Assoziationen für die einzig- oder bestmöglichen zu halten.*⁸

Deswegen reagierten einige Teilnehmer mit einem erstaunten: »Wie kommen Sie denn darauf?!« Diese Art ablehnender Reaktion, wenn jemand etwas anderes assoziiert, ist weder geistig gesund noch besonders intelligent, tolerant oder symptomatisch für offenes Denken. Weiter gilt: *Die eigenen Assoziationen halten wir auch für logisch.* Wir sagen dann zum Beispiel gerne: »Ja, das ist ja logisch« oder die Kurzform: »logo«. Das hat mit Logik überhaupt nichts zu tun. In 95% aller Fälle, in denen jemand sagt: »Das ist ja logisch«, heißt das:

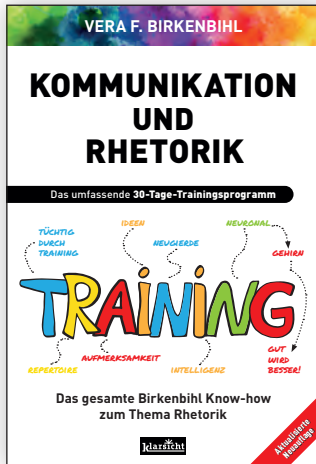
- ▶ »Ja! Das entspricht genau meinen Erwartungen!«
- ▶ Oder: »Ja, den Faden habe ich auch in meinem Wissens-Netz.«
- ▶ Oder: »Ja, die beiden Fäden verbinde ich auch immer in meinem Wissens-Netz.«

Das ist die eigentliche Bedeutung, wenn wir sagen, etwas sei (oder klinge) logisch.

Letzte Warnung! Falls Sie den meistmöglichen Nutzen aus diesem Buch-Seminar herausholen wollen und falls Sie bisher noch keine Übungen durchgeführt haben, dann nehmen Sie sich doch ein paar Minuten für diese kleine Inventur!

8 Wenn Sie zu mehreren bei diesem Buch-Seminar mitmachen, dann möchten Sie vielleicht in der Kleingruppe Ihre Gedanken miteinander vergleichen, vielleicht wollen Sie sogar ein richtiges Gruppenergebnis erarbeiten (im Seminar sammeln wir das ein).

Bringen Sie Ihre Kommunikations- und Rhetorikfähigkeiten in nur 30 Tagen auf das nächste Level!



ISBN 978-3-98584-222-3

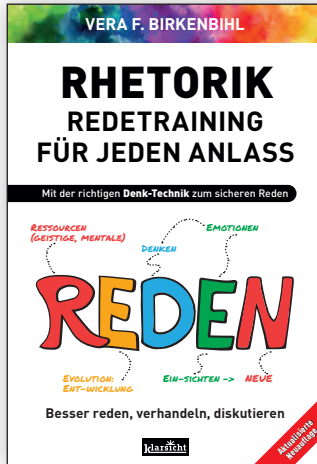
Mit dem 30-Tage-Trainings-Programm von Vera F. Birkenbihl, der Meisterin des gehirn-gerechten Lernens, ist der Erfolg garantiert. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein interaktives Seminar, das Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

- ✓ **Praktische Übungen und Spiele:** Erleben Sie eine Vielzahl von Aufgaben, die nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam sind.
- ✓ **Modulares Lernen:** Passen Sie das Training Ihrem eigenen Tempo an und wählen Sie die Module aus, die für Sie am relevantesten sind.
- ✓ **Selbst- und Fremdeinschätzung:** Nutzen Sie Fragebögen, um ein besseres Verständnis Ihrer eigenen Kommunikationsstärken und -schwächen zu erhalten.

Vera F. Birkenbihl, bekannt für ihren humorvollen und leicht verständlichen Stil, bietet Ihnen erprobte Methoden und Techniken, die auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung basieren. Sie zeigt Ihnen, wie Sie durch gezieltes Training und praktische Übungen Ihr volles Potenzial entfalten können.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf www.birkenbihl.tv

Möchten Sie bei Ihrer nächsten Präsentation begeistern, in Verhandlungen dominieren und in Diskussionen blitzschnell kontern?



ISBN 978-3-98584-223-0

»Rhetorik: Redetraining für jede Gelegenheit« von Vera F. Birkenbihl macht aus Ihnen einen Meister der Kommunikation. Dieses Buch ist Ihr ultimativer Guide, um rhetorische Skills spielerisch zu entwickeln und schrittweise zu perfektionieren.

- ✓ **Kommunikation, die fesselt:** Lernen Sie, wie Sie Ihr Publikum in den Bann ziehen und Ihre Argumente gezielt platzieren.
- ✓ **Interaktive Übungen:** Steigern Sie Ihre Schlagfertigkeit und rhetorische Fitness – von Atemtechniken bis hin zu überzeugender Argumentation.
- ✓ **Feedback, das weiterbringt:** Optimieren Sie Ihre rhetorische Wirkung durch konstruktives Feedback.

Vera F. Birkenbihl, renommiert für ihren witzigen und gehirngerechten Ansatz, führt Sie durch einen Prozess, der nicht nur Ihre Rhetorik, sondern auch Ihr Selbstvertrauen stärkt. Egal, ob im Beruf oder im Privatleben – dieses Buch ist Ihr Schlüssel, um in jeder kommunikativen Situation zu glänzen.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!

www.birkenbihl-sprachen.de

Möchten Sie Ihre rhetorischen Skills in Rekordzeit auf ein neues Level bringen?



ISBN 978-3-98584-224-7

»Rhetorik-Training kompakt« von Vera F. Birkenbihl ist das perfekte Tool, um Ihre Kommunikationsfähigkeiten effizient zu schärfen. Ob für ein unerwartetes Meeting oder eine spontane Präsentation, hier finden Sie präzise Techniken für sofortige Erfolge. Knackiges Fachwissen, zielführende Übungen und prägnante Tipps – komprimiert und ohne Umwege.

Dieses Buch garantiert schnelle Erfolge und ist ideal für alle, die kurzfristig ihre rhetorische Überzeugungskraft stärken möchten – sei es für geschäftliche Meetings oder überraschende Redeanlässe. Erzielen Sie unmittelbare Verbesserungen, die Ihr Selbstvertrauen und Ihre Ausstrahlung merklich steigern. Dieses Buch ist Ihre rhetorische Erste-Hilfe-Box: praktisch, handlich und immer einsatzbereit.

Mit »Rhetorik-Training kompakt« sind Sie immer bestens gerüstet, um rhetorisch zu glänzen – schnell, wirkungsvoll und mit minimalem Aufwand. Ein Muss für jeden, der eine sofort spürbare Verbesserung seiner Kommunikationsfähigkeiten anstrebt.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Warum verstehen Sie Ihr Gegenüber nicht? Warum enden harmlose Fragen in hitzigen Diskussionen?



ISBN 978-3-98584-259-9

Warum fühlt sich Ihr Partner bei einem simplen »Wie spät ist es?« angegriffen? Und warum eskalieren belanglose Bürogespräche in endlosen Machtspielchen? Die Antwort ist einfach: Weil niemand wirklich kommuniziert – sondern nur redet.

Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen in diesem Buch in aller Klarheit auf, warum Sie (ja, genau Sie) immer wieder in Kommunikationsfallen tappen. Sie lernen:

- **Wie Ihr Selbstwertgefühl Ihre Kommunikation sabotiert** – und warum ein harmloses »Wir müssen reden« schlimmer klingen kann als eine Kündigung.
- **Warum Ihr Gehirn ein manipulativer Betrüger ist** – und Sie sich ständig selbst einreden, der andere sei »einfach schwierig«.
- **Wie Sie Streit provozieren, ohne es zu merken** – und welche simplen Tricks jeden Konflikt in eine konstruktive Diskussion verwandeln.

Dieses Buch ist ein präzises Training für alle, die endlich verstehen wollen, was in Gesprächen wirklich passiert.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!

www.birkenbihl-sprachen.de

Sie glauben, Sie haben das Sagen? Falsch! Wer redet, verliert. Wer fragt, führt.



ISBN 978-3-98584-258-2

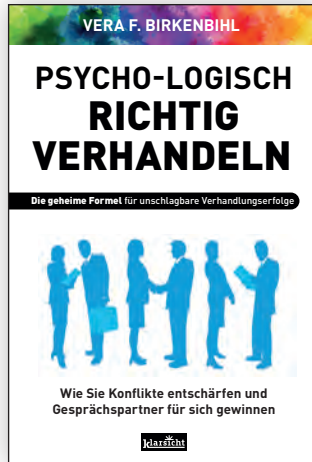
Und wenn Sie das nicht glauben, dann fragen Sie sich doch mal selbst: Wie oft haben Sie in Verhandlungen, Meetings oder Verkaufsgesprächen einfach drauflosgeredet – nur um dann mit einem »Nein« abgespeist zu werden?

Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der gehirn-gerechten Kommunikation, zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie Ihre Fragetechnik auf Hochleistung trimmen. Ein absolutes Praxis-Training mit cleveren Übungen, das Ihnen beibringt, wie Sie Gespräche lenken, Widerstände aufweichen und Entscheidungen zu Ihren Gunsten beeinflussen.

- **Fragen statt verzweifeln:** Wie Sie mit klugen Fragen selbst dem wortkargsten Gegenüber zum Reden bringen.
- **»Nein« war gestern:** Wie Sie mit der Anti-Nein-Strategie endlich zum Abschluss kommen.
- **Verhandlungs-Jiu-Jitsu:** Wie Sie mit minimalen Fragen maximale Wirkung erzielen.
- **Rhetorische Tricks für den Alltag:** Lernen Sie, wie Sie Gespräche zu Ihrem Vorteil gestalten.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Vergessen Sie Harmonie-Geschwafel! Verhandlungen sind ein Spiel – und eines, das Sie ab sofort mit Köpfchen gewinnen werden.



ISBN 978-3-98584-260-5

Sie glauben, Sie sind ein vernünftiger Mensch? Falsch!

Ihr Gehirn wird gelenkt von Reflexen, Urängsten und eingefahrenen Mustern – und genau das nutzt Ihr Gegenüber aus, wenn es um Macht, Geld oder Einfluss geht.

Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie sich aus dieser Manipulationsfalle befreien! Warum Ihr Verstand oft nur schmückendes Beiwerk Ihres Reptilienhirns ist. Wieso Druck immer Gegendruck erzeugt – und warum kluge Verhandler nicht kämpfen, sondern geschickt steuern. Dieses Buch ist Ihr Werkzeugkasten für überzeugendes Verhandeln, ohne billige Tricks, ohne leere Phrasen – sondern mit echtem psychologischen Wissen, das sofort wirkt.

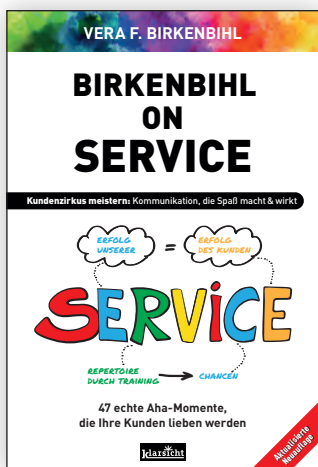
Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie:

- Jede Verhandlung dominieren – beruflich wie privat.
- Menschen durchschauen, bevor sie Sie austricksen.
- »Nein« hören und trotzdem gewinnen.
- Sich nie wieder unter Wert verkaufen.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!

www.birkenbihl-sprachen.de

Kennen Sie das? Sie brauchen Hilfe, aber der »Kundenservice« klingt, als hätten die Mitarbeiter eine Allergie gegen Kunden.



ISBN 978-3-98584-257-5

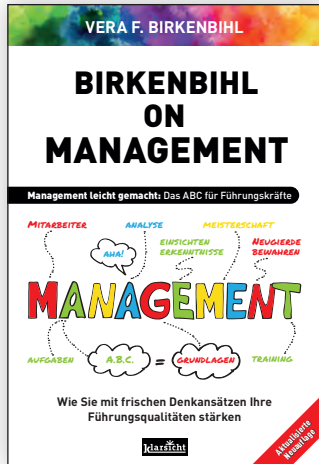
Ihr Problem interessiert niemanden, Ihre Zeit erst recht nicht. Und am Ende sind Sie der Depp, der mit Wut im Bauch und ohne Lösung dasteht. Herzlichen Glückwunsch! Sie sind Opfer der Servicewüste geworden. Aber keine Sorge – es gibt Hoffnung. Vera F. Birkenbihl macht kurzen Prozess mit leeren Versprechen und miesem Service.

In 47 prägnanten Fallstudien zerlegt sie gnadenlos die größten Service-sünden und zeigt, wie sich Unternehmen aus dem Sumpf von Ignoranz, Inkompetenz und Kundenvergraulung befreien können. Ihr Ansatz? Klartext statt Bullshit, Praxis statt Theorie, Hirn statt Standardfloskeln.

- Warum der Satz »Der Kunde ist König« nichts als Augenschwermerei ist – und was wirklich zählt.
- Wie man durch Reklamationen Kunden nicht verliert, sondern zu lebenslangen Fans macht.
- Wieso guter Service nicht teuer sein muss – aber schlechter Service ein Unternehmen ruinieren kann.
- Wie Kommunikation und Haltung über Erfolg oder Untergang entscheiden.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf www.birkenbihl.tv

Meetings? Zeitverschwendung. Motivation? Fehlanzeige. Innovation? Fehlinterpretation.



ISBN 978-3-98584-256-8

Vera F. Birkenbihl macht damit kurzen Prozess. Statt leerer Phrasen gibt sie Ihnen ein Buch-Seminar, das die Führung neu definiert. Mit bewährten Konzepten, die viele Manager zwar hätten kennen sollen – aber nie verstanden haben:

- **Meetings mit Hirn:** Warum Besprechungen oft nur Beschäftigungstherapie sind – und wie sie wirklich produktiv werden.
- **Sprache als Führungsinstrument:** Wie Sie kommunizieren, ohne dass Ihre Worte im Manager-Nirwana verpuffen.
- **Verlernen statt nur Lernen:** Wie Sie und Ihr Team endlich aus veralteten Routinen ausbrechen.
- **Mitarbeiter führen heißt loslassen:** Wer klammert, kontrolliert und gängelt, bekommt keine Leistung, sondern innere Kündigungen.

Dieses Buch zeigt Ihnen nicht, wie Sie der beste Chef der Welt werden. Sondern wie Sie endlich führen, ohne dass Ihre Leute innerlich schon die Tage bis zu ihrem Absprung zählen.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Stellen Sie sich ein Leben ohne Ärger vor! So kommen Sie diesem Ziel näher.



ISBN 978-3-98584-204-9

Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk kluger Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

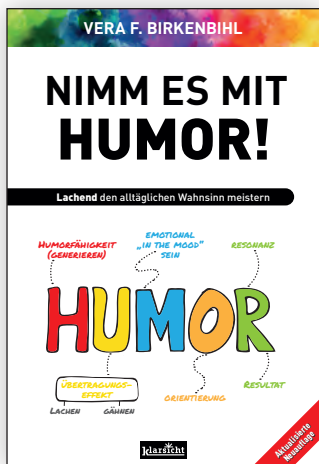
Ärger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb ist es wichtig – auch um unserer Gesundheit willen – zu lernen, bewusst mit ihm umzugehen.

In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von alltagstauglichen Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie hier die 59 besten präsentiert. Statt sich jeweils nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine interessante Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil.

Das herausnehmbare »Gefühlsrad« zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden – ein spielerischer und zugleich ernsthafter Weg, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Dieses Buch ist für alle, die genug davon haben, sich vom Stress des Alltags erdrücken zu lassen



ISBN 978-3-98584-203-2

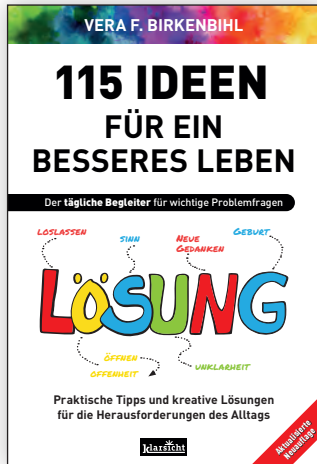
Egal ob im Job, in der Familie oder im Umgang mit anderen Menschen – wenn Sie lernen möchten, gelassener, souveräner und erfolgreicher zu werden, dann ist Humor Ihre Geheimwaffe. Berufstätige, die ihre Karriere auf das nächste Level heben wollen, oder Menschen, die in Beziehungen und Konflikten leichter und entspannter reagieren möchten, werden hier die richtigen Werkzeuge finden. Dieses Buch ist für alle, die Spaß daran haben, sich selbst weiterzuentwickeln und den Alltag mit mehr Lachen zu meistern.

Was dieses Buch so einzigartig macht? Vera F. Birkenbihl liefert nicht nur trockene Theorie, sondern praxisnahe Strategien, die Sie sofort anwenden können. Sie werden verstehen, warum Humor nicht nur Spaß macht, sondern auch in Krisen und schwierigen Situationen Ihre größte Stärke sein kann. Sie lernen, Humor gezielt einzusetzen – egal ob im Beruf, in Beziehungen oder für Ihre Gesundheit – und dabei noch Freude am Leben zu finden. Hier geht es nicht um seichtes Entertainment, sondern um echten, lebensverändernden Nutzen, der Sie garantiert nach vorne bringt.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!

www.birkenbihl-sprachen.de

Mit diesem Buch halten Sie den Schlüssel zu einem besseren Leben in Ihren Händen!



ISBN 978-3-98584-219-3

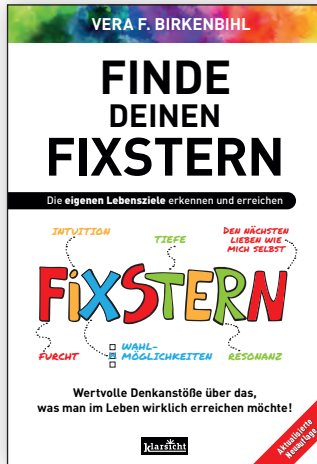
Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit im Alltag?

Jede Seite bietet eine neue, praxiserprobte Technik, um Herausforderungen zu meistern und Ihren Alltag effizienter und erfüllender zu gestalten. Diese Strategien sind nicht nur einfach umzusetzen, sondern auch nachhaltig wirksam. Seien Sie gespannt auf Tipps, die Ihren Horizont erweitern und Ihre Lebensqualität steigern werden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen, und entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Erfolge erzielen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie das Beste aus jedem Tag herausholen und Hindernisse in Chancen verwandeln. Dieses Buch ist Ihr persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem glücklicheren, erfolgreicherem und stressfreieren Leben.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Sie wollen Ihre persönlichen Ziele erreichen und haben Schwierigkeiten, dies umzusetzen?



ISBN 978-3-98584-216-2

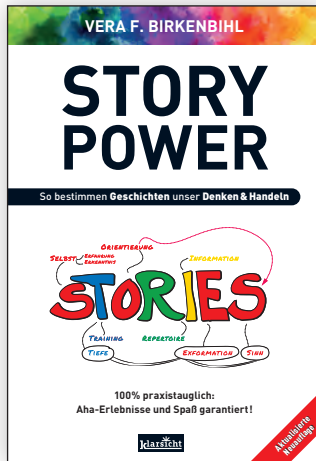
In diesem Buch-Seminar lädt die Bestsellerautorin und Trainerin ihre Leser posthum zu einer spannenden Selbst-Inventur ein: Was wollen wir in unserem Leben erreichen? Welche Ziele haben wir? Und was sind die persönlichen Fixsterne, die alle anderen Ziele überstrahlen und dem Leben Tiefe verleihen?

Vera F. Birkenbihl erklärt anschaulich und leicht verständlich, wie man seine eigenen Lebensziele erkennt, welche Hürden auf dem Weg dorthin möglicherweise überwunden werden müssen und wie man die dafür nötige Kraft findet.

Ein Buch voller wertvoller Denkanstöße über das, was man im Leben wirklich erreichen möchte!

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Können Storys uns verändern? Und was sind starke oder schwache Storys?



ISBN 978-3-98584-200-1

Überarbeitete Neuauflage!

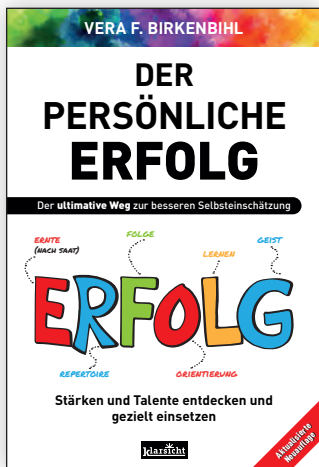
Im ersten Teil dieses Buches zeigt die Bestseller-Autorin anhand zahlreicher Fallbeispiele, wie wichtig Sprachbilder und emotional ansprechende Geschichten – also Storys – für jeden von uns sind. Dies gilt auch für Menschen, die das nicht glauben wollen, denn Storys beeinflussen unser Denken und Handeln ganz unmittelbar. Sie prägen unser Weltbild und die Art, wie wir uns selbst sehen. Im zweiten Teil gibt uns Vera F. Birkenbihl einige Storys mit auf unseren Lebensweg.

Dieses Buch ist ein Buch-Seminar: Es enthält alles, womit wir unser Privatseminar gestalten können, inklusive kleiner Trainingsaufgaben. So stellen sich sofort prägende Aha-Erlebnisse ein und wir haben Spaß an den Veränderungen, die dieses Buch bewirkt.

»Die Macht der Geschichten sollte jedem, der mit Menschen zu tun hat und sich selbst besser verstehen will, bewusst sein. Absolut empfehlenswert!«

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Was sind Ihre persönlich angelegten Talente und wie können Sie sie fördern?



ISBN 978-3-98584-217-9

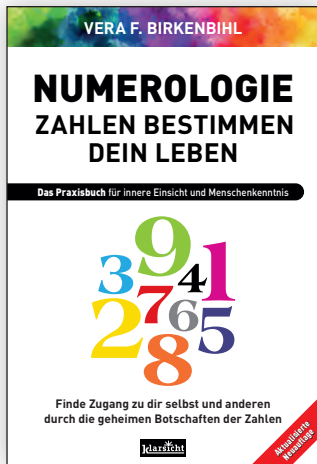
In »Der persönliche Erfolg« zeigt Ihnen Vera F. Birkenbihl, wie Sie Ihre verborgenen Talente und Stärken identifizieren und gezielt einsetzen können. Es wird Ihnen nicht nur theoretisches Wissen geboten, sondern praxiserprobte Methoden und Checklisten, die Ihre persönliche und berufliche Entwicklung revolutionieren werden.

Mit einzigartigen Übungen finden Sie heraus, was in Ihnen steckt, und Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie diese Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen. Spüren Sie den Nervenkitzel, wenn Sie erkennen, warum bestimmte Situationen Ihnen Unbehagen bereiten und wie Sie dies ändern können. Lassen Sie sich nicht länger von ungenutztem Potenzial bremsen – entfesseln Sie Ihre innere Stärke und gehen Sie den Weg zu mehr Lebensfreude und Erfolg. Dieses Buch ist Ihr Schlüssel zu einer neuen Ära der Selbsterkenntnis und des Triumphs.

Bestens geeignet für: Berufstätige und Fachkräfte, Studenten und junge Erwachsene, Eltern und Erzieher, Coaches und Trainer, Selbsthilfe- und Persönlichkeitsentwicklungs-Enthusiasten.

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Stell dir vor, du hältst den Schlüssel zu einem tieferen Verständnis deiner selbst und deiner Mitmenschen in der Hand



ISBN 978-3-98584-201-8

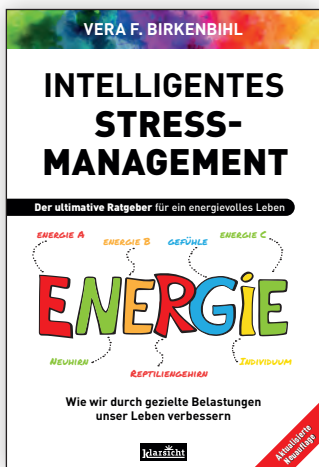
Genau das bietet dir dieses Buch. Vera F. Birkenbihl nimmt dich mit auf eine faszinierende Reise in die Welt der Numerologie. Nicht als starrer Lehransatz, sondern als ein kraftvolles Werkzeug zur Selbsterkenntnis und Transformation.

Durch das Entschlüsseln deiner Schicksals- und Namenszahl öffnet sich ein Weg zu einem bewussteren Leben. Du erkennst verborgene Stärken, überwindest innere Blockaden und lenkst deine Energie gezielt in die Richtung, die dich persönlich und beruflich wachsen lässt. Die uralte Weisheit der Zahlen wird in deiner Hand zu einem Kompass, der dir zeigt, wie du deine Lebensaufgaben meistern und deine wahre Kraft entfalten kannst.

Mit praktischen Anleitungen und tiefen Einsichten bietet Birkenbihl dir einen Zugang, der leicht verständlich und zugleich tiefgreifend ist. Es ist mehr als ein Buch – es ist ein Vehikel, das dir hilft, dein wahres Potenzial zu entdecken, bewusster auf deine Umgebung zuzugehen und dein Leben auf ein neues Level zu heben.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Sie glauben, Stress sei der Feind? Denken Sie noch einmal nach!



ISBN 978-3-98584-227-8

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Stress zu Ihrem größten Verbündeten machen können.

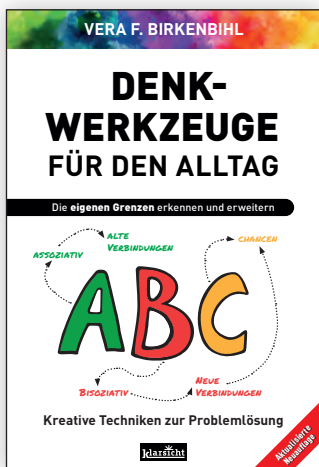
Vera F. Birkenbihl, Bestsellerautorin und Expertin für Gehirntraining, offenbart revolutionäre Techniken, mit denen Sie Stress in pure Lebensfreude und Erfolg verwandeln.

Verstehen Sie die Funktionsweise Ihres Reptiliengehirns und die enge Verbindung zwischen Angst und Freude. Nutzen Sie gezielte Herausforderungen, um Ihr Denkhirn zu aktivieren und Ihre Energiereserven optimal zu nutzen. In praxisnahen Kapiteln erfahren Sie, wie Sie Stress gezielt dosieren und anwenden können, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Dieses Buch ist Ihr Schlüssel zu mehr Motivation, Energie und Lebensqualität. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden und praxiserprobten Tipps wird Stress zu Ihrem besten Freund – für ein erfülltes und leistungsstarkes Leben. Treten Sie aus Ihrer Komfortzone heraus und entfalten Sie das volle Potenzial Ihres Geistes!

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Plötzliche Leere im Kopf, als hätten Sie alles Wissen ausgelöscht?



ISBN 978-3-98584-226-1

Bestsellerautorin Vera F. Birkenbihl hat ein revolutionäres Modell entwickelt, das Ihre Kreativität als Schlüssel zur Problemlösung aktiviert.

In »Denkwerkzeuge für den Alltag« entdecken Sie Birkenbihls geistigen Werkzeugkasten: ein Arsenal an kreativen Techniken, die Sie befähigen, jede Herausforderung zu meistern.

Dieses Buch ist Ihr ultimatives geistiges Multitool – kompakt, multifunktional und immer griffbereit. Erfahren Sie, wie Sie mit über 60 verschiedenen Methoden Ihre Denkprozesse revolutionieren und aus eingefahrenen Denkmustern ausbrechen.

Setzen Sie praktische Beispiele und direkte Anleitungen sofort um. Von schneller Problemanalyse bis hin zu komplexen kreativen Strategien – dieses Buch rüstet Sie mit den nötigen Werkzeugen aus, um stets die optimale Lösung zu finden. Entfesseln Sie Ihr volles Potenzial und beugen Sie zukünftigen geistigen Blockaden vor.

Mit »Denkwerkzeuge für den Alltag« sind Sie bestens gerüstet, jede Herausforderung spielend zu meistern und kreative Lösungen zu entdecken.

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Sie möchten andere Menschen besser verstehen? Dann lernen Sie zuerst, sich selbst zu durchschauen.



ISBN 978-3-98584-261-2

Worte können lügen, aber der Körper nicht. Während Sie noch akribisch an den richtigen Formulierungen feilen, plappert Ihre Körpersprache munter drauflos – oft in einem ganz anderen Tonfall. Höchste Zeit, dieses unbewusste Geplauder zu entschlüsseln und endlich zu verstehen, was Ihr Gegenüber wirklich sagt.

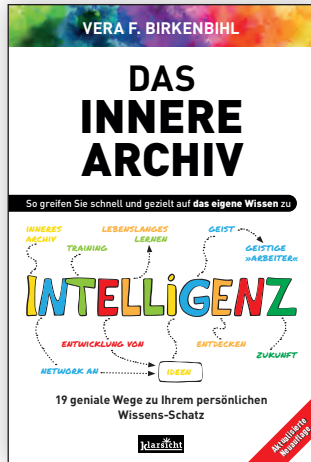
Vera F. Birkenbihl, die Meisterin des gehirn-gerechten Lernens, öffnet Ihnen die Augen für die subtile Welt der nonverbalen Signale. Mit un-nachahmlichem Witz und messerscharfer Analyse zeigt sie, wie Sie Mimik, Gestik und Haltung nicht nur deuten, sondern gezielt einsetzen. Auf den ersten Blick werden Sie erkennen:

- Wer lügt – und wer nur höflich schweigt.
- Warum der »erste Eindruck« oft völlig danebenliegt.
- Wie Sie Ihren Chef, Ihren Partner oder Ihre Schwiegermutter richtig entschlüsseln.

Augen auf! Die spannendste Unterhaltung beginnt nicht im Kopf – sondern direkt vor Ihrer Nase!

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Ihr Gehirn ist ein gigantisches Archiv voller Wissen, Ideen und Erinnerungen – aber Sie nutzen nur einen winzigen Bruchteil davon. Warum?



ISBN 978-3-98584-249-0

Weil Ihnen niemand beigebracht hat, wie Sie den Zugangscodes knacken!

Vera F. Birkenbihl, die Ikone gehirn-gerechten Lernens, räumt mit veralteten Lernmethoden auf und zeigt Ihnen, wie Sie Ihr »inneres Archiv« systematisch erschließen. Wie das funktioniert?

- **Assoziatives Denken statt stumpfer Wiederholung:** Ihr Gehirn liebt Verknüpfungen!
- **ABC-Listen und mentale Reiztrigger:** Ihr Archiv öffnet sich, wenn Sie es richtig ansprechen.
- **Neuro-Werkzeuge, die Ihre Kreativität entfesseln:** Entwickeln Sie geniale Ideen und nutzen Sie Ihr volles Denkpotenzial.
- **Wissenschaftlich fundiert, spielerisch leicht:** Die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung kombiniert mit praxiserprobten Techniken sorgen für messbare Fortschritte.

Schon ein paar Minuten täglich reichen, um Ihre Intelligenz zu steigern. Lassen Sie Ihr Wissen nicht im Verborgenen versauern – nutzen Sie es!

Lust auf Sprachen lernen? Ja bitte, aber gehirn-gerecht!
www.birkenbihl-sprachen.de

Das Kultbuch für gehirn-gerechtes Lernen und Denken mit der besten Mischung aus Theorie und Praxis



ISBN 978-3-98584-252-0

Lernen ist für Sie ein Albtraum? Sprachen bleiben nicht hängen? Ihr Gedächtnis gleicht einem löchrigen Sieb? Dann wurde Ihnen das falsche Lernen beigebracht!

Vera F. Birkenbihl zeigt, wie Sie Ihr Gehirn endlich artgerecht nutzen – ohne stumpfes Pauken, aber mit maximalem Effekt.

- **Denk dich schlau!** – So bauen Sie Ihr eigenes Wissens-Netzwerk und vergessen nie wieder das Wichtige.
- **Gehirn-Jogging mit KaWa & KaGa** – Kreative Wort- und Bild-Techniken, die Ihr Denken auf Hochtouren bringen.
- **Lehren ist lernen – aber bitte gehirn-gerecht!** – Warum das Schulsystem scheitert und wie Sie selbst klüger werden als Ihre Lehrer.

Vera F. Birkenbihl räumt mit Lern-Mythen auf, liefert spielerische, aber hocheffektive Strategien und macht Sie zum Profi im Wissen-Speichern – ohne Langeweile, ohne Frust. Lernen war gestern eine Qual – jetzt wird's zum Abenteuer!

Achtung Gehirn aktivieren! Sämtliche Birkenbihl Seminar-Videos gibt's auf
www.birkenbihl.tv

Die Original Birkenbihl Sprachkurse

Für alle, die Sprachen lieben!

Entdecke deinen perfekten Online-Sprachkurs in unserer großen Auswahl an Sprachen und praxisnahen Themen – abgestimmt auf jedes Level. **Starte jetzt und bringe deine Sprachkenntnisse auf das nächste Level!**



Zum Beispiel mit dem beliebten Sprachkurs:

SPANISCH LERNEN
für Einsteiger
(A1-A2)



Die Birkenbihl-Methode ist der Schlüssel zu ...

- ✓ **angstfreier Kommunikation** in Wort und Schrift
- ✓ **sicherem Sprachgebrauch** in Beruf & Alltag
- ✓ **schnellen Erfolgen** mit bis zu 75% Zeitersparnis
- ✓ praktischem Lernen **ohne komplizierte Grammatikregeln**
- ✓ spürbaren Fortschritten im **eigenen Lerntempo**



Jetzt starten!

www.birkenbihl-sprachen.de

Ihr Gehirn ist wie ein Hochleistungscomputer – doch Sie nutzen es nur wie einen Taschenrechner? Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, warum herkömmliches Denken einem intellektuellen Laufband gleicht, das Sie auf der Stelle treten lässt. Mit ihren unorthodoxen Denkwerkzeugen – Analograffiti, KaWa und KaGa – sprengen Sie die Fesseln linearer Logik und erschließen sich einen kreativen Kosmos, in dem Lernen leicht, Ideen zahlreich und Aha-Momente garantiert sind.

- **Assoziatives Denken statt trockener Fakten:** Lernen Sie, Ihr Wissen wie ein Netz zu verknüpfen und dadurch kreativer und intelligenter zu werden.
- **Experimentieren statt Pauken:** Praktische Übungen und überraschende Selbsttests machen Schluss mit passivem Konsumieren – hier wird Denken zum Abenteuer.
- **Bisoziales Brainstorming:** Entdecken Sie, wie ungewöhnliche Verknüpfungen zu genialen Einfällen führen und warum Querdenker die Welt verändern.

Dieses Buch ist kein harmloser Ratgeber, sondern ein Intensivtraining für Ihr Gehirn. Wer sich darauf einlässt, wird erleben, wie sich die eigenen Gedanken explosionsartig vernetzen und die Welt plötzlich in neuen Mustern erscheint.

Bleiben Sie, wie Sie sind – oder entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten, die in Ihnen schlummern. Die Wahl liegt bei Ihnen. Für alle, die ihre ausgetretenen Denkpfade verlassen und mit echtem Verstand durchstarten wollen!



Über drei Millionen Menschen haben erfolgreich ihre Sprachkurse, Bücher, Tonaufnahmen sowie Videos angewendet und über 350.000 Menschen haben sie in Vorträgen und Seminaren live erlebt. Ihre Bücher sind bis heute Bestseller. Auch die Birkenbihl-Methode, Fremdsprachen zu lernen, wurde von ihr entwickelt.

Sie war die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten und zählt noch heute zu den ganz Großen der Seminar- und Coaching-Szene. Die Erfolgstrainerin studierte in den USA Psychologie und Journalismus und begann dort 1970 mit ersten Vorträgen und Seminaren in Industrie und Wirtschaft. Ende 1972 kehrte sie nach Europa zurück und führte ihre Seminarartätigkeit sehr erfolgreich fort. Zu ihren Kunden zählten BMW, LBS, Sony, IBM, Procter & Gamble, Siemens, 3M, Henkel, Mercedes, Hewlett Packard u. v. a. Bis zu ihrem Lebensende im Dezember 2011 war sie als freie Autorin und Trainerin tätig.

Mehr Infos und weitere Veröffentlichungen auf

www.klarsicht-verlag.de

www.birkenbihl-sprachen.de

www.birkenbihl.tv

ISBN 978-3-98584-262-9



9 783985 842629