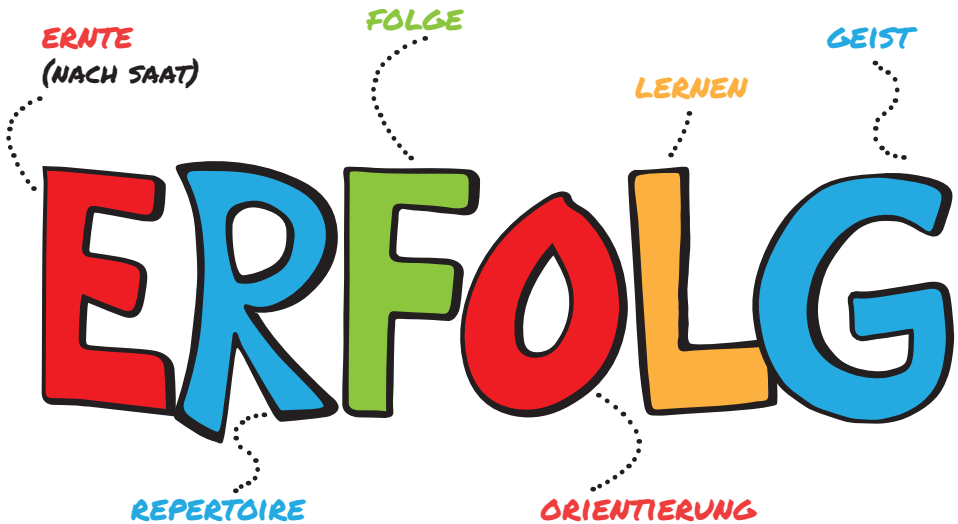


VERA F. BIRKENBIHL

DER PERSÖNLICHE ERFOLG

Der ultimative Weg zur besseren Selbsteinschätzung



Stärken und Talente entdecken und
gezielt einsetzen

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

DER PERSÖNLICHE ERFOLG

Der ultimative Weg zur besseren Selbsteinschätzung

**Stärken und Talente entdecken und
gezielt einsetzen**

Vera F. Birkenbihl
DER PERSÖNLICHE ERFOLG
Stärken und Talente entdecken und gezielt einsetzen

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

© 2024 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

17. vollständig überarbeitete Auflage 2024
ISBN 978-3-98584-217-9

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

Auftakt zur 15. Auflage	9
Aufbau des Buches	12
Ihr Erfolgs-POTENZ-ial	15
1. Erfolg	15
Er-FOLG = die FOLGE (aus Vorangegangenen).....	15
Er-FOLG ist ein PROZESS.....	17
Er-FOLG ist KUMULATIV!	17
2. POTENZ-ial	18
WIR UND DIE WELT (Kultur + Erziehung).....	20
EINFLÜSSE DER KULTUR	21
Das POTENZ-ial erkunden	34
EIGEN-BEURTEILUNG – FREMD-BEURTEILUNG?	34
Selbst-CHECK 1: Der SOKRATES-CHECK	35
IHRE SCHWÄCHEN und STÄRKEN	36
Einführung zu Selbst-CHECK 2	37
Drei Kommunikations-Ebenen.....	37
Selbst-CHECK 2: KOMMUNIKATION	43
Selbst-CHECK 3: Intelligenz + Kreativität	46
Mini-WQS zu Intelligenz (4 Fragen).....	46
Selbst-CHECK 4: m oder mm?	46
Selbst-CHECK 5: BLAKE/MOUTONs GRID-CHECK	47
Selbst-CHECK 6: McGREGORs X/Y	49
Selbst-CHECK 7: männlich/weiblich?	50

Selbst-CHECK 8: Sind Sie ein »Aspie«?	51
Selbst-CHECK 9: GEHIRNGERECHTES Vorgehen	55
Modul 1 – CHECK: Der SOKRATES-CHECK	57
KLEINER CHECK IHRES CHECKS ...	57
Modul 2 – CHECK: KOMMUNIKATION	65
Modul 3 – CHECK: Intelligenz + Kreativität	69
Intelligenz	69
Das WESEN von INTELLIGENZ (nach Dave PERKINS)	76
Kreativität	89
Kreativität durchbricht Denk-Regeln	93
Kreativität	100
Modul 4 – CHECK: m oder mm?	110
Modul 5 – CHECK: BLAKE/MOUTONs GRID	113
Modul 6 – CHECK: McGREGORs X/Y	115
Modul 7 – CHECK: männlich/weiblich?	117
Männer/Frauen – wie steht es um die Unterschiede?	120
Praktische Konsequenzen	124
Wahrnehmung: SEHEN UND HÖREN (1 – 4)	124
PROBLEME und FRAGEN (5 – 7)	126
HANDELN UND/ODER DENKEN (8 + 9)	127

Modul 8 – CHECK: Sind Sie ein »ASPIE«?	128
Das Asperger-Syndrom (von Colin MUELLER)	132
Ungewöhnliche Wahrnehmungsverarbeitung	133
Ungewöhnliche soziale Interaktion	134
Spezialinteressen	136
Modul 9 – CHECK: GEHIRNGERECHTES Vorgehen	138
Meine Schulzeit ... (einige autobiografische Notizen)	138
Was ist denn heute anders?	148
NEUROGENESE	151
Die eigene NEUROGENESE ankurbeln: 5 Techniken	155
Anhang	159
Merkblatt 1: ABC-Listen	159
Merkblatt 2: I. Q. und Berufs-Prognose?	162
Merkblatt 3: Jobs, die für immer verloren sind	164
Merkblatt 4: Männer und Frauen	167
Merkblatt 5: Martin SELIGMAN	173
Literaturverzeichnis	177
Anmerkungen	182

Auftakt zur 15. Auflage

Die erste Auflage dieses Buches (erschienen 1973) eroberte sich schnell einen Platz im hart umkämpften Ratgebermarkt – und das zu meinem eigenen Erstaunen, da ich damals als hier noch unbekannte Trainerin gerade aus den USA zurückgekehrt war. Allein im ersten Jahr wurde es 26.000 Mal (in drei Auflagen) verkauft und entwickelte sich danach im Buch zum »Longseller« (in weiteren 11 Auflagen). Trotzdem beschloss ich eines Tages, weitere Nachdrucke zu verhindern. Denn meine Recherchen hatten begonnen, wichtige neue Informationen zutage zu fördern. Da ich aber neue Ideen, Denk-Modelle, Strategien, Methoden etc. immer erst in Workshops und Seminaren teste, um herauszufinden, welche sich als besonders hilfreich erweisen, konnte das Buch lange nicht erscheinen. Zwar gab es in den folgenden Jahren andere Veröffentlichungen von mir (s. Rand), aber *Der persönliche Erfolg* blieb lange Zeit »vergriffen« (von einer Sonderausgabe einmal abgesehen).


Nun, es mag lange gedauert haben, aber jetzt kann ich das Werk in völlig überarbeiteter Form vorlegen. Es ist de facto ein neues Buch geworden, erfüllt jedoch dieselbe Aufgabe wie sein Vorgänger. Auch »Der NEUE persönliche Erfolg« bietet Ihnen Möglichkeiten zur (besseren) Selbst-Einschätzung. Nicht umsonst forderte die Inschrift auf dem Tempel in Delphi vor zweieinhalb Jahrtausenden: »Erkenne dich selbst«.

Leider erfahren wir bei dieser Lebensaufgabe meist nur wenig Hilfe. Wer nicht das große Glück hatte, bereits im Elternhaus auf das wichtige Thema »Selbst-Erkenntnis« zu stoßen, hat schlechte Karten. Denn in der Schule lernt er in der Regel nichts darüber. Dort gibt man zwar vor, uns für das Leben zu unterweisen, bringt uns aber lieber das Wurzelziehen bei, statt uns zu zeigen, wie wir unsere Anlagen, Eigenheiten und Charaktermerkmale (einigermaßen)

Zum Beispiel eine intensive Überarbeitung der 36. Auflage meines Klassikers *Stroh im Kopf?* und fünf weitere Bücher zum Thema Lernen und Lehren sowie diverse Live-Mitschnitte von Seminaren und Vorträgen auf birkenbihl.tv.

kennenlernen können. Doch nur wer sie (bis zu einem gewissen Grad) kennt, kann sich mit ihnen (statt gegen sie) entwickeln, kann sich seinen angeborenen Neigungen gemäß optimal entfalten. Nehmen Sie den Begriff ruhig wörtlich: Ent-FALTEN (= HERAUS-falten) kann sich nur, was sich bereits im Inneren befindet! Es gilt also keinesfalls, irgendwelche Attribute des Erfolgs zu definieren und zu sagen: Nur wer sich diese aneignet oder sich ihnen gemäß verhält, wird erfolgreich sein. Im Gegenteil.

Unsere
Natur

 Es ist weit erfolgreicher herauszufinden, wie die Natur uns angelegt hat, und diese eigenen Anlagen dann systematisch zu fördern.

Gelingt uns dies, machen Arbeit, Studium, Projekte etc. weit mehr Spaß; wir erleben also wesentlich mehr Lebens-FREUDE als Menschen, die sich darum bemühen, »erfolgreich« zu werden, ohne ihre Anlagen zu respektieren. Darüber hinaus werden wir, wenn wir uns im Einklang mit unserer Natur befinden, wesentlich besser mit Stress-Situationen fertig als Menschen, die ständig gegen ihre Natur kämpfen. Es ist für mich immer wieder interessant festzustellen, dass Menschen, die nie gelernt haben, ihre Anlagen zu identifizieren, beim Coaching regelmäßig mit großer Erleichterung reagieren, wenn sie endlich erfahren, warum sie sich in gewissen Situationen unbehaglich bis akut unwohl fühlen – und dass sich das ändern lässt. In diesem Zusammenhang taucht natürlich die berechtigte Frage auf, welche unserer Anlagen angeboren und welche erworben sind. Es gilt nämlich: **Erworbene Anlagen können verändert werden, angeborene nicht.** Wir werden nur kreuzunglücklich, wenn wir es versuchen.

Beispiel: Für eine Person, die sehr gern mit Menschen zu tun hat, wäre z.B. ein Job, bei dem sie ständig allein in einem Mini-Büro an einem PC sitzen muss, mit ständigem Stress verbunden. Und umgekehrt: Jemand, der am liebsten allein

und selbstbestimmt arbeitet, würde akuten Stress erleiden, wenn man ihn andauernd zwingen würde, mit anderen zu kommunizieren (egal, ob dies Kollegen oder Kunden sind). Ebenso schlimm wäre es, wenn er zwar ein abgeschlossenes Mini-Büro hätte, man ihn aber zwingt, regelmäßig das Telefon für einen Kollegen (der viele Termine außer Haus wahrnimmt) zu übernehmen. Dabei WERTEN wir nicht, weder be- noch verurteilen wir. Es ist weder »gut« noch »schlecht«, so oder anders veranlagt zu sein. Und doch »passt« eine Veranlagung zu bestimmten Situationen besser als zu anderen. Eine medizinisch-technische Assistentin (MTA) in einer Arztpraxis MUSS Menschen mögen, denn Patienten sind durch Ängste und/oder lange Wartezeiten schon genervt genug, ehe die Behandlung überhaupt beginnt; sie BRAUCHEN einen Mitmenschen, der Menschen mag. Im Gegensatz dazu gibt es »Einzelgänger«, z. B. Wissenschaftler oder Programmierer, deren Fähigkeit, viele Stunden am Stück hochkonzentriert arbeiten zu können, eine Stärke ist, die sehr kommunikationsfreudige Mitmenschen selten teilen. Dafür können diese in Gesprächen, Konferenzen, Meetings etc. viele Stunden am Stück hochkonzentriert kommunizieren, was für die »Einzelgänger« akuten Stress bedeuten würde. Es geht also nicht um »gut« oder »schlecht«, sondern darum herauszufinden, was für uns selbst »gut« ist, weil wir dann sowohl unsere beste Leistung erbringen als auch am meisten Freude dabei erleben. Wenn wir bedenken, dass bis zu 80% aller Mitarbeiter darüber klagen, dass ihnen die Arbeit nur selten wirklich Spaß macht, dann können wir davon ausgehen, dass nur wenige Menschen gelernt haben, wo sie ihre Stärken am besten entfalten können.

Ihre
Stär-
ken
?

Aufbau des Buches

TEIL I **Selbst-Inventur (Seite 34 bis 56)**

Hier lernen Sie, sich anhand einer Reihe von Mini-Tests selbst (besser) einzuschätzen. Sie werden feststellen: Wenn Sie einer Frage zu Ihrem WESEN begegnen, dann taucht die Antwort (wie Sie selbst »gelagert« sind) ziemlich schnell aus Ihrem Inneren auf – im Gegensatz zu sogenannten Psycho-Tests in Illustrierten, bei denen Sie eine Testbatterie von Fragen beantworten müssen, ehe Sie mittels einer Punktzahl erfahren, wie Sie angeblich »gestrickt« sind. Auch ich bastelte vor drei Jahrzehnten solche Tests, weil ich damals noch nicht wusste, was ich heute weiß (dies ist einer der Unterschiede zwischen der früheren und der NEUEN Selbst-Inventur dieses Buches). Bitte gehen Sie ALLE SELBST-CHECKS durch, ehe Sie weiter hinten »herumlesen«. Nur so können Sie Fragen (offen und vom späteren Text unbeeinflusst) begegnen. Dieser erste Teil besteht aus

- Kapitel 1: Ihr Erfolgs-POTENZ-ial (und dessen Entwicklung) plus
- Kapitel 2: Das POTENZ-ial erkunden.

Wer andere Bücher von mir kennt, weiß inzwischen: Sogenannte KAPITEL sind linear zu lesen, also in der Reihenfolge, in der sie im Buch stehen, sogenannte MODULE hingegen können in frei gewählter Reihenfolge (modular) angegangen werden. In diesem Buch ist nur Teil I linear zu lesen.

TEIL II **Module 1 bis 9 (Seite 57 bis 158)**

Diesen Teil können Sie gern linear lesen (der Reihenfolge liegt natürlich eine gewisse Planung zugrunde), aber wenn bestimmte Aspekte Sie besonders interessieren, dann »springen« Sie ruhig. Falls ein anderer Abschnitt wichtig ist, werden Querverweise (mit Seitenzahl) Sie dorthin führen, sodass Sie Zusammenhänge gut erkennen können. In einem

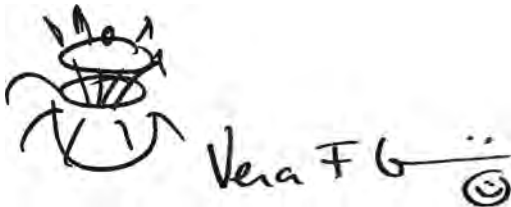
Fall erhalten Sie am Anfang eines Moduls den klaren Hinweis, dass ein anderes vorab zu lesen sei (aber das kann hier noch nicht verraten werden, damit Sie völlig unbeeinflusst zu Teil I gehen können).

Anhang (Seite 159 bis 181)

Hier befinden sich, wie auch in vielen anderen meiner Bücher, sogenannte MERKBLÄTTER (einst eine Erfindung meines Vaters, dessen Standardwerk *Train the Trainer* auch heute noch Maßstäbe setzt). Einige Merkblätter enthalten vertiefende Zusatzinformationen zum Text, die Sie zur Kenntnis nehmen oder auslassen können. Manche enthalten Infos, die Sie vielleicht aus einem meiner Bücher (oder aus Live-Mitschnitten) kennen (wie das Merkblatt zur ABC-Liste in diesem Buch, Seite 159 ff.). Diese platziere ich gern »hinten«, damit jene Leser, die sie konsultieren wollen, dies tun können, ohne dass andere, die sie schon kennen, sie (im Haupttext) überblättern müssen. So kann ich Überschneidungen in meinen Büchern weitgehend vermeiden und trotzdem auch neuen Lesern alle nötigen Infos bieten.

Außerdem enthält der Anhang (wie immer) ein Stichwort-Verzeichnis, mit dessen Hilfe man gewisse Textstellen (wieder) suchen kann, und ein Literatur-Verzeichnis.

Ich wünsche Ihnen viel Ent-DECK-erfreude (wollen Sie einige »Deckel« heben?).



Vera F. Birkenbihl zur 15. Auflage (2007) nach langer Pause

Ihr Erfolgs-POTENZ-ial

Sehen wir uns die beiden Teile des Begriffes einmal an: Erfolg und POTENZ-ial.

1. Erfolg

Beginnen wir mit dem Begriff ERFOLG. Was meinen wir, wenn wir über unseren persönlichen Erfolg nachdenken, bzw. was sollten wir berücksichtigen, wenn wir nicht auf leere Versprechungen hereinfallen wollen? Ich möchte Ihnen drei Gedanken anbieten, die mir in meinem Leben immens geholfen haben:

Er-FOLG = die FOLGE (aus Vorangegangenem)

Wir könnten auch sagen: Er-FOLG = ERNTE (nach der Saat). Wie René EGLI (in seinem Buch »Das LoLa-Prinzip«) so schön aufzeigt, wäre kein Bauer so dumm, Weizen zu säen und sich zur Erntezeit dann darüber zu beschweren, dass er keinen Roggen ernten kann. Aber genau das tun viele Leute, oft ihr Leben lang. In der Jugend wollen sie schnell Geld verdienen, statt einige Jahre in ein Studium zu investieren – also säen sie Weizen. So gewinnen sie kurzfristig, haben aber in 15 Jahren weniger Chancen. Das ist ok, aber dann sollten sie auch dazu stehen, statt später zu jammern und andere zu beneiden, die damals Roggen gesät haben. Außerdem kann man auch ohne Studium hinzulernen, selbst wenn man sich selbst gar nicht als »kopfert« sieht. Ich habe z.B. ein Lese-Programm für Menschen entwickelt, die eigentlich keine Lust auf Lesen haben. Dieses Programm möchte ich z.B. Eltern ans Herz legen, die ihren Kindern sonst zu viel Bildungs-FEINDLICHKEIT vorleben (vgl. mein Büchlein »Eltern-Nachhilfe«). Dabei geht es mir erstens darum, dass wir regelmäßiges Lesen VOR-

① Er-FOLG



LEBEN, und zweitens will ich zeigen, was passiert, wenn man etwas regelmäßig praktiziert. Wenn Sie 10 Minuten pro Tag in Ihr zukünftiges erweitertes Wissen investieren (z.B. in einem Bereich, der beruflich von Interesse für Sie ist) und in dieser Zeit eine Seite schaffen (gemütliches Lesen), dann sind das in einem Monat ca. 30 Seiten, in einem Jahr 365, in 10 Jahren 3.650 und in 20 Jahren über 7.300 Seiten. Überlegen Sie einmal, was Sie an zusätzlichem WISSEN ernten werden, denn alle (Wissens-)Lernkurven sind exponentiell.



Sie steigt erst ganz unmerklich an (nach dem Motto »Aller Anfang ist schwer«), verläuft dann aber ab einem bestimmten Punkt sehr steil. Ab jetzt verändern sich ihre Werte »geometrisch« oder »exponentiell«.

Wenn wir also irgendetwas lernen, sei dies eine Tätigkeit (durch TRAINING) oder Wissen (durch herkömmliches LERNEN), dann mag es am Anfang mühselig sein. Aber wenn wir weitermachen, wird jede Lernkurve (für Wissen) exponentiell. Deshalb sind Programme, die uns nur 10 Minuten pro Tag abfordern, so ERFOLG-REICH, das heißt so REICH an FOLGEN, wenn wir später zu ERNTEN beginnen. Die Lernkurven für Tätigkeiten verlaufen etwas anders – sie werden nicht exponentiell, sondern »springen« auf ein immer höheres Niveau: Erst ist man froh, wenn man auf dem Klavier erste Etüden spielen (bzw. »Alle meine Entchen« singen) kann, später üben wir »Für Elise« (oder singen Melodien von weit höherem Schwierigkeitsgrad). Die Frage ist: Was wollen Sie in 15 oder 25 Jahren ERNTEN? Wenn Sie das wissen, dann überlegen Sie sich (vielleicht auch mit Freunden Ihres Vertrauens), was Sie heute säen müssen, um genau das später ernten zu können.

Denken Sie an die alte BUDDHA-Weisheit (s. Rand), die besagt, dass wir HEUTE der Mensch sind, den wir GESTERN selbst gesät haben.

»Du bist heute, was du gestern gedacht hast.«

Das heißt nichts anderes, als dass die Investition für unsere heutige Ernte in der Vergangenheit liegt. Aber es bedeutet auch, dass wir MORGEN ernten werden, was wir ab heute säen. Deshalb kann man IMMER einen NEU-ANFANG machen.

Er-FOLG ist ein PROZESS

② Prozess

Die Metapher vom Säen impliziert mehr, als nur Samen in die Erde zu »werfen« und auf die FOLGE, den ErfOLG, zu warten. Wir müssen den Boden VORBEREITEN (bei manchen Samen mehr als bei anderen) und ihn PFLEGEN. Deshalb weise ich meine Seminar-Teilnehmer und meine Coaching-Klienten seit Jahrzehnten darauf hin, dass es keinen Erfolg über Nacht gibt. Ein Lottogewinn kann »passieren«, genau wie ein Schicksalsschlag (den wir positiv oder negativ einschätzen mögen). Aber Erfolg ist eine FOLGE von vielen Schritten und somit immer ein PROZESS. Das 10-Minuten-Lese-Programm für Lese-Unwillige (s. Seite 15) ist ein gutes Beispiel dafür. Pro Tag scheint nicht viel zu geschehen, aber wie man sagt: »Es läppert sich« (oder »Kleinvieh macht auch Mist«). Und das bringt uns zum dritten Punkt.

Er-FOLG ist KUMULATIV!

③ KUMULATIV

Falls Ihnen der Begriff »kumulativ« nicht geläufig sein sollte, denken Sie an klassische Krimis der englischen Krimikönigin Agatha CHRISTIE; darin vergiftet regelmäßig eine Person ihr Opfer mit Arsen. Aber nicht mit einer großen Dosis, die sofort getötet hätte, sondern mit klitzekleinen Mengen über einen längeren Zeitraum hinweg. Hier wird eine SCHLEICHENDE Vergiftung ausgelöst, die erst nach einigen Monaten zum Tode führt, weil das Gift sich im Körper anreichert. Natürlich geht es der Person mit der Zeit immer schlechter, sodass

die Ärzte meist keinen Verdacht schöpfen. Diesen langsamen Prozess (viel Kleines ergibt am Ende eine kritische Menge) nennt man kumulativ. Natürlich gibt es ihn auch im Positiven: Wer ständig kleine Schritte auf ein Ziel (seines oder ihres persönlichen Erfolgs) macht, wird ebenfalls von der KUMULATION profitieren. Ob wir eine Seite pro Tag lesen, täglich 10 Minuten trainieren oder etwas lernen, das uns in einem Jahr besser machen wird und in 10 Jahren zum Experten macht – all das sind kumulative Prozesse, die weit mehr bringen als sporadische Aktivitäten mit hoher Motivation, gefolgt von vielen Monaten Leerlauf. Wenn Sie ein Programm der kleinen Schritte auflegen wollen, beginnen Sie mit einer Checkliste und sorgen Sie dafür, dass Sie abends immer einen Blick auf die Liste werfen und Ihr »Kreuzchen« machen. Denn es tut gut zu sehen, dass man wieder einen kleinen Schritt in Richtung auf ein wichtiges (Teil-)Ziel gegangen ist. Das übrigens meinen die Chinesen, wenn sie darauf hinweisen, dass auch die längste Reise mit dem ersten Schritt beginnt...

2. POTENZ-ial

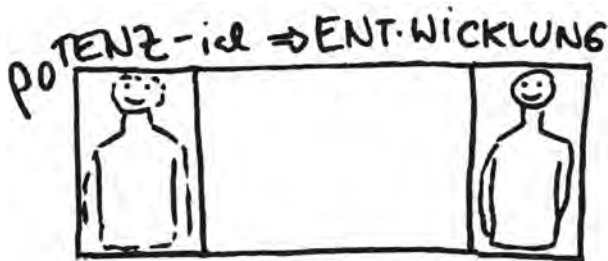
Nun erhebt sich die Frage, inwieweit Ihr POTENZ-ial sich (bisher) optimal entwickeln konnte. Wir schreiben den Begriff bewusst anders, damit wir uns immer daran erinnern, dass das POTENZ-ial den Begriff POTENZ (= MACHT oder neudeutsch POWER) enthält, die der angehende Mensch



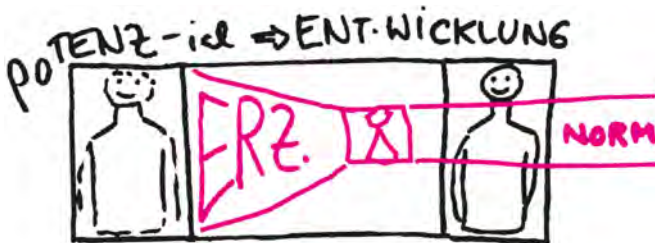
erst entfalten muss. GOETHE sagte bereits: »Was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen.«

Diese Figur symbolisiert Ihr POTENZ-ial zum Zeitpunkt Ihrer Geburt – also das POTENZ-ial, das Ihnen in die Wiege gelegt wurde.

Wenn Sie sich optimal entwickelt hätten, dann wären Sie ein homo (Mensch) sapiens (weise) im besten Sinne des Wortes geworden: intelligent, kreativ, erfolgreich, zufrieden ...



Leider kommt in der Regel etwas dazwischen. Dieses »Etwas« nennen wir Erziehung. Sie macht uns »normal«, ist allerdings auch dafür verantwortlich, dass wir einiges verlieren. Denn jede NORM erzwingt das Weglassen/Abschneiden gewisser Aspekte unseres POTENZ-ials, die sich daher nie entwickeln werden, wie das nächste Bild zeigt.



Normal heißt jedoch nicht (wie viele annehmen) »seelisch, körperlich, geistig gesund«, sondern lediglich »der Norm entsprechend«. Einerseits werden wir von einem angeborenen TRIEB, uns »normal« zu entwickeln, ge-TRIEB-en, andererseits bedeutet Norm nicht nur Durchschnitt, sondern auch Mittelmaß. Darauf zielt die Erziehung ab: Sie soll uns zur Norm hinziehen! Wie absurd einige dieser NORMEN sind, wird uns dabei gar nicht bewusst.

Ein interessantes
Beispiel folgt auf
Seite 24.

Wir könnten auch sagen:

W Die Umwelt muss das POTENZ-ial erst erwecken, damit es sich entfalten kann!

Somit warten Hunderte (wenn nicht gar Tausende) von »Rosinen« darauf, dass sie erweckt (aktiviert) werden und sich entfalten dürfen. Werden sie nicht geküsst, entwickelt sich dieser Teil unseres POTENZ-ials nicht (zumindest nicht in der Kindheit). Zwar können wir manche Aspekte auch später noch entfalten, doch einige sind unwiederbringlich verloren, wenn sie nicht in einer bestimmten Reifezeit aktiviert werden.

EINFLÜSSE DER KULTUR

Kennen Sie die alte Sufi-Story (im persisch-arabischen Kulturkreis) von den Fischen, die herausfinden wollten, was Wasser ist? Sie konnten absolut nicht akzeptieren, dass alles, was sie umgibt, Wasser sein sollte. So ähnlich ist es mit der Kultur; wiewohl sie uns ständig umgibt, können wir sie kaum »wahrnehmen«. Am leichtesten könnten wir den Fischen zeigen, was Wasser ist, indem wir sie in ein fremdes Gewässer setzen, z. B. einen Meeresfisch in Süßwasser oder einen Süßwasserfisch in Meerwasser. Dasselbe Prinzip gilt, wenn wir uns plötzlich in einen anderen Kulturkreis begeben. Je abrupter der Wechsel von einer Kultur in die andere, desto größer der sogenannte Kulturschock. Auf einmal dringen zahllose Aspekte (dieser Kultur) in unser Bewusstsein, sie drängen sich uns auf, sie werden »sichtbar«, »hörbar«, »spürbar« etc. Wir riechen es sogar. Kommt z. B. ein Inder, der in seinem Haus täglich Sandelholz-Räucherstäbchen am Hausaltar entzündet, in ein italienisches Apartment, dann wird ihm der Sandelholz-Geruch fehlen. Aber: Was fehlt ihm noch? Was fehlt ihm visuell, was kann er dort nicht sehen? Raten Sie:

Er sieht keine/n _____

(Sie können den Absatz gern noch einmal lesen, ich habe es Ihnen erzählt.)

Diese Wechselbeziehung zwischen Umwelt und Lebewesen nennen MATURANA und VARELA (in ihrem Buch *Der Baum der Erkenntnis*): Koppelung.



Wir nehmen wahr, was wir wahrzunehmen ERWARTEN. Das gilt auch für akustische Einflüsse: In Indien hört man (je nach Wohnort) gewisse Geräusche, die in Europa fehlen. Selbst wenn ähnliche Straßenhändler ähnliche Waren vor dem Fenster ausrufen würden, würden sie unterschiedlich klingen (Tonfall, Klangmelodie der Sprache etc.)

Um aber die Frage von oben zu beantworten, ich meinte den Hausaltar: Wer mit dem Konzept eines Hausaltars vertraut ist, nimmt sofort wahr, wenn an einem Ort, an dem man ihn erwartet, KEINER steht bzw. wenn einer an einer Stelle auftaucht, an der man ihn nicht erwartet hätte (z. B. in einem Apartment in Italien). Wer den Hausaltar gewohnt ist, findet ihn RICHTIG. Fehlt er, dann fehlt etwas WESENTLICHES, und wir neigen dazu, Menschen, denen das (was uns fehlt) nicht fehlt, für oberflächlich (oder schlimmer) zu halten.

Carlos CASTA-
NEDA bringt die-
sen Prozess (in
*Reise nach Ixt-
lan*) auf den
Punkt.

Einst traten wir in diese Welt und hatten keine Ahnung, was RICHTIG oder FALSCH, OK oder NICHT OK, WICHTIG oder UNWICHTIG ist. Aber dann kamen diese »großen Leute« und begannen, uns die Welt auf ihre Weise zu beschreiben.

Jeder Mensch, der mit einem Kind in Berührung kommt, ist ein Lehrer. Er erklärt dem Kind die Welt unaufhörlich, bis zu jenem folgenschweren Augenblick, da das Kind die Welt so wahrnehmen kann, wie sie ihm erklärt wurde. Jetzt wird das Kind ein Mitglied und es erreicht die volle Mitgliedschaft, wenn es in der Lage ist, all seine Wahrnehmungen so zu deuten, dass sie mit dieser Beschreibung der Welt übereinstimmen.

Je ähnlicher Menschen erzogen wurden (je ähnlicher ihre Beschreibung der Welt ist), desto leichter finden sie den Umgang miteinander! Deckt sich die Beschreibung der Welt (weitgehend) mit der unseren, dann finden wir das angenehm. Solche Menschen mögen wir. Wir finden sie sympathisch, nett, freundlich, sogar »intelligent«. Aber die Regel gilt auch umgekehrt: Je mehr das Verhalten anderer von

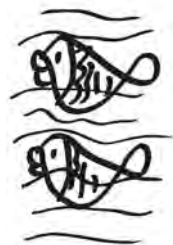
den Erziehungsprozessen, die uns geprägt haben, abweicht, desto mehr verunsichert uns das. Aus Verunsicherung wird schnell Ablehnung, und so lehnen wir solche Menschen ab. Wir fordern z. B., dass AUS-länder sich bei uns IN-tegrieren (also zu IN-ländern) werden, das heißt uns ähnlicher werden und unsere Beschreibung der Welt akzeptieren, ehe wir sie mögen.

Fazit:

Denken Sie an die Fische (Seite 21) zurück: Alles, was ihnen nicht auffallen würde, ist Teil ihrer Kultur (die das Wasser symbolisiert). Aber es gibt auch Aspekte unserer Erziehung, die zwar Teil unseres Kulturkreises sind, die aber genau genommen zur nächstkleineren Kategorie gehören, zur sogenannten Sub-Kultur. Das heißt, sie werden von unserer Familie, den Nachbarn, den Lehrkräften, den sogenannten PEERS (sozial Gleichgestellten, oft Altersgenossen) etc. in uns »wachgeküsst«. ¹ So werden die Kinder von Ku-Klux-Klan-Mitgliedern zu Rassisten erzogen, die später kaum eine Chance haben zu reflektieren, ob ihre Einstellung richtig ist. Und die Kinder von Fundamentalisten (egal, ob in der arabischen oder in der westlichen Welt) lernen andere Formen von Fanatismus, die ihren Geist genauso verschließen und keine anderen Möglichkeiten außer den anerzogenen zulassen.

Wären unsere Schulen wahre Orte der BILDUNG, müssten Kinder in den ersten vier Klassen so viel Anthropologie erleben (durch Filme, Diskussionen und Projekte), dass sie ein für alle Mal begreifen, wie unterschiedlich kulturelle und subkulturelle Einflüsse uns prägen und dass es deshalb nötig ist, gewisse ethische Richtlinien zu erarbeiten und zum Maßstab zu machen (was dann Thema der folgenden vier Klassen sein könnte).

Die Absurdität unserer Erziehung wird uns manchmal von Kabarettisten und Autoren, die es wagen, sich zum »Narren« zu machen, deutlicher vor Augen geführt als durch lange Abhandlungen. So wies der amerikanische Psychiater



? ? ?
NORM
? ? ?

Luke RHINEHART bereits vor Jahrzehnten in einem Roman (*The Diceman*) darauf hin, dass es bei uns zwar durchaus NORMAL ist, andere Menschen zu töten – z.B. durch einen »Präventiv-Krieg« (wie im Irak) oder durch die Todesstrafe –, während es als schlimm (weil abnormal) gilt, an anderen als den dafür vorgesehenen Stellen Kot oder Urin zu hinterlassen. Wer diese Regel bricht, wird gnadenlos zum Außenseiter gemacht. Wer aber Landminen verkauft und für den Tod und die Verstümmelung Abertausender von Menschen verantwortlich ist, könnte sogar einen hohen Orden (den Dank seiner Gesellschaft) umgehängt bekommen – sofern er Kot und Urin nur dort platziert, wo man dies (laut Norm) darf.

Dieser Druck zur Normalität spielt in alle möglichen »politischen« Entscheidungen hinein, z.B. wenn wir von AUSländern in unserem Land erwarten, dass sie zu IN-ländern werden, indem sie unsere WERTE und VERHALTENSWEISEN übernehmen. Es ist modern, sich lautstark darüber zu erregen, dass manche dies in der dritten Generation immer noch nicht tun. Ich kenne so gut wie keine Deutschen, die Interesse an der Sprache unserer Gäste ausgedrückt hätten. Dabei muss man diese noch nicht einmal lernen, um zu begreifen, wie sehr sie sich von unserer eigenen (indo-europäischen) Sprache unterscheidet. Ein wenig Interesse würde bereits ausreichen, um

- a) zu erkennen, was wir da eigentlich von diesen Menschen fordern, die oft aus bildungs-FERNEN Milieus kommen und hier nur arbeiten wollen;
- b) Verständnis für die Sprachprobleme zu entwickeln, die Einwanderer haben, wenn sie in relativ hohem Alter noch Deutsch lernen sollen;²
- c) zu verstehen, dass es fast unmöglich ist, die Sprache eines Landes zu erlernen, wenn die Gastgeber einen gar nicht haben wollen, sodass man laufend zu Hause sitzt, wo alle die Muttersprache sprechen.

Bedenken wir außerdem, dass es zwar modern ist, Sprachkenntnisse von jenen »Fremden« zu fordern, aber gerade wir Deutschen unser Deutschtum auch im Ausland unbedingt BE- oder ERHALTEN wollen. Wir pflegen in der Regel nur wenig Kontakt mit den Einheimischen unserer Urlaubsländer (selbst wenn diese uns als Kellner oder Zimmermädchen begegnen). Ich kenne Deutsche, die seit Jahrzehnten im Urlaub nach Spanien (oder Italien) fahren, teilweise dort sogar eine Finca (oder ein Häuschen) besitzen und trotzdem (bis auf wenige Brocken) die Sprache ihrer Gastländer nicht sprechen. Da uns aber die Sprache Einsicht in Kultur, Denken etc. erlaubt (weshalb wir ja wollen, dass andere unsere Sprache lernen) und da wir durch den spannenden Vergleich mit unserer eigenen Sprache so manches Aha-Erlebnis erwarten können, würden selbst moderate Anstrengungen viel dazu beitragen, Brücken zu bauen.

Wie schon erwähnt, ist die Einstellung zur Bildung Teil unserer Kultur. Und um sie ist es im (einstigen) Land der Dichter und Denker schlecht bestellt. Wollen Sie Ihre körperliche Fitness verbessern, so finden Nachbarn, Freunde, Kollegen etc. das prima, besuchen Sie aber einen Vortrag oder ein Seminar oder kaufen Sie Bildung auf DVD bzw. entsprechende Bücher, dann schauen die meisten Ihrer Bekannten ein wenig komisch und fragen: »Wozu brauchst du das denn?« Wenn ich dieses Beispiel im Seminar erzähle, wird immer gelacht. Es lachen aber nur Betroffene!

Hinzu kommt, dass Deutschland bei den PISA-Tests in einem Punkt immer siegt (tja, das wissen viele gar nicht), und dieser Punkt heißt »sozio-ökonomische Distanz«! Im Klartext: Unsere Schulen bieten Kindern aus sogenannten bildungs-FERNEN Familien nicht nur keine bildungs-FREUNDLICHE Kultur (die sie von zu Hause nicht kennen), sondern sorgen auch dafür, dass sie sich ständig doof vorkommen und eine Lektion besonders gut lernen: Bei uns kommst du nicht weiter, wenn du in die falsche Familie geboren wurdest. Deshalb schreitet niemand ein, wenn wir LEISTUNGSTRÄGER ver-

Kul-
tur

unglimpfen (Streber sind tatsächlich Leute, die nach Höherem streben als der NORMALE Mensch!) oder sie in unserer Neid-Kultur bekämpfen, statt ihnen nachzueifern (wie das die Amerikaner oder Asiaten tun). Auch das sind Auswirkungen unserer jeweiligen KULTUR. Deshalb sollten wir die Möglichkeit, nachzudenken und gewisse Entscheidungen in unserem Leben zu verändern, ergreifen. Dieses Buch bietet Ihnen einige Denk-Anstöße dazu.

Qualität und Menge der Dinge, mit denen wir uns befassen ...

Zu unserer SUBKULTUR gehört ein weiterer Aspekt, der normalerweise ebenfalls (wie das Wasser für die Fische) »unsichtbar« bleibt. Ich meine die Qualität und die Menge der Dinge, mit denen wir uns bewusst auseinandersetzen (dürfen). So befassen sich die meisten Menschen, die Sie kennen, wahrscheinlich mit extrem wenigen Themen(bereichen).

Bitte
unbedingt
mitmachen!

Frage 1: Welche Themen verfolgen Sie derzeit (beruflich wie privat) gleichzeitig (parallel)? (Bitte aufschreiben.)

Frage 2: Wie sieht es aus, wenn wir die Frage auf einen Zeitraum von einigen Monaten ausdehnen? Natürlich bleiben manche Themen Monate/Jahre aktuell, während andere nach kurzer Zeit wieder verschwinden. Haben Sie Notizen gemacht?



Beispiel: Bei mir taucht als Antwort u. a. die afrikanische Tüpfelhyäne auf, die (seit vielen Jahren) immer wieder KURZ (punktuell) mein Interesse weckt, wiewohl sie keinesfalls eines meiner Hauptthemen ist – ganz im Gegensatz zu dem Themenkomplex, der im weitesten Sinn mit Lernen und Lehren, inkl. Denken (analytisch/kreativ), zu tun hat und mit dem ich mich seit den 1960er Jahren immer wieder intensiv befasse (auch wenn es zwischendurch Pausen von Monaten oder auch einmal zwei Jahren gab).

Frage 3: Welches sind Ihre Haupt- und welches Ihre Nebenthemen? Nennen Sie spontan die ersten 15 bis 20. Denken Sie dabei bitte nicht nur an (intellektuelle) THEMEN,

sondern auch an Verhalten (Tätigkeiten, Hobbys, Interessen, Jobs, Handlungen):

1 – 5				
6 – 10				
11 – 15				
16 – 20				

EXKURS: EINIGE AUTOBIOGRAFISCHE NOTIZEN HIERZU

Dies ist ein Aspekt, der für mich lange »unsichtbar« war, denn in der Subkultur meiner Kindheit war es normal, sich gleichzeitig mit vielen Themen zu befassen. Manche von ihnen wurden über lange Zeiträume (oder lebenslang) verfolgt, manche nur zeitweise, aber zu jedem Zeitpunkt gab es immer mindestens 10 bis 20 faszinierende Spuren, denen man nachging. So las ich z.B. im Alter von 11 bis 13 Jahren einerseits sämtliche »Western« von Karl MAY, aber auch (parallel dazu) seine anderen Romane, von denen viele Leute gar nicht wissen, dass es sie gibt. (Was, der hat auch andere geschrieben?) Darüber hinaus studierte ich sämtliche Werke über Afrika und Asien, die ich in der Stadtbücherei finden konnte (angeblich für meine Mutter, die Kinderabteilung hatte mir nichts mehr zu bieten), weil ich damals anfang, mich für die anthropologische Art, die Welt zu sehen, zu interessieren. Auf einer anderen »Schiene« betätigte ich mich als Miniatur-Bildhauer. Statt Marmor »arbeitete« ich »in Plastilin«, ich kreierte z.B. ein ganzes Orchester (jeder Musiker mit einem anderen Instrument). Das Projekt dauerte einige Wochen. Eine weitere Tätigkeit war Malen, in meinem »großen Sommer« waren es 44 Ölgemälde, von denen ich am Boulevard (am Straßenrand im Künstlerviertel) damals 40 verkaufen konnte. Aber ich machte auch Linolschnitte... Daneben hatte ich immer irgendwelche Jobs, seit ich neun Jahre alt war: Meine Freunde und ich trugen alten Damen die Einkaufstaschen und Netze heim (das war viele Jahre, bevor die Plastik-

EXKURS
etwas
Auto-
bio-
gra-
fie

Ein-
Kauf
Tennis-
Ball-
junge
Bier-
mäd-
chen
↑
Jobs

tüten aufkamen), in der Hoffnung auf ein kleines Trinkgeld. Ich war auch Balljunge in einem Tennisclub, half beim Zeitungsaus-
tragen und in den Läden der Nachbarschaft, arbeitete stunden-
weise in einem Lager, in einer Bäckerei, als »Biermädchen«,
Bedienung etc. Seit ich 13 war, hatte ich fast immer erwach-
sene Sprachschüler. Ausländer, denen man tagsüber einen
Dolmetscher zur Seite stellte, ohne sich darum zu kümmern,
wie sie abends oder an den Wochenenden klarkamen. Auch
diesen Halbjahresgästen bot niemand einen Deutschkurs an,
weshalb sie dann (via Mundwerbung) bei mir landeten. In den
sieben Jahren in Amerika jobbte ich u. a. als technische Zeich-
nerin, als Schaufenster-Dekorateur, machte Lernexperimente
mit Laborratten und vieles mehr. Ich erwähne all dies nur, um
zu zeigen, dass ein Mensch weit vielseitiger sein kann, als die
meisten glauben. Jeder Job er-WEIT-erte meinen Horizont und
diente immer auch meiner Ausbildung.

Es war bezeichnend, dass sich in meiner Familie niemand
darüber wunderte, wie »vielseitig« ich mich entwickelte,
denn bei uns war das NORMAL (das heißt der Norm entspre-
chend). Allerdings musste ich im Laufe der Zeit feststellen:
Je weiter ich mich von zu Hause wegbewegte, desto häufiger
begegnete ich Menschen, die mich in ihre viel engere Welt
nicht einordnen konnten. Manche stellten erstaunte Fragen
(wie kann man sich mit so vielen Themen gleichzeitig be-
fassen?) und manche griffen mich deswegen sogar an (die
spinnt ja!). Nur höchst selten traf ich jemanden, der ähnlich
vielseitig »gelagert« war wie die Menschen in meiner Kind-
heit. Einigen von ihnen begegnete ich real, manchen durch
ihre Werke. So fühle ich mich z. B. dem amerikanischen
Wissenschaftler und Autor Isaac ASIMOV sehr verbunden.
Er schrieb über 350 hervorragende Bücher, ca. die Hälfte
davon über »harte« (natur-)wissenschaftliche Themen (von
Physik über Chemie und Biologie bis hin zu Mathematik und
Astronomie). Die andere Hälfte seines immensen schrift-
stellerischen Outputs war SF (Science-Fiction), wobei er in
der »sachlichen« Sparte ebenso viele Preise für seine Artikel

ASIMOV

und Bücher bekam wie im belletristischen Bereich für seine Kurzgeschichten und Romane. Auch seine SF-Romane waren flexibel (übrigens wurde der Androide DATA in *StarTrek* von Asimov erdacht).

Interessanterweise sind viele sogenannte Kreative (die wir gern als genial bezeichnen) doppelt vielseitig: Einerseits schaffen sie viel mehr als »normale« Mitmenschen, andererseits befassen sie sich auch mit vielen Dingen und Themen. Mozart beispielsweise liebte Sprachspiele, Kartenspiele (die dem Gedächtnis einiges abverlangen) und sogenannte Gesellschaftsspiele (die das logische Denken oder das Wissen fordern und fördern). Viele große Pianisten spielten (nach Ellen LANGER) mindestens ein zweites Instrument, das dem Körper andere Bewegungsabläufe abforderte (bei der ORGEL die Fußarbeit, bei der GEIGE die völlig andere Fingerfertigkeit). Außerdem spielten sie oft dieselben Stücke auf verschiedenen Instrumenten und lernten durch diesen Wechsel so manche Aspekte des Stückes kennen, die sie ansonsten niemals wahrgenommen hätten.

Solche Menschen entwickeln weit mehr »Rosinen« ihres POTENZ-ials und entfalten demzufolge einen weit größeren Teil ihres menschlichen Spektrums. Als Bill GATES seine LEONARDO-Skizzen an Museen weltweit verlieh, veranstaltete man in allen Städten auch Vorträge mit lokalen Rednern. In München hatte ich die Ehre, den Reigen zu eröffnen. Dabei stellte ich zu meiner Verwunderung fest, wie viele Berufe Leonardo da VINCI ausfüllte (viele davon gleichzeitig bzw. parallel). Das folgende ABC zeigt dies:

SF
Lesen!

Quelle: *Das Birkenbihl Alpha-Buch*

IN GENIEUR

Er war auch:	A – Architekt, Anatom
	B – Bildhauer, Baumeister, Biologe
	C – Choreograph (für Theater-/Tanzaufführungen), Chronist
Dandy (er war	D – Dressman
sehr mode-	E – Entdecker, Erfinder
bewusst)	F – Forscher
Genie	G – Geologe
	H – Höhlenforscher
	I – Ingenieur
Journal-	J –
schreiber	K – Konstrukteur, Künstler, Kriegsberater
	L – Lautenspieler
	M – Maler, Mathematiker, Musiker, Militärstrategie-Spezialist
	N – Neurologe, Naturwissenschaftler
Original,	O – Opern-Intendant
Opinionleader	P – Pathologe, Physiker, Physiologe
Querdenker	Q –
Reiter	R – Rätselautor
	S – Schriftsteller, Städteplaner
	T – Technischer Zeichner und Theater-Intendant
Unterhalter	U –
Visionär (im Sin-	V –
ne von prophe-	W – Waffenexperte, Waffenerfinder, Wissenschaftler
tisch)	X – Xylograph (Holzschnitzer)
	Z – Zeichner, Zoologe

Er war jederzeit bereit, sich auf NEUES einzulassen, während die meisten Menschen Neuem regelrecht aus dem Weg gehen. Sie fühlen sich mit Vertrautem und Bekanntem am wohlsten. Das beginnt beim Essen («Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht»), geht über den Medien-Konsum (deshalb lieben die Leute Serien mit immer denselben Personen in der vertrauten Rahmenhandlung) und endet beim Sozialleben noch lange nicht. Man »hat« seinen Freundeskreis. Statt den Kontakt zu Menschen aus anderen Kulturkreisen zu suchen (pardon, das sind ja Ausländer), hockt man regelmä-

Big mit Leuten zusammen, deren Reaktionen man prognostizieren kann, und führt Tätigkeiten aus, die man im Schlaf beherrscht. Dabei wird natürlich ab und zu auch etwas »Neues« gelernt, z. B. das Rezept für eine neue Barbecue-sauce.

Klingt das hart oder unfair? Dann reflektieren Sie einmal den folgenden Gedankengang von Robert H. HEINLEIN (aus: *The Notebooks of Lazarus Long*). Fragen Sie sich:

Heinlein
1

- Sind Sie ein spezialisiertes Mitglied einer spezialisierten Gesellschaft?
- Warum glauben wir, die materiellen Aspekte unseres Lebens seien die einzig wichtigen?
- Wer hat uns das eingeredet?
- Können wir diesen Einflüsterungen aus der Vergangenheit angesichts unserer normalen Gegenwart entgegen?
- Wann haben Sie das letzte Mal etwas für Sie völlig Neues ausprobiert?
- Wie viele der von HEINLEIN (s. Seite 32) aufgezählten Tätigkeiten haben Sie jemals versucht?
- Wie viele Dinge, mit denen Sie sich täglich befassen, sind Routine?
- Wie viele dienen ausschließlich materialistischen Zielen?
- Sind Ihre Prioritäten ganz oder vorwiegend »praktisch« und/oder »beruflich notwendig«?

Mein Vorschlag: Lesen Sie die folgende Aufzählung von Robert H. HEINLEIN und suchen Sie sich eine Tätigkeit heraus, von der Sie bis jetzt keine Ahnung haben. Lernen Sie zumindest, worum (oder wie) es geht, selbst wenn Sie kein »Schweinschlachten« oder (noch) nicht »tapfer sterben« wollen. Fragen Sie sich: Worum geht es und worauf muss man achten?

Heinlein
2

Finden Sie im Laufe der nächsten Wochen so viel wie möglich über Ihr neues Thema bzw. die neue Tätigkeit heraus. Sprechen Sie mit Menschen, die »es« bereits (regelmäßig, professionell, hobbymäßig) tun. Lesen Sie darüber, denken

Sie darüber nach und erstellen Sie ein Wissens-Alphabet dazu (vgl. Merkblatt 1: ABC-Listen, Seite 159 ff.).

Stellen Sie sich vor, Sie würden »es« tun, oder tun Sie es tatsächlich. Überzeugen Sie sich davon, wie spannend es sein kann. Damit erweitern Sie Ihren geistigen Horizont und stärken Ihr Selbstwertgefühl, weil jede Verbesserung sich immer (quasi als Nebeneffekt) auch positiv auf den Selbst-Wert auswirkt! Das ist zwar nur »Sahne auf dem Kuchen«, aber trotzdem angenehm... Merke: Die beste Zeit anzufangen ist jetzt. Robert H. HEINLEIN vertrat die Meinung: Ein menschliches Wesen sollte eigentlich in der Lage sein,

- eine Windel zu wechseln,
- eine Invasion zu planen,
- ein Schwein zu schlachten,
- ein Schiff zu steuern,
- ein Gebäude zu planen,
- ein Sonett zu schreiben,
- Konten abzuschließen (Buchführung),
- eine Mauer zu bauen,
- einen gebrochenen Knochen zu richten,
- die Sterbenden zu trösten,
- Befehle anzunehmen (und) zu geben,
- zusammenzuarbeiten,
- allein tätig zu werden,
- Gleichungen zu lösen,
- ein neues Problem zu analysieren,
- Mist zu gabeln,
- einen Computer zu programmieren,
- ein schmackhaftes Mahl zuzubereiten,
- wirkungsvoll zu kämpfen und
- tapfer zu sterben.

F
A
Z
I
T

HEINLEIN endet mit: »PS: Spezialisierung taugt (besonders) für Insekten!«

FAZIT:

Denken Sie darüber nach, wie viele Möglichkeiten Ihnen Ihre bisherige Umwelt angeboten hat und ob Sie diese er-WEIT-ern wollen. Gott sei Dank können wir uns ein Leben lang neu

orientieren und uns für neue Gebiete des Wissens oder Handelns interessieren.

1. Wann haben Sie zum letzten Mal gemalt, gebastelt, gebacken, gesungen?
2. Welche Formen der Handarbeit könnten Sie (zumindest beim Fernsehen) wieder aufgreifen oder neu anfangen? Es muss ja nicht immer Stricken sein. Was halten Sie z. B. von Häkeln mit einer tunesischen Häkelnadel? Oder von Origami? Oder von Kalligraphie?
3. Warum haben Sie nie gelernt, ein Instrument zu spielen, bzw. warum haben Sie damit aufgehört? Wie wäre es, jetzt erstmals oder wieder damit zu beginnen? Mit modernen Keyboards (gebraucht schon sehr billig zu bekommen) kann man sich den Rhythmus und die Akkorde »machen« lassen und man kann auch mit Kopfhörer üben (und keiner hört uns, im Gegensatz zu einst, als man nie heimlich Klavier üben konnte). Es spricht nichts dagegen und vieles dafür.
4. Gibt es andere Techniken, die Sie früher ausprobiert haben? Haben Sie einmal mit Kartoffeln gedruckt (z. B. auf Stoff)? Oder einen Linolschnitt gemacht? Haben Sie einst mit »Salzteig« gebastelt? Man kann wunderbare kleine Plastiken »bildhauern« und die gelungenen anschließend im Herd bei geringer Hitze aushärten lassen und dann bemalen ... Reizt Sie das nicht?
5. Wann haben Sie zum letzten Mal ein für Sie völlig neues Wissensgebiet erforscht? Warum nicht jeden Monat ein nagelneues Thema aufgreifen und zumindest einen Monat lang verfolgen? Und wenn es nur einige Minuten pro Tag sind; Sie werden sehen: Es »läppert sich«! Schon bei einem Thema pro Monat wären es nach einem Jahr 12 Themen und in 10 Jahren 120 Themen (mit denen Sie sich sonst nicht befasst hätten). Ihr Geist ist nur so eng, wie Sie es wünschen!

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

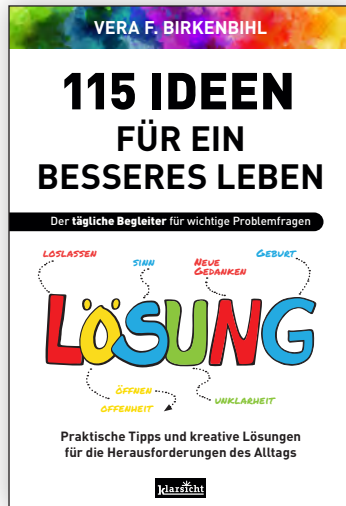


Mit dem 30-Tage-Trainings-Programm von Vera F. Birkenbihl, der Meisterin des gehirn-gerechten Lernens, ist der Erfolg garantiert. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein interaktives Seminar, das Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

- ✓ **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.

*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.

*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!

*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.

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



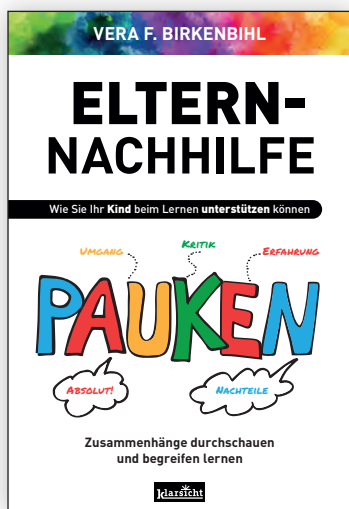
Bestsellerautorin Vera F. Birkenbihl hat ein revolutionäres Modell entwickelt, das Ihre Kreativität als Schlüssel zur Problemlösung aktiviert. In »Denkwerkzeuge für den Alltag« entdecken Sie Birkenbihls geistigen Werkzeugkasten: Ein Arsenal an kreativen Techniken, die Sie befähigen, jede Herausforderung 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.

Fühlen Sie sich manchmal überfordert, wenn es darum geht, Ihrem Kind bei den Hausaufgaben zu helfen?



Mit Vera F. Birkenbihls »Eltern-Nachhilfe« bekommen Sie das entscheidende Werkzeug an die Hand, um Ihr Kind effektiv und nachhaltig zu fördern. Dieses Buch ist Ihr unverzichtbarer Begleiter durch den Schulalltag.

Die Expertin für gehirn-gerechtes Lernen, Vera F. Birkenbihl, liefert Ihnen erprobte Methoden und praxisnahe Tipps, um das Lernen mit Spaß und effektiv zu gestalten. Entdecken Sie, wie Sie die Motivation Ihres Kindes steigern und ihm helfen können, komplexe Inhalte leichter zu verstehen und zu behalten.

»Eltern-Nachhilfe« ist vollgepackt mit nützlichen Anleitungen und verständlichen Erklärungen, die Lernen zu einem positiven Erlebnis für die ganze Familie machen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie die natürlichen Lernprozesse Ihres Kindes ankurbeln und mit einfachen, aber wirkungsvollen Veränderungen große Erfolge erzielen – von der optimalen Lernumgebung bis hin zu motivierenden und spaßigen Übungen.

Werden Sie zum besten Lerncoach, den Ihr Kind sich wünschen kann – und erleben Sie gemeinsam die Freude am Lernen.

Haben Sie genug von öden Vokabellisten und dem ewigen Pauken, das ins Leere führt?

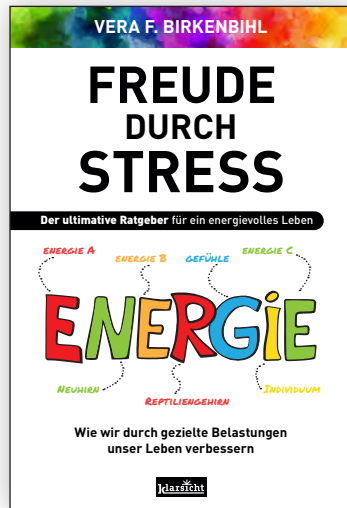


Sie suchen den Schlüssel zu einer neuen Sprache? »Fremdsprachen lernen für Schüler« bietet Ihnen einen erfrischenden Ansatz, der die grauen Zellen mit Freude in Schwung bringt! Stellen Sie sich vor, Sie könnten eine Sprache lernen, indem Sie sich einfach entspannen und genießen – Vera F. Birkenbihl macht es möglich.

Mit einer Mischung aus bewährten Techniken und innovativen Methoden führt dieses Buch Sie spielerisch an das Fremdsprachenlernen heran. Vergessen Sie das sture Auswendiglernen! Durch Techniken wie das »Dekodieren« und »passives Hören« wird Ihr Gehirn dazu angeregt, Worte und Phrasen natürlich und mühelos zu absorbieren.

Sie sind Schüler, Elternteil oder Lehrkraft? Dieses Buch hält unzählige Aha-Momente für Sie bereit. Es erklärt, warum traditionelle Lernmethoden oft scheitern und wie Sie mit weniger Aufwand mehr erreichen können. Steigen Sie ein in eine Reise, die Ihre Art zu lernen verändern wird und Ihnen zeigt, wie Sprachenlernen wirklich funktionieren kann – effektiv, nachhaltig und mit viel Freude.

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



Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Stress als Ihren größten Verbündeten gewinnen können.

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

Verstehen Sie die Funktionsweise Ihres Reptilienghirns und die enge Verbindung zwischen Angst und Freude. Nutzen Sie gezielte Herausforderungen, um Ihr Denkhirn zu aktivieren und Ihre Energiereserven optimal zu nutzen. In praktischen 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!

Stellen Sie sich vor, Sie könnten in die Köpfe Ihrer Kinder blicken und verstehen, warum sie auf ganz bestimmte Weise lernen und agieren.

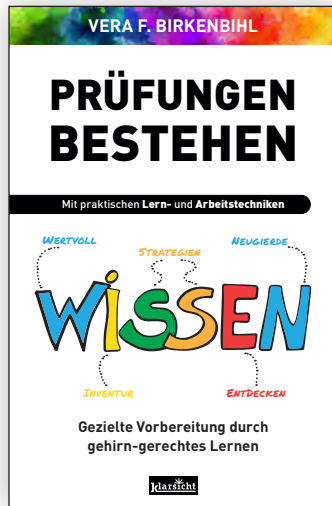


Vera F. Birkenbihl nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die unterschiedlichen Lernwelten von Jungen und Mädchen. Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Humor, wissenschaftlicher Tiefe und praktischen Tipps eröffnet sie Ihnen neue Perspektiven auf das Lernen.

In diesem aufschlussreichen Buch enthüllt Birkenbihl, warum Jungen scheinbar unaufhörlich aktiv sind, während Mädchen oft ruhig und konzentriert verharren können. Sie entwirrt, wie sich diese Unterschiede schon im Kleinkindalter manifestieren und welche weitreichenden Konsequenzen sie für das Lernen haben. Durch lebendige Studien und praxisnahe Beispiele vermittelt sie, wie Sie die Lernpotenziale Ihrer Kinder voll ausschöpfen und individuell fördern können.

Dieses Buch bietet nicht nur tiefgreifendes Wissen, sondern auch einen praktischen Ratgeber mit zahlreichen Übungen und Techniken, die das Lernen erleichtern. Die innovativen Methoden von Birkenbihl bringen Spaß und Erfolg ins Lernen – egal ob im Klassenzimmer oder zuhause.

*Fühlen Sie sich erschöpft vom endlosen Büffeln,
das nie zu haften scheint?*



Entdecken Sie mit Vera F. Birkenbihl bahnbrechende Techniken, die das Lernen nicht nur vereinfachen, sondern auch zur Freude machen! In »Prüfungen bestehen« deckt Birkenbihl die Mängel traditioneller Lernansätze auf und zeigt Ihnen, wie Sie Lernhürden spielend überwinden.

Stellen Sie sich Ihr Gehirn als lebendiges Kloster vor, in dem Wissen harmonisch gesammelt und abgerufen wird. Birkenbihls gehirn-gerechtes Lernen verankert Wissen nachhaltig und macht es jederzeit zugänglich. Erleben Sie, wie ABC-Listen, KaWas oder der Tapeten-Effekt das Lernen verwandeln und Ihnen ermöglichen, Prüfungen zu meistern.

Ihr Gewinn? Schnelleres, effektiveres Lernen und das Gefühl des Erfolgs, wenn alles »klickt«. »Prüfungen bestehen« ist Ihr Ticket zu einer inspirierenden Lernerfahrung, die Schüler, Studenten und Erwachsene gleichermaßen begeistert.

Tauchen Sie ein in ein Lernen, das nicht nur effektiv, sondern auch erfüllend ist.

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

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 Ver 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.



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 Seminartätigkeit 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 978-3-98584-217-9

