

VERA F. BIRKENBIHL

DAS ANTI-ALTERSHEIMER LEBENSARCHIV

Clever denken, besser leben: **Gehirn-Fitness** leicht gemacht



Tipps und Tricks, die wirken –
egal in welchem Alter

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

**DAS
ANTI-ALTERSHEIMER
LEBENSARCHIV**

Tipps und Tricks, die wirken –
egal in welchem Alter

Vera F. Birkenbihl
»Das Anti-Altersheimer Lebensarchiv«

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.

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

4. vollständig überarbeitete Auflage 2025
ISBN 978-3-98584-250-6

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

Danksagung	7
Vorwort	9
Einstiegs-WQS: Fragen	12
Worum geht es?	15
Die LINTON-Experimente	17
Ihr persönliches Lebensarchiv	23
Einstiegs-WQS: An-Reich-erung	28
Dies ist Ihr Leben – ein	
ANTI-ALTERSHEIMER-TRAINING	33
Erinnerungs-Fingerübungen (ABC-Listen zu Ihrem Leben anlegen)	34
Variation: Rollen-Spiel – Sie als Forscher	38
Das Episoden-Spiel – ein weiteres Training	43
Variationen: FOTO-VERGLEICH	44
Merkblatt Nr. 1: Was ist ein WQS?	49
1. Quiz-Spiele	49
2. Fragen	50
3. Das Procedere eines WQS	51
Merkblatt Nr. 2: KaWa und ABC-Listen	53
ABC-Listen sind auch KaWas	54
Merkblatt Nr. 3: ASSOZIATIVES Denken	56
Merkblatt Nr. 4: ASSOZIATIVE Denk-Spiele	61
Subjekt und Objekt – ein Ja/Nein-Spiel	61
Das Vergleichsspiel	62
Merkblatt Nr. 5: Die »Nonnen-Studie«	63
SNOWDONs Ergebnisse nach (den ersten) 11 Jahren Forschung	68

Merkblatt Nr. 6: Das Prinzip des Lebensarchivs.	72
Merkblatt Nr. 7: Ihr Lebensarchiv – Beispiele	74
Literaturverzeichnis	77

Danksagung

Ohne die jahrzehntelange geduldige Forschungsarbeit von Margaret LINTON wäre die Idee des Anti-Altersheimer-Lebensarchivs nie entstanden.

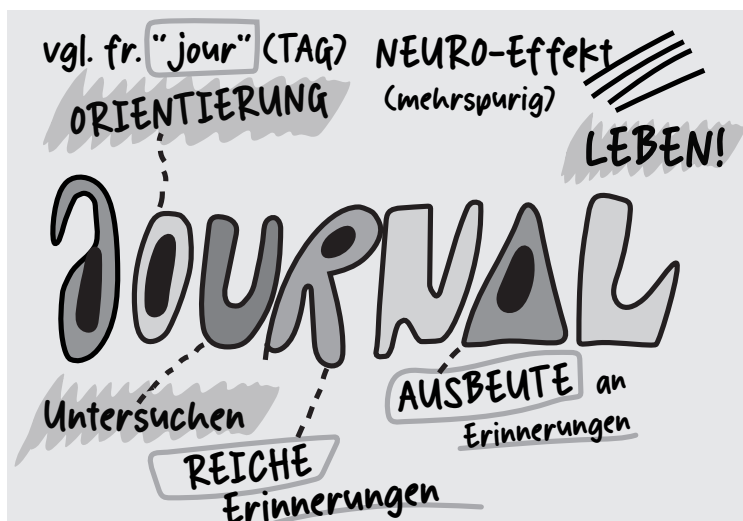
Handwritten signature of Vera F. Birkenbihl in black ink, followed by a simple smiley face drawing.

Vera F. Birkenbihl

Vorwort

Wenn Sie diesem Buch den maximalen Nutzen entnehmen wollen, lade ich Sie ein, aktiv mitzudenken. Haben Sie Schreibzeug und Papier griffbereit? Dann beantworten Sie bitte folgende Frage: Was fällt Ihnen als Erstes ein, wenn Sie das Wort **Tagebuch** beziehungsweise **Journal** hören oder lesen?

Nun, die meisten meiner Seminarteilnehmer denken zuerst an junge Mädchen, die ihrem Tagebuch alles Mögliche anvertrauen. Ging es Ihnen ähnlich? Dann möchte ich Ihnen hier einige der Gedanken andeuten, um die es in diesem Buch gehen soll. Ein JOURNAL kann uns nämlich immens viel bringen – wie das folgende KaWa (s. Merkblatt Nr. 2, Seite 53 ff.) zeigt:



jour

JOUR: Man sollte ein Journal täglich führen (abgeleitet von französisch »jour« = TAG).



Orientierung: Regelmäßiges Notieren gewisser Aspekte kann uns helfen, unsere Orientierung zu verbessern – sowohl in Hinblick auf uns selbst als auch auf »die Welt« beziehungsweise wichtige Prozesse in dieser Welt.

Untersuchen: Es lohnt sich, einige dieser Aspekte ein wenig näher zu untersuchen, ähnlich einem Forscher, wobei die Vorteile nur erfährt, wer es einmal ausprobiert – man kann es nur bedingt erklären (ähnlich wie man »verliebt sein« niemandem erläutern kann, der es noch nie erlebt hat).

Wir
sind
Erinnerung

REICHE Erinnerungen: Wie der deutsche Titel eines großartigen Buches über die Gehirn- und Gedächtnisforschung (Daniel L. SCHACTER) es so gut ausdrückt: »Wir sind Erinnerung.« Wir können den Satz auch umkehren und sagen: Ohne Erinnerung sind wir nichts! Das ist ja die Tragik, wenn Menschen dement werden: Indem sie ihre persönlichen Erinnerungen verlieren, verlieren sie quasi sich selbst,

ihre Persönlichkeit, das, was sie einst ausgemacht hat. Deshalb sollte man seine Erinnerungen »verbessern«, solange man noch kann.

Neuro-Effekt: Stellen Sie sich vor, ein Baum fällt um und blockiert einen kleinen Weg. Nun kann niemand mehr zu dem Häuschen am Ende des Weges gelangen. Bei einer großen, breiten, mehrspurigen Straße hingegen hätte man den Baum leicht umfahren können. Wenn der Ort, den wir auf einer Nervenbahn erreichen wollen, eine Erinnerung ist, dann sehen wir, wie hilfreich es ist, breite, mehrspurige Daten-Autobahnen zu wichtigen Erlebnissen unseres Lebens anzulegen.

NEURO-
Effekt

AUSBEUTE (Anti-Altersheimer¹): Je mehr man weiß, desto mehr kann einem einfallen, wenn es darauf ankommt. Wer regelmäßig einige Minuten investiert, um an seinen Gedächtnisinhalten zu arbeiten, sorgt auch in diesem Sinn für reiche »Beute« (AUSBEUTE) – wenn es darauf ankommt, auf diese Erinnerungen zuzugreifen.

Aus-
Beute

LEBEN statt gelebt werden: Menschen, die ihr Leben LEBEN, leben bewusst, während andere sich treiben und/oder herumschubsen lassen, verbunden mit dem Gefühl, hilflos zu sein. Bewusstes Untersuchen von Tagesereignissen verschafft uns mehr Verständnis und Sicherheit sowie mehr Möglichkeiten, wichtige Aspekte unseres Lebens selbst zu bestimmen.

leben

Falls Sie all das in keiner Weise reizt, möchten Sie das Buch vielleicht verschenken? Andernfalls lassen Sie sich auf ein spannendes geistiges Abenteuer ein.

1 Den Begriff verdanken wir den beiden Kabarettistinnen Stephanie ÜBERALL und Gerburg JAHNKE, die jahrelang unter dem Namen »Missfits« aufgetreten sind.

Einstiegs-WQS²: Fragen

Bitte antworten Sie auch, wenn Sie nur raten oder schätzen können; Sie denken trotzdem **assoziativ** (und aktiv) nach, statt nur passiv zu lesen (wie die meisten Absolventen einer normalen Ausbildung).

Bitte beantworten Sie die folgenden neun Fragen und notieren Sie jeweils, wie sicher Sie sich bei Ihrer (geratenen) Antwort sind. Sie kennen das aus dem Fernsehquiz *Wer wird Millionär?*, wenn der Kandidat oder der Moderator den Telefon-Joker fragt: »Wie sicher bist du dir?«, und dieser antwortet: »Zu 70%.«³

Nehmen wir an, Sie würden Tag für Tag jeweils ein bis zwei Ereignisse notieren, z. B. auf Karteikarten, und diese sammeln, um später ab und zu kleine Gedächtnis-Experimente durchzuführen.

1. Sind unsere Erinnerungen chronologisch abgespeichert?

Sicherheit: ja
_____ % nein

2. Erleichtert Ihnen ein Stichwort (Assoziation) das Auffinden der Erinnerung?

Sicherheit: ja
_____ % nein

2 Um inhaltliche Überschneidungen meiner Bücher weitgehend zu vermeiden, werden manche Erklärungen für Neu-Einsteiger nach hinten »verbannt«. Wer also (noch) nicht weiß, was ein WQS ist, bitte vorab Merkblatt Nr. 1 (Seite 49ff.) lesen – danke.

3 Unser Schulsystem lehrt uns selten, die Qualität unserer Antworten einzuschätzen. Viele meiner Seminarteilnehmer brauchen Übung, um zu spüren, wie sich Sicherheit anfühlt. Nutzen Sie diese Chance, um ein wichtiges »Kunststück« zu trainieren: Üben Sie einige Tage bewusst, bis es Ihnen zur zweiten Natur wird. Das wird Ihnen im Alltag helfen, offener zu sein, wenn Ihnen klar ist, dass Sie eigentlich nur annehmen, etwas sei so und so.

Bei »ja«, bitte auflisten:

a) _____

b) _____

c) _____

9. Sagt Ihnen der Name Margaret LINTON etwas?

Sicherheit:

ja

_____ %

nein

Sie haben jetzt die erste Runde des WQS (Wissens-Quiz-Spiels) hinter sich. Jetzt können wir uns damit beschäftigen, worauf die Fragen abgezielt haben, worauf sie Sie vorbereiten (einstimmen) sollten.

Worum geht es?

Beginnen wir mit dem Aspekt MEHRSPURIG im KaWa (Seite 10): Wie legt man »mehrspurige Bahnen« zu wichtigen Erinnerungen an? Antwort: Indem man jede wichtige Erinnerung mehr als einmal aktiviert.

Früher geschah das automatisch, heute verhindert das Fernsehen diesen normalen Ablauf, sodass immer mehr Menschen im Alter keinen Zugriff mehr auf wichtige Ereignisse ihres Lebens haben. Erinnern Sie sich? Einst ließ man abends die wichtigsten Ereignisse des Tages Revue passieren; am Wochenende sprach man über wichtige Erlebnisse der vorangegangenen Woche, an Feiertagen über die Geschehnisse der letzten Monate beziehungsweise des letzten Jahres (besonders an Weihnachten oder Silvester), während ganz große Feiertage (runde Geburtstage, Familienjubiläen, Hochzeiten etc.) uns einluden, ganze Lebensabschnitte zu erinnern und Bilanz zu ziehen. Indem man mit Familie und Freunden über diese Erlebnisse sprach, sich erinnerte, wie Onkel Willi damals ..., aktivierte man die Erinnerung – die sogenannte episodische (wir kommen darauf zurück) – und baute so breite »Datenbahnen« zu diesen Ereignissen (an die man sich auch Jahre später noch ausgezeichnet erinnern konnte).

Wir wissen heute, dass die Auswirkungen der Altersdemenz (u. a. Alzheimer) umso gravierender sind, je mehr persönliche Erlebnisse nicht mehr erreichbar sind, je mehr also das EPISODISCHE Gedächtnis leidet. Und da das, was wir sind, von dem abhängt, was wir einmal waren, verlieren die Betroffenen sich quasi selbst beziehungsweise sie verlieren die sogenannte Persönlichkeit. Deshalb gehört es zu den wichtigsten Anti-Alzheimer-Strategien, frühere Erinnerun-

Siehe Merkblatt
Nr. 2., Seite 53ff.

**Bilanz
ziehen**

gen zu aktivieren und zu festigen – das ist auch der Grund, warum eine Forscherin vor einigen Jahrzehnten mit einer Reihe von faszinierenden Experimenten begann.

Die LINTON-Experimente

Margaret LINTON⁴ führte eine äußerst raffiniert angelegte Langzeitstudie (über mehrere Jahre) durch, in deren Rahmen sie täglich ein oder zwei Begebenheiten aus ihrem Leben schriftlich festhielt. Ursprünglich wollte sie vor allem herausfinden, ob (persönliche) Erinnerungen chronologisch abgespeichert werden (oder thematisch). Es stellte sich jedoch heraus, dass die Frage nicht eindeutig beantwortet werden kann, denn beides ist wahr:

In den ersten Wochen kann man Erinnerungen **am leichtesten** chronologisch abrufen (nach dem Motto: »Das war letzte Woche am Tag vor der Betriebsfeier, ah ja, das war am Dienstag...«).

Nach einigen Monaten stellte das Gedächtnis auf eine **STICHWORT-Suche** um, das heißt, die Erinnerungen sind dann eher thematisch (assoziativ) abrufbar.

Nach Jahren sind Ereignisse dann schließlich nur noch thematisch (also **assoziativ**) abrufbar (vgl. auch SEMONS **Vermächtnis** bei SCHACTER, s. Literaturverzeichnis).

Manche Erlebnisse sind fest an andere geknüpft, ohne dass man das genaue Datum weiß. In den Kriminalromanen Agatha CHRISTIEs machen die Personen laufend Aussagen wie »Ja, das war nach dem großen Feuer, als das Sowieso-Haus abbrannte« oder »Das muss noch vor der großen Flut gewesen sein, weil...«. Die Frage, in welchem Jahr diese Ereignisse (Feuer, Flut) tatsächlich stattgefunden haben, beantwortet in der Regel erst eine umständliche Rechenoperation, das heißt, die Ereignisse liegen assoziativ bei

siehe
WQS

①

②

③

WQS

④

4 Quellen: SCHACTER, Daniel L.: *Wir sind Erinnerung*; KOTRE, John: *Weißer Handschuhe*; RUBIN, David C.: *Autobiographical Memory* (s. Literaturverzeichnis)

Feuer beziehungsweise Flut (und sind nicht chronologisch gespeichert).

Aber es gab noch drei weitere Erkenntnisse (Nr. 5 bis 7), die LINTON total überraschten:

5

Anfangs konnte sie **aufgrund der Überschrift** (im Sinne eines Stichworts) sofort und ohne zu zögern, re-konstruieren, was sie ursprünglich notiert hatte (wie das Fallbeispiel zeigt):

Angenommen, sie hätte eines Tages »SARI« notiert, dann würde sie annehmen, dass sie später sofort wissen müsste, dass sie heute im Shoppingcenter eine junge Frau kennengelernt hatte, die ein eigenartiges Gewand trug. Des Weiteren würde sie annehmen, dass ihr nun sofort wieder einfallen würde, dass sie mit ihr ins Gespräch gekommen war und was sie dabei gelernt hatte, z. B.:

- a) Die junge Frau kommt aus Indien.
- b) Das Gewand ist die typische Bekleidung für Frauen in Indien.
- c) Es besteht aus einem Tuch, das um die Hüfte gewickelt wird und bis zum Boden reicht.
- d) Dazu trägt man am Oberkörper eine kurze Bluse (die bis zur Mitte des Bauches reicht).
- e) Man schlingt einen Teil des Tuches über eine Schulter.
- f) Dieses wickelt man so, dass auf einer SEITE ein wenig nackte Haut zu sehen ist.
- g) Es darf aber niemals von vorn Haut zu sehen sein.
- h) Das Gewand wird SARI genannt.

Also scheint die Schlagzeile »SARI« gut geeignet, um später sofort zu wissen, worum es bei dieser Begebenheit ging. Aber es scheint nur so, denn:

Um eine Sache bleibend zu verankern, müssen entsprechende Nervenbahnen angelegt werden. Wenn wir ein einschneidendes Erlebnis haben, bei dem wir heftige Emotionen erleben (erleiden), dann reicht **ein einziges Mal**, und

die Nervenbahn wird (wie mit einer Kreissäge) ins Gehirn »gefräst«. Erleben wir aber nur mäßige Emotionen (»Das ist also ein Sari, interessant«), dann müssen wir das Ganze **mehrmals** wiederholen, damit jeder Durchgang die noch schwache Bahn verstärken kann. So werden Trampelpfade zu Wegen, Wege zu Straßen und diese wiederum zu Daten-Autobahnen. Werden hingegen gar keine Emotionen geweckt, weil uns eine Sache »kalt lässt«, dann wird nicht einmal ein Trampelpfad angelegt. Gott sei Dank, denn sonst müssten wir uns jedes Detail bewusst merken, das uns irgendwann irgendwo einmal begegnet ist.

Deshalb erlebte LINTON Folgendes: Solange die Ereignisse nur **kurz** zurücklagen, reichte die **Überschrift** aus, um die »Trampelpfade« zu re-aktivieren. Wurde die Erinnerung **längere Zeit nicht abgefragt**, konnte es passieren, **dass die Überschrift in ihr absolut nichts mehr auslöste**, dass das Stichwort ihr nichts sagte. Dann musste sie den Eintrag ganz lesen, um die Erinnerung aufzufrischen (Sie sehen, wie exakt der Volksmund die Zusammenhänge beschreibt). Lag der Zeitpunkt der Abfrage sehr lange nach dem Erleben, passierte etwas, das LINTON niemals vermutet hätte:

Wurde eine spezifische Erinnerung zu lange nicht abgefragt, konnte es sein, dass sie sich **selbst beim Lesen des Eintrags nicht mehr erinnern** konnte. Je ausführlicher das damalige Ereignis beschrieben wurde, desto besser konnte sie zumindest begreifen, was sie damals so wichtig gefunden hatte, um es aufzuschreiben – selbst wenn sie keinen Zugang mehr zu ihrer eigenen Erinnerung fand. Aber:

War die Schilderung bruchstückhaft (Telegrammstil), konnte es passieren, dass LINTON **nicht einmal begreifen konnte, was Sie damals gemeint hatte**. Wenn wir bedenken, dass es sich dabei ausschließlich um eigene Erinnerungen handelt (im Gegensatz zu dem in einem Kurs oder an einer Schule »Gelernten«), dann ist klar, dass wir hier ausschließlich vom SEMANTISCHEN Gedächtnis sprechen.

Es gibt Menschen, deren »totales Gedächtnis« es ihnen unmöglich macht, ein normales Leben zu führen, aber normalerweise verhindert die Natur genau dies.

WQS

6

WQS

7

Deshalb unterscheiden Gedächtnis-Fachleute zwischen drei Arten von Gedächtnis:

WQS

8

- a) EPISODISCH – persönliche Erlebnisse (Episoden unseres Lebens): Damit meinen wir das, was man landläufig als Er-LEB-nis bezeichnet. Situationen, in denen wir uns besonders LEBENDIG fühlten, an die wir uns später erinnern, weil sie wichtig für uns waren. Beispiel: Ich erinnere mich an eine Szene, die ich mit ca. acht Jahren an einem Bach in Österreich ERLEBTE. Ich watete im Wasser, saß am Ufer und beobachtete das Leben darin, sammelte Steinchen etc. Ich erlebte (bewusst) meinen ersten Bach und erkundete ihn mit Forschergeist (das heißt, ich LERNTEN so, wie Schule es fast immer verhindert). Dabei sammelte ich nicht nur erste »Bach-Erfahrungen«, ich lernte auch eine Menge (Fakten) – und ich entwickelte ein GEFÜHL für Bäche, das mich nie wieder verlassen hat. Leider existieren für zu viele Menschen Bäche, Flüsse, Ströme, Seen und Meere nur in Texten in Schulbüchern oder als bunte Bilder im Flimmerkasten, sodass es lange dauerte, bis sich die Idee des Naturschutzes in der modernen städtischen Welt einigermaßen durchsetzen konnte.
- b) SEMANTISCH – Wörter, Daten, Fakten, Ideen: Theoretisch sollte das SEMANTISCHE Gedächtnis Ideen mit BEDEUTUNG enthalten (Semantik = Bedeutung), aber hierzu zählen die Forscher leider auch »Schulwissen«, und das weist ja nur selten echte Bedeutung auf. Deshalb landen **ge-PAUK-te** Infos eben **nicht** im SEMANTISCHEN Gedächtnis, wie die meisten aus bitterer Erfahrung wissen. Denken Sie an *Wer wird Millionär?* im Fernsehen (s. auch Merkblatt Nr. 1). Angenommen, es wird nach einem berühmten Heerführer gefragt und es gibt vier Antwortmöglichkeiten (a, b, c oder d). Nehmen wir weiter an, Sie wissen am Anfang nicht, auf wen die Aussage zutrifft.

Dann erfahren Sie: »Antwort c ist richtig.« Zwar mögen Sie denken »Das merke ich mir«, aber meine Experimente haben gezeigt: Bei solchen Sendungen spielen wir mit vorhandenen Inhalten unseres Wissens-Netzes. Was wir bei der Frage sofort wissen, wissen wir auch Monate später – was wir hingegen nicht wissen, wissen wir auch später nicht, wenn dieselbe Frage wieder auftaucht. Denn die nackte Antwort »c« ist nur ein Name, der uns extrem wenig BEDEUTET, weil wir wenig von ihm (über ihn) wissen. Deshalb hätten wir die Frage ja nicht beantworten können. Wenn wir also für die Schule (und nicht fürs Leben!) lernen, wer wann welche große Tat vollbracht hat, dann parken wir die Info eigentlich nur in einer Nebenbahn, die nie ins Wissens-Netz eingebunden wird. Deshalb wissen wir später auch nichts mehr darüber. Sie sehen: Die Aussage, man würde ca. 90% des in der Schule Gelernten VERGESSEN, ist sachlich falsch: Diese 90% haben wir nie wirklich gelernt (nie wirklich dem Gedächtnis übergeben), und wir haben schon gar keine mehrspurigen Nervenbahnen zu diesen Fakten angelegt. Demzufolge können wir sie auch nicht vergessen haben.

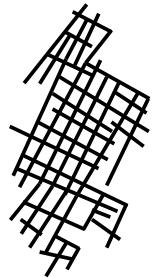
- c) PROZEDURAL – Verfahrensweisen und HAND-lungen: Dieser Begriff wurde aus dem Englischen übernommen und eingedeutscht; eine »procedure« (vgl. die »Prozedur« im Deutschen, ohne negativen Beigeschmack) ist eine Abfolge von Handlungs-Modulen. Das kann das Ausüben einer Sportart sein, das Spielen eines Musikinstruments oder die Zubereitung einer Mahlzeit. Also handelt es sich hierbei um das Gedächtnis für HAND-lungen aller Art.

Für unser Thema heute ist das EPISODISCHE am wichtigsten, denn es macht uns – unsere Persönlichkeit – aus. **Wir sind nur, was wir erinnern.** Ohne die persönlichen Erleb-

WQS

8

fortgesetzt



PRO-
ZE-
DUR

EPI-
SO-
DEN

WQS

8

fortge-
setzt

nisse beziehungsweise ohne die Fähigkeit, uns diese ins Gedächtnis zurückzurufen (sie also im HIER gedanklich wieder nachzuvollziehen), sind wir nichts. So VERGESSEN demenzkranke Menschen (nicht nur Alzheimer), wie man bestimmte Dinge tut (z.B. Schnürsenkel zubinden, Zähne putzen) – aber dabei können andere ihnen helfen. Viel schlimmer ist die Tatsache, dass ihr episodisches Gedächtnis leidet, und dann verlieren sie sich selbst. Zu den persönlichen Ereignissen zählen wir auch alle Personen, die zu uns gehören (deshalb erkennen wir Partner, Kinder, Nachbarn etc. täglich wieder). Menschen, mit denen uns keinerlei persönliche Episoden verbinden, sind uns FREMD. Und in dem Maß, in dem Demenz-Patienten Ihre EPISODISCHEN ERINNERUNGEN verlieren, in dem Maß erkennen sie all diese Menschen nicht mehr und/oder wissen nicht mehr, wer sie sind. Damit hat sich der Mensch, den Familienangehörige, Freunde etc. als PERSON kennen, aufgelöst (aufgehört zu existieren). Dieser psychische Tod ist das Schlimmste an diesem Zustand und sicher auch das, was jede/r von uns am meisten fürchtet.

Ihr persönliches Lebensarchiv

Nun wissen wir spätestens seit der berühmten Nonnen-Studie des amerikanischen Forschers David SNOWDON, dass Menschen, die ihr Gehirn aktiv nutzen, später (oder gar nicht) an Alzheimer erkranken. Ich betone seit Jahren, dass wir vor allem unsere persönlichen Erinnerungen schützen sollten, indem wir aktiv werden – und eine hervorragende Möglichkeit, aktiv zu werden, ist das Anlegen eines persönlichen Lebensarchivs. Dazu halten Sie wie Margaret LINTON jeden Tag ein bis zwei Ereignisse (versehen mit einer Überschrift und dem jeweiligen Datum) schriftlich fest. Von besonderem Interesse sind dabei natürlich **Erinnerungen, die Ihnen helfen, sich selbst zu definieren.**

Denken Sie an die Begebenheit mit dem SARI (Seite 18 ff.) zurück: Das Kennenlernen der jungen Dame, die wir danach nie wiedergesehen haben, war zwar ein persönliches Erlebnis, aber keines, das unsere Persönlichkeit maßgeblich geprägt hat. Die Informationen über das indische Gewand gehören in die Kategorie SEMANTISCHES GEDÄCHTNIS, sind also nicht bahnbrechend, wenn es darum geht, ob wir in einigen Jahrzehnten noch wissen, wer **wir** sind. Sehen wir uns ein anderes Beispiel an (vielen Dank an meine Klientin, die es zur Verfügung gestellt hat).

Essen mit Dennis

Heute war Dennis hier. Er will sich ab jetzt doch intensiver um die Kinder kümmern. Sie haben in letzter Zeit oft nach ihm gefragt. Ich habe mich immer bemüht, ihnen ihren Vater nicht zu vermiesen, so wie andere Frauen das tun. Sie sollen ihren Vater weiterhin lieben, auch wenn wir uns getrennt haben. Anfangs waren sie so verletzt, dass sie ihn nicht

Siehe Merkblatt
Nr. 5, Seite 63 ff.

Sie können Ihre Eintragungen in irgendeinem leeren Buch (sogenannte KLADDE), einem Kalender oder auch auf Karteikarten vornehmen (s. Merkblatt Nr. 6, S. 72 ff.).

sehen wollten, aber langsam weicht dieser Schmerz einer »Warum sollten wir ohne Vater aufwachsen«-Haltung; deshalb können wir langsam die gemeinsame Elternschaft leben, die wir von Anfang an angestrebt haben. Ich bin so froh, dass er es den Kindern nicht verübelt, dass sie ihn zunächst zurückgewiesen haben und dass er mir immer geglaubt hat, dass es von den Kindern ausgegangen ist (er hätte das ja auch bezweifeln können). Ich meine, wir haben eine echte Chance, beide unsere Elternrolle wahrzunehmen, trotz Trennung. Vielleicht mache ich die Kinder bald mit Mike bekannt, den ich mir als neuen Partner vorstellen könnte. Auch Dennis hat eine Freundin. Wer weiß, vielleicht werden wir eine Patchwork-Familie? Mir würde es gefallen – und Großfamilien sind sowieso besser für die Entwicklung von Kindern. Also, ich bin richtig froh.



wichtige
FRA-
GEN

Fragen Sie sich also immer: Hilft mir dieses Erlebnis, mich selbst besser zu definieren? Enthält es Elemente, die mir später helfen, mich als »ich« wiederzuerkennen beziehungsweise meine Persönlichkeit aufrechtzuerhalten? Je mehr Bedeutung Sie einem Erlebnis beimessen, desto wichtiger ist es, dieses zu verankern, z. B. indem Sie mit Freunden darüber reden oder – um bei unserem Beispiel zu bleiben – sich daran erinnern, was Ihr Ex Ihnen an jenem Tag mitgeteilt hat.

Mehr-
fache
Akti-
vierung
ist
notig

Was LINTONs Experimente auch gezeigt haben, ist, dass wir unsere Aufzeichnungen unbedingt von Zeit zu Zeit durchblättern und uns die Überschriften im Sinne einer Quizfrage ansehen sollten. (Kenne ich den Text hierzu noch?) So sorgen wir dafür, dass wir uns an die wirklich wichtigen Dinge öfter erinnern (was die mehrspurige »Auto-bahn« anlegt). Es lohnt sich wirklich!

Und um Ihnen dies zu erleichtern, schlage ich vor, im Zweifelsfalle das LINTON-Verfahren zu übernehmen: An

jedem Tag, an dem Sie bis abends nichts in Ihr Lebensarchiv eingetragen haben, fragen Sie sich, was HEUTE zu einem (oder zwei) Eintrag (Einträgen) führen könnte. Dabei werden Sie feststellen:

1. Es gibt Tage, an denen es absolut nichts zu berichten gibt. Im Englischen beschreibt man diese Tatsache mit »nothing to write home about«, das heißt, es gibt nichts, was man Daheimgebliebenen von einer Reise berichten würde. Es ist völlig normal, wenn das ab und zu geschieht. Wer aber zu oft nichts zum »Nachhause Schreiben« findet, sollte vielleicht einmal über sein Leben nachdenken. Es ist nicht genug, wie ein Roboter täglich dieselben Handgriffe/Arbeiten auszuführen, abends heimzukommen und den Großteil der freien Zeit vor dem Fernseher zu verbringen. Auf diese Weise lebt man nicht wirklich, man WIRD GELEBT! Es ist wichtig, den Eintrag so abzufassen, dass auch ein Fremder ihn verstehen könnte. Denken Sie an Träume: Man ist absolut sicher, dass man sich DIESEN Traum merken wird – und einige Minuten später ist er weg. So ähnlich ist es hier: Das Gefühl, die Überschrift sei vollkommen klar und verständlich, wird von einer (noch) intakten Erinnerung ausgelöst; sollte die Erinnerung schwinden, lassen sich viele Überschriften nicht mehr nachvollziehen! Das können Sie an den Betreff-Zeilen bei E-Mails sehr gut beobachten. Diese sind nämlich oftmals völlig nichtssagend, aber wir merken es nicht, weil wir wissen, welche Botschaft wir von dieser Person erwarten. Sie erkennen das erst, wenn Sie die E-Mails einer anderen Person sichten (z. B. als Urlaubsvertretung).

1

2. Wenn Sie lernen, (fast) täglich Notizen zu wichtigen Ereignissen Ihres Lebens zu machen, das heißt, über Erlebnisse zu schreiben, bei denen sich etwas Wichtiges ereignet hat (was Sie sich zu EIGEN gemacht haben),

2

ist das zum einen eine ausgezeichnete Anti-Demenz-Prophylaxe, bietet aber noch weitere Vorteile:

VOR- TEILE!

- ▶ Sie archivieren die wichtigsten Ereignisse des Jahres.
- ▶ Sie lernen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.
- ▶ Sie lernen, Stichworte bewusst und präzise zu wählen.

web-
+log
=
BLOG

Darüber hinaus bietet Ihnen die Technik sämtliche Vorteile des Tagebuchschreibens. Bedenken Sie, dass sich die **BLOGS** im Internet (Web) aus **Logs** (tägliche Eintragungen) entwickelt haben. Wenn nicht extrem viele Leute es spannend gefunden hätten, Internet-Tagebücher zu führen und/oder in **BLOGS** anderer herumzulesen, hätten sich neuere **BLOG-ARTEN** (z. B. themenspezifische Blogs) niemals entwickelt.

Es ist auch kein Zufall, dass viele große Schriftsteller Tagebuch geführt haben. So schrieb z. B. der Nobelpreisträger John STEINBECK parallel zu seinen Romanen immer auch ein Tagebuch über die Entstehung des jeweiligen Romans; eines davon wurde sogar veröffentlicht (siehe Rand), eine höchst lesenswerte Möglichkeit mitzuerleben, wie ein Roman (*Die Früchte des Zorns*) entsteht. So berichtet er davon, dass sich seine weibliche Hauptrolle regelrecht verselbstständigt und Dinge tut, die er als Autor für sie nie (bewusst) vorgesehen hat. Das heißt, seine Charaktere offenbaren sich ihm de facto, indem sie »handeln« – was er dann »nur noch aufschreiben« muss.

John
STEINBECK:
Journal of a Novel

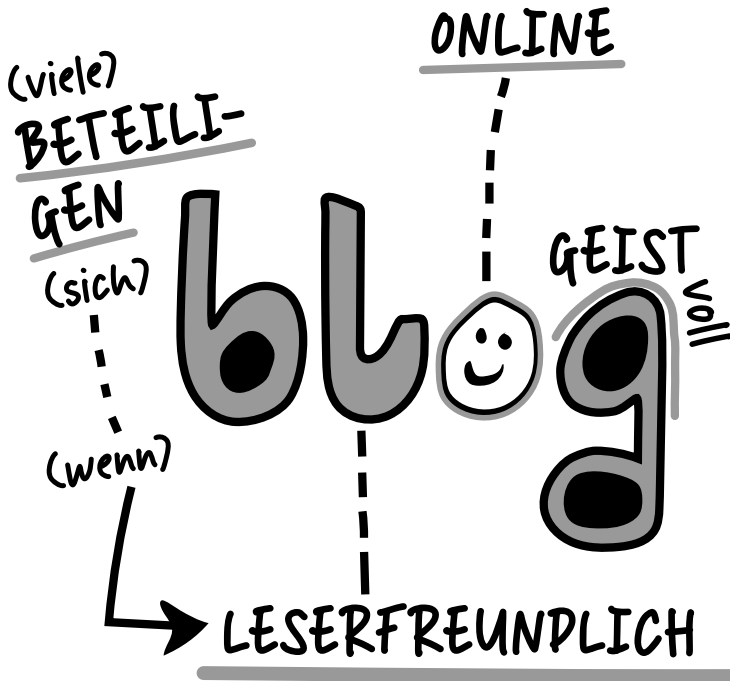
Zitate

Wenn Sie die Suchbegriffe **JOURNAL SCHREIBEN** plus **ZITAT** googeln, werden Sie auf viele interessante Zitate zum Thema Tagebuchschreiben stoßen. Um nur ein Beispiel (betreff Journalschreiben für Autoren) zu zitieren:

Ein Journal schreiben. *Bei Journalschreiben können Ideen im Privaten reifen und (halb)fertig werden für die Veröffentlichung... Journalschreiben hilft auch, die Angst vor dem*

leeren Blatt zu überwinden und Schreibblockaden zu vermeiden.⁵

So, nun wollen wir uns die Antworten zu den WQS-Fragen noch einmal ansehen. Das meiste haben wir inzwischen geklärt, aber hier und da möchte ich noch ein wenig ergänzen (= An-REICH-ern).



5 Quelle: <https://online.univie.ac.at/wissenschaftliches-arbeiten/dokumentieren/#c600674>

Einstiegs-WQS: An-Reich-erung

WQS

①

Sind Erinnerungen chronologisch abgespeichert? Ein-gangs JA, später thematisch, sodass sie durch assoziatives Denken angerissen werden. Nun ist das assoziative Den-ken eigentlich unser Geburtsrecht. Da es vielen Menschen jedoch in Schule und Ausbildung regelrecht ausgetrieben wurde, müssen sie es als Erwachsene erst wieder erler-nen (wenn sie gehirn-gerecht vorgehen wollen). Das erhöht den ZUGRIFF AUF DAS EIGENE WISSEN, was uns sowohl intelligenter als auch kreativer macht; hierüber habe ich an anderen Stellen gearbeitet.⁶ Allen, die meine Denk-Tools noch nicht kennen, empfehle ich als absolutes Minimum Merkblatt Nr. 1 (Seite 49 ff.). Denn je besser unser assozia-tives Denken trainiert ist, desto besser können wir auch im Alter noch auf Gedächtnis-Inhalte zugreifen. Das gilt für Daten, Fakten, Infos (semantisches Gedächtnis) genauso wie für unser episodisches Gedächtnis, das unsere Persön-lichkeit »macht«.

WQS

②

Erleichtert Ihnen ein Stichwort (ASSOZIATION) das Auffinden der Erinnerung? Ja, bereits nach Wochen und Monaten; nach Jahren oder Jahrzehnten lassen sich die Erinnerungen fast nur noch per Stichwort abrufen. Also ein weiteres Argument, unser assoziatives Denken zu trai-nieren.

6 Einen Überblick über meine Werke erhalten Sie auf www.klarsicht-verlag.de (s. dort insbesondere mein Buch *Birkenbihls Denkwerkzeuge*) und auf www.birkenbihl.tv (s. dort das Seminar-Video *Genialitäts-Training mit ABC-Techniken*).

Sind Erinnerungen nach einigen Jahren eher chronologisch oder thematisch (das heißt assoziativ) auffindbar? Thematisch, also nur mithilfe von **assoziativem Denken** abrufbar.

3

Sind manche Erlebnisse fest an andere geknüpft, sodass einem das eine einfällt, wenn das andere aktiviert wird?

4

Ja, aber auch hier gilt: Je schwächer die Fähigkeit, assoziativ zu denken, trainiert ist, desto weniger Erinnerungen können »angerissen« werden. Dann hängt es von der Qualität des Abrufreizes ab, ob wir uns erinnern können. Beispiel: Wenn bei Prüfungen die Fragen völlig isoliert, quasi im Vakuum, auftauchen, können nur jene, die sich intensiv mit dem Stoff auseinandergesetzt haben (vor allem jene, die nicht nur gepaukt, sondern echt gelernt haben), einiges abrufen. Würde die Lehrkraft jedoch an einige Situationen erinnern, in denen man sich mit dem Stoff befasst hat (»Der Lehrfilm damals, zu dem wir im Unterricht ABC-Listen angelegt haben«), dann würde das auch jenen eine Chance geben, bei denen das Wissen gerade nicht freiwillig nach oben springt.

Sie sehen, der sogenannte ABRUF-REIZ⁷ (z. B. auch die Art der Fragestellung) kann das Erinnerungsvermögen der Schüler stark beeinflussen.

Reicht später eine ÜBERSCHRIFT (im Sinne eines STICHWORTS), **um sofort re-konstruieren zu können, worum es damals ging?** Das hängt davon ab, wie gut man vorher konstruiert hat. Je breiter die Datenbahn ist, die zu dieser Erinnerung führt, desto schneller wird eine PASSENDE Überschrift die Erinnerung erreichen (aktivieren). Dieses aktive Erinnern entspricht einer Re-Konstruktion. Die Qua-

WQS

5

(RE-)
KON-
STRUK-
TION

7 Nachzulesen bei SCHACTER (*Wir sind Erinnerung*) unter dem Stichwort SEMONS VERMÄCHTNIS. Es ist sehr spannend, dass dieser deutsche Forscher die Grundlagenarbeit für dieses wichtige Konzept leistete. Und Sie erfahren, warum ihn die wissenschaftliche Welt jahrzehntelang totgeschwiegen hat.

lität derselben hängt zum einen – wie gerade ausgeführt – von der Güte der Nervenbahn ab, zum anderen von unserer Fähigkeit, assoziativ zu denken. Sie sehen, dass gewisse Faktoren immer wieder auftauchen.

6

Wenn Sie eine spezifische Erinnerung jahrzehntelang nicht abfragen, reicht dann ein Stichwort, um sie zu reaktivieren? Das hängt davon ab, wie hoch Ihre Emotionen loderten, als Sie das Erlebnis hatten. Bei Lernvorgängen in Schule und Ausbildung fehlt die emotionale Komponente oft völlig, aber auch vieles im normalen Leben berührt uns nicht wirklich (»nothing to write home about«). Also ist es auch kein Wunder, wenn wir uns später selbst mit Stichwort nicht daran erinnern! Allerdings können wir festhalten: Viele Überschriften haben mit dem Eintrag selbst nur bedingt zu tun.⁸ Im Klartext: Je besser Ihre Überschrift das WESEN-tliche der Situation einzufangen vermag, desto besser wird sie später als ABRUF-REIZ fungieren können. Studieren Sie einmal die Schlagzeilen in Zeitungen, dann werden sie feststellen, wie viele den Inhalt des Artikels nur bedingt widerspiegeln!

WQS

7

Angenommen, Ihre Schilderung ist nur bruchstückhaft (Telegrammstil), können Sie dann trotzdem das Ereignis re-konstruieren? (Nach dem Motto: Ein Ereignis, das einst wichtig genug war, um notiert zu werden, kann später mit ein wenig Hilfestellung auch wieder re-aktiviert werden.) Auch das ist abhängig vom individuellen Erlebnis: Es gibt, wie der Volksmund so schön sagt, »solchene und solche«. Allerdings sind viele Leute nicht wirklich fähig, das WESEN-tliche auszudrücken. Zwar hätte man das an der Regelschule gelernt, wenn man guten Deutsch-Unterricht genos-

8 Ich denke da an meinen FAZ-Artikel über Spiegelneuronen, den ich ursprünglich »Spaghetti-Neuronen im Gehirn?« betitelt hatte – woraus dann ein Redakteur hinter meinem Rücken »Tanz der Phantome« gemacht hat, obwohl es darin weder um einen Tanz noch um Phantome geht!

sen hätte, aber die meisten Kinder erleben vor allem **langweilige Grammatik-Übungen**. Alfie KOHN berichtet in *Schools Our Children Deserve* (mit zahlreichen Experimenten und Langzeitstudien) darüber, dass diese nachweislich nicht nur nichts bringen, sondern das Fach MUTTERSPRACHE für die meisten Schüler negativ besetzen. Auch bei Aufsätzen achten die meisten Lehrkräfte eher auf die FORM (Rechtschreibung, Grammatik etc.), als sich mit dem Aufbau und den Inhalten zu befassen. KOHN erklärt auch, warum: Grammatik ist die »Mathematik« des Sprachenlehrers – hier kann er »faire« Noten geben, hier kann man ihn nicht angreifen. Das ist für viele Lehrkräfte wichtiger, als die Schüler zu gutem Schreiben anzuregen. Deshalb erfassen die Fallbeispiele meiner Seminarteilnehmer oder Coaching-Klienten in der Regel nicht wirklich die Situation, um die es ging. Beispiel: Wenn jemand über sein erstes JOGGING-Erlebnis schreibt und in erster Linie über Faktoren berichtet, die bei vielen Sportarten auftauchen (anstrengend, aerob oder anaerob, schwitzen, Kleidung), dann braucht derjenige sich später nicht zu wundern, wenn er nur noch »kapiert«, dass er eine Situation beschreiben WOLLTE, die »irgendwie mit Sport« zu tun hat. Im Seminar testen wir das, indem die Beispiel-Texte von anderen Seminarteilnehmern gelesen werden, die dann mutmaßen, worum es in dem Eintrag geht. Jedes Nicht-Raten eines Fremden bedeutet, dass man der Schilderung später selbst sehr wahrscheinlich nicht mehr entnehmen kann, wovon sie handelt. Ich empfehle Ihnen, solche Experimente mit Freunden und Nachbarn durchzuführen. Das ist übrigens einer der Gründe, warum Menschen, die ernsthaft schreiben, ihre Texte anderen LAUT vorlesen. Man hört zum einen selbst so manche Schwachstelle, und der Mensch, dem man vorliest (das geht auch am Telefon), kann durch Rückfragen helfen, Stellen zu identifizieren, die nicht so glasklar sind, wie man gedacht hat.

FORM
oder
INHALT
?

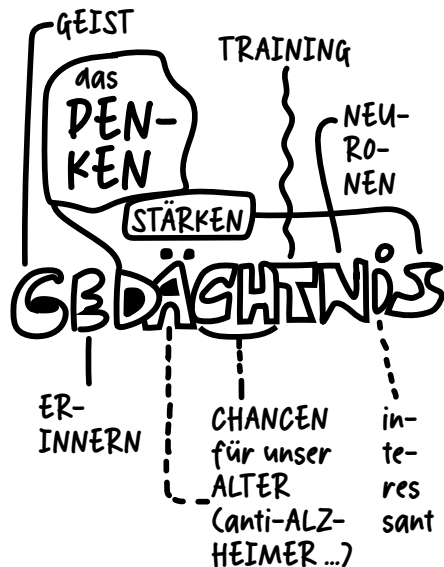
LAUT
VOR-
LESEN

Kennen Sie die drei Arten von Gedächtnis, von denen Forscher heutzutage ausgehen?

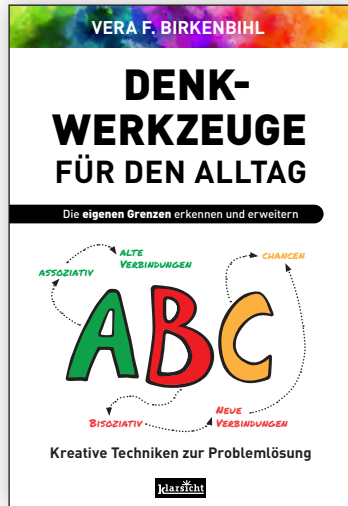
- SEMANTISCH (Wissen)
- PROZEDURAL (Handlungen, Fertigkeiten, Fähigkeiten)
- EPISODISCH (persönliche Erlebnisse)

Wer das assoziative Denken trainiert und in unserem Sinn Tagebuch (beziehungsweise Archiv) führt, dabei treffende Überschriften und Erlebnisse passend beschreibt (Qualität der KONSTRUKTION für eine bessere RE-KONSTRUKTION später), wird schnell feststellen, dass sein Gedächtnis (inklusive des semantischen Gedächtnisses für Daten und Fakten) besser wird.

Sagt Ihnen der Name Margaret LINTON etwas? Nun, jetzt wissen Sie ja mehr. Hinzuzufügen wäre noch, dass die Dame sich nach ihrer Forschungsarbeit in das Indianer-Reservat zurückbegab, aus dem sie ursprünglich gekommen war, und dass sie in der wissenschaftlichen Welt nach dieser Studie nie wieder auftauchte.



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



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.

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



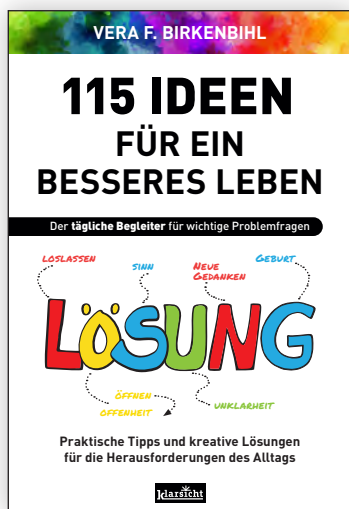
Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk kluger Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

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.

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

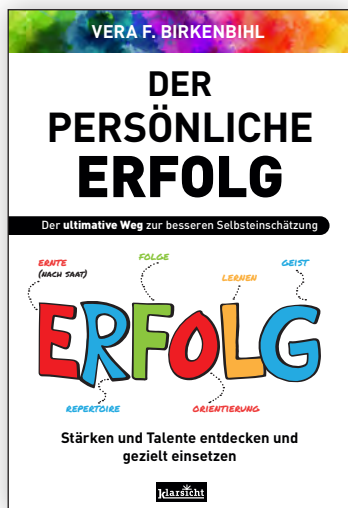


Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit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

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

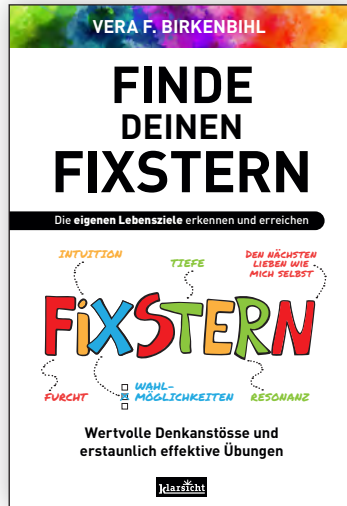


In »Der persönliche Erfolg« zeigt Ihnen Vera F. Birkenbihl, wie Sie Ihre verborgenen Talente und Stärken identifizieren und gezielt einsetzen können. Es wird Ihnen nicht nur theoretisches Wissen geboten, sondern praxiserprobte Methoden und Checklisten, die Ihre persönliche und berufliche Entwicklung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

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



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!

*Eine spannende Reise in die Welt der
chinesischen Sprache und Kultur*



Dieses Buch öffnet Ihnen die Tür zu einer der ältesten und faszinierendsten Zivilisationen der Welt. Mit einer einzigartigen Lernmethode und tiefen kulturellen Einblicken zeigt es Ihnen, wie die chinesische Sprache funktioniert und welche Denkweisen sie prägen. Ein Buch, das nicht nur Sprachkenntnisse vermittelt, sondern auch ein tiefes Verständnis für die chinesische Lebensweise und Traditionen.

Diese Buchreihe richtet sich an alle, die sich für das Lernen fremder Sprachen und Kulturen begeistern. Sie verbindet fundiertes sprachliches Wissen mit faszinierenden Einblicken in die jeweiligen Kulturen und Lebensweisen.

Durch die Verknüpfung von Sprache und Kultur in einer spielerischen und leicht zugänglichen Weise, eröffnet diese Reihe Ihnen neue Horizonte und erweitert Ihr Bewusstsein für die Vielfalt menschlicher Ausdrucksformen. Ob Sie nun beruflich, akademisch oder aus reinem Interesse eine neue Sprache erlernen möchten – diese Bücher bieten Ihnen die Werkzeuge und Inspiration, die Sie benötigen, um erfolgreich und mit Freude in die neuen Sprachwelten einzutauchen.

Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, in eine neue Sprache einzutauchen ohne Stress und Frustration!



Sprachenlernen – aber bitte gehirn-gerecht! Der bekannte Birkenbihl-Klassiker! Sprachenlernen muss weder schwierig noch zeitraubend sein und ist viel einfacher, als Sie bisher gedacht haben. Denn die Birkenbihl-Methode zum gehirn-gerechten Sprachenlernen zeigt einen Weg, den sogar Lernmuffel gehen können:

- ✓ Vokabelpauken ist verboten.
- ✓ Bis zu 75 % der Lernerarbeit wird an das Unterbewusste delegiert und damit eingespart.
- ✓ Grammatiklernen ist unnötig (wenn auch erlaubt).

Mit dieser Anleitung der bekannten Coaching-Koryphäe Vera F. Birkenbihl kann jeder schnell und mühelos Fremdsprachen lernen! Vera F. Birkenbihl hat nach dieser erprobten Methode einige Sprachkurse konzipiert (u. a. Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch), die beim Klarsicht Verlag erhältlich sind – Sie können also sofort loslegen!

*Haben Sie genug von einem monotonen,
fremdbestimmten Alltag?*



Dann ist dieses Buch Ihr Schlüssel zu einem völlig neuen Dasein. Lassen Sie sich von Michael Birkenbihl, einem der führenden Experten für Lebenskunst und Persönlichkeitsentwicklung, auf eine faszinierende Reise mitnehmen, die Ihre Sicht auf das Leben revolutionieren wird. Hier erhalten Sie kraftvolle Techniken und unverzichtbare Weisheiten, um die Widrigkeiten des Alltags zu meistern und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen.

»Entfessele dein volles Potenzial!« zeigt Ihnen, wie Sie Ihre innere Stärke freisetzen und Ihre wahre Bestimmung finden können.

Durch praxisnahe Tipps und tiefgründige Einsichten lernen Sie, Ihre Potenziale zu erkennen und voll auszuschöpfen. Dieses Buch bietet eine einzigartige Mischung aus spirituellem Wissen und praktischen Lebensstrategien, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und ein Leben voller Freude und Erfüllung zu gestalten.

Werden Sie zum Architekten Ihres eigenen Lebens.

Fühlen Sie sich oft von Stress überwältigt und suchen nach einem Weg, Ihre Karriere mit Ihrem Leben in Einklang zu bringen?



Michael Birkenbihl bietet Ihnen mit »Erfolg ohne Stress« die revolutionären Techniken, um genau das zu erreichen.

Nutzen Sie die Macht der Selbsthypnose, um Ihre Ziele klar zu visualisieren und Ihr Unterbewusstsein für den Erfolg zu programmieren. Lernen Sie, wie Sie mit gezielten Entspannungsübungen Ihre Konzentration steigern und Stress abbauen. Finden Sie heraus, wie positives Denken Ihre Lebensqualität dramatisch verbessern kann.

Die Verbindung von Psychologie und Esoterik ermöglicht es Ihnen, Ihr volles Potenzial zu entfalten und sowohl beruflich als auch privat mehr zu erreichen. Steigern Sie Ihre Effizienz, ohne Ihre innere Balance zu verlieren, und entdecken Sie den Weg zu einem erfüllten, stressfreien Leben.

Dieses Buch ist der Schlüssel zu einem neuen Leben, in dem beruflicher Erfolg und persönliches Wohlbefinden Hand in Hand gehen. Lassen Sie sich inspirieren und verwandeln Sie Ihre Träume in Realität.

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 kein Safe. Es ist wie ein alter, undichter Wasserturm, in dem Erinnerungen unbemerkt versickern. Namen verblassen, Erlebnisse versinken, ganze Lebensabschnitte verflüchtigen sich – bis nichts mehr bleibt. Und dann? Dann stehen Sie vor dem Spiegel und suchen verzweifelt nach einer Erinnerung, die nicht mehr zurückkommt.

Vera F. Birkenbihl zeigt, wie Sie diesem Gedächtnisschwund den Kampf ansagen. Mit ihrer Methode bauen Sie mentale Hochsicherheitsarchive auf, anstatt sich auf flüchtige Notizzettel zu verlassen:

- Durch das Anlegen eines persönlichen Lebensarchivs bewahren Sie bedeutungsvolle Erlebnisse dauerhaft.
- Durch gezielte Wiederholungen und verknüpfte Erinnerungsanker bauen Sie mentale Autobahnen.
- Mit ABC-Listen und assoziativen Denkschemata ordnen Sie Ihre Erinnerungen effizient.
- So bleiben Ihre Erinnerungen nicht nur abrufbar, sondern machen Ihre Persönlichkeit unvergesslich.

Kein esoterischer Firlefanz, keine läppischen Merkspielchen, sondern gehirngerechte Strategien, die wirken. Dieses Buch ist kein launiges Tagebuchhobby. Es ist Ihr Schutzschild gegen das Vergessen. Sehen Sie nicht tatenlos zu, wie Ihr inneres Archiv nach und nach zerfällt – Sie haben es in der Hand, Ihre Lebenserinnerungen zu bewahren.



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 gehirngerechtes 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 Seminarartigkeit 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 978-3-98584-250-6



9 783985 842506