

VERA F. BIRKENBIHL

# KOMMUNIKATION UND RHETORIK

Das umfassende 30-Tage-Trainingsprogramm



Das gesamte Birkenbihl Know-how  
zum Thema Rhetorik

**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  
Seminaraufnahmen  
in höchster Qualität**



**Expertenwissen  
aus über 40 Jahren**

**[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)**

**VERA F. BIRKENBIHL**

# **KOMMUNIKATION UND RHETORIK**

Das umfassende  
30-Tage-Trainingsprogramm

**Vera F. Birkenbihl**  
**KOMMUNIKATION UND RHETORIK**  
**Das umfassende 30-Tage-Trainings-Programm**

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  
Herstellung: Robert B. Osten  
Printed in Germany

4. vollständig überarbeitete Auflage 2024  
ISBN 978-3-98584-222-3

Mehr Infos finden Sie im Internet unter  
**[www.klarsicht-verlag.de](http://www.klarsicht-verlag.de) • [www.birkenbihl-sprachen.de](http://www.birkenbihl-sprachen.de) • [www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)**

Klarsicht Verlag • Bramfelder Straße 102A • 22305 Hamburg • Germany • [info@klarsicht-verlag.de](mailto:info@klarsicht-verlag.de)

# Inhalt

<b>Hier geht's los</b> . . . . .	7
Warum dieses Buch Ihnen helfen könnte. . . . .	7
Der Vorteil dieses Buch-Seminars . . . . .	8
<b>Trainingsplan</b> . . . . .	15
Ihr persönlicher Trainingsplan . . . . .	15
<b>Ihre Person – eine kleine Bestandsaufnahme</b> . . . . .	21
Fragebogen zum Selbst-Porträt . . . . .	21
<b>Modul 1: Rhetorik – Was ist das eigentlich?</b> . . . . .	31
<b>Modul 2: Der TON trägt die Bedeutung</b> . . . . .	42
Rhetorik-Spiel: Deklamieren – aber anders . . . . .	44
Das Wissens-ABC (die ABC-Liste) . . . . .	47
ABC-Rhetorik-Training . . . . .	49
<b>Modul 3: RHETORIK-Trainingsaufgaben</b> . . . . .	52
ABC-Rhetorik-Übung: Spontan benennen . . . . .	52
60 Sekunden Sprechdenken (ein Klassiker) . . . . .	53
Der geschmuggelte Satz: für mehr Sprach-Gewalt. . . . .	56
Märchen – aber anders. . . . .	58
Eine besondere Versteigerung – MEME-Spiel. . . . .	62
<b>Modul 4: Das Insel-Modell</b> . . . . .	65
Kurzfassung . . . . .	65
Fünf Fallbeispiele zum Thema »Brückenbau«. . . . .	69
Trainingsaufgaben . . . . .	82
<b>Modul 5: Kommunikations-Training beim Fernsehen</b> . . . . .	85
<b>Modul 6: Missverständnisse (fast) garantiert</b> . . . . .	95
Wahrnehmen heißt (Re-)Konstruieren. . . . .	97
<b>Modul 7: Fragetechnik</b> . . . . .	114
Trainingsaufgaben-Typ 1: Geschlossene Fragen stellen . . . . .	114
Trainingsaufgaben-Typ 2: Offene Fragen stellen . . . . .	135

<b>Anhang</b> .....	139
Merkblatt Nr. 1 – Trainingsplan erstellen .....	140
Merkblatt Nr. 2 – Fragebogen zum Selbstporträt .....	142
Merkblatt Nr. 3 – Der TON trägt die Bedeutung.....	146
Merkblatt Nr. 4 – ABC-Listen .....	149
Literaturverzeichnis.....	154
Stichwortverzeichnis .....	157

# Hier geht's los

## Warum dieses Buch Ihnen helfen könnte

Das Industriezeitalter mit seinen anonymen Massenprodukten für anonyme Massenmärkte ist ins Informations-Zeitalter (dem das Wissens-Zeitalter folgen wird) übergegangen. **Die Zukunft** wird von zwei Menschengruppen bestimmt, die beide **stark auf kommunikative Fähigkeiten angewiesen** sein werden.

- ▶ Erstmals in der gesamten Menschheitsgeschichte werden die **Kopf-Arbeiter** (vom Fach-Arbeiter bis zu den »Studierten«) auf der ganzen Linie siegen. Das sind Gehirn-Besitzer, die dieses phänomenale Instrumentarium in ihrem Schädel wirklich nutzen: geniale Kreative (die oft brillante Generalisten sind), aber auch Spezialisten auf irgendeinem Gebiet. Ob Fachmann für Abwasseraufbereitung oder Computer- bzw. Website-Programmierer (oder eines von tausend anderen Gebieten, auf denen man Spezialist werden kann) – der **gemeinsame Nenner** für diese **Gehirn-Benutzer** ist lebenslanges Lernen. Dies verstehen sie als »Nebeneffekt« ihrer Arbeit, deren Halbwertwissen in der Wissens-Gesellschaft in zunehmendem Maße schrumpfen wird. Deshalb verstehen sie Up-to-date-Bleiben und Lernen als **Teil ihrer Aufgabe**, der sie sich freudig und mit Faszination stellen.
- ▶ Im Gegensatz zum »materialistischen Höhepunkt« der Menschheitsentwicklung zählt in **Zukunft** wieder (wie vor dem Industriezeitalter) **das »menschliche« Element**. Es werden also Leute gebraucht, die **kommunizieren** können. Ob man das als **E.Q.** bezeichnet oder

Mit **KOMMUNIKATION** meinen wir sowohl das Gespräch unter vier bis acht Augen als auch die Mitteilung an Gruppen, wobei Letzteres meist unter dem Begriff **RHE-TORIK** subsumiert wird.



Nur Menschen der **ersten Kategorie** (Kopf-Arbeiter) können es sich leisten, einigermaßen »unwirsch« zu kommunizieren, wenn (und nur wenn!) sie auf ihrem Gebiet zur Gruppe der Top Ten (= die besten 10%) gehören (aber wirklich nur dann).

als »**soziale Kompetenz**«, es ist eine traurige Tatsache: Die meisten Menschen haben bei den kommunikativen Fähigkeiten große Defizite.

Als Kinder der Industriegesellschaft wurden wir in gewisser Weise Opfer, denn die Art, wie unser Gehirn funktioniert, bedeutet u. a., dass wir über 90% unseres Verhaltens durch Imitation der Umwelt gelernt haben (weitgehend unbewusst). In den letzten 300 Jahren schien die Fähigkeit zu guter Kommunikation stetig unwichtiger zu werden, deshalb hatten die meisten von uns (in unseren Breitengraden) zu wenige Modelle, die uns **vorgelebt** hätten, **wie man sozial kompetent agiert**. Was wir hingegen den vorhandenen Modellen »abgeschaut« haben, ist meist **nicht zukunftsfähig**. Wer also kein/e erfolgreiche/r Einsiedler/Einsiedlerin werden will, wer nicht zu den Top Ten gehört und es sich als »Primaballerina« de facto »leisten kann«, weil man seine genialen Leistungen auf anderen Gebieten so sehr respektiert, dass man auch weniger professionelle Kommunikation in Kauf nimmt, sollte sich prüfen und vielleicht sogar verbessern. Diesem Ziel dient dieses Buch (eigentlich Buch-Seminar).

## **Der Vorteil dieses Buch-Seminars**

Einerseits profitieren Sie von meinen 33 Jahren Trainer-Erfahrung – dieses Buch enthält **ausschließlich Aufgaben und Spiele**, die den Test der Zeit bereits bestanden und **sich bestens bewährt haben** –, andererseits sind Sie weder an ein bestimmtes Datum noch an einen konkreten Seminarort gebunden (von hohen Eintrittsgebühren ganz zu schweigen). Nachdem viele Firmen in »schlechten Zeiten« zuerst an der Schulung sparen (die gerade dann besonders wichtig wäre) und viele Menschen einen Seminartag nicht einmal extern besuchen können, weil manche Firmen ihnen

nicht freigeben, auch wenn sie selbst zahlen (oder weil der Preis für sie privat einfach zu hoch ist), begann ich **mit dem Konzept des Buch-Seminars**, eine Möglichkeit für **Selbstlerner** zu schaffen. Die Idee wurde großartig aufgenommen, denn hier werden Ihnen zu einem Bruchteil echter Seminarkosten die meisten Seminar-Vorteile geboten. Gleichzeitig sind Sie **unabhängig** und können **Zeitpunkte, Trainingsdauer, Schwerpunkte** und das **Lerntempo selbst bestimmen**. Außerdem entscheiden Sie, wie im echten Seminar auch, welche Ideen, Einsichten, Anregungen und Aufgaben Ihnen am meisten bringen werden; die wählen Sie bewusst aus.

Einige meiner Bücher (insbesondere seit ca. 1995) sind Buch-Seminare, d.h., Sie als Leserin oder Leser erhalten ein **komplettes Seminar in Form eines einfachen Buches**, wenn Sie aktiv mitarbeiten.



Freuen Sie sich also auf die »Rosinen«, die Sie aus dem Buch-Seminar »heraus-picken« werden.

Viele Menschen gehen lieber als Gruppe zum Seminar, nicht zuletzt, weil man auch hinterher Gleichgesinnte hat, mit denen man weiterüben und diskutieren kann. Dies geht auch beim Buch-Seminar, wenn Sie es mit Familienangehörigen, Nachbarn, Kollegen oder Freunden durchführen möchten. Es hat sich bewährt, wie in alten Zeiten (ehe alle jeden Abend in die Glotze sahen) **abschnittsweise vorzulesen** und gemeinsam zu »arbeiten«, wenn es gilt, etwas auszuprobieren (**Inventur-Experimente**) oder zu üben

(**Trainingsaufgaben**). Anschließend kann man sich austauschen.

Natürlich kann man auch für sich »Seminar spielen« und z. B. das Buch-Seminar zu kreativen Denk-Techniken, *Das große Analograffiti-Buch*, **ganz alleine** durcharbeiten, aber beim **vorliegenden** Thema brauchen wir andere Menschen.

Die Erfahrungen zeigen, dass Menschen so am besten lernen, deshalb entspricht dieses Vorgehen auch dem der berühmten englischen Colleges innerhalb der Universitäten. Bereits im Mittelalter war man so vorgegangen, es ist die beste Form zu lernen.

Deshalb habe ich für meine Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die keinen ständigen oder häufig verfügbaren Trainingspartner haben, die Idee des **Telefontrainings** entwickelt; so kann man immer wieder einmal einige **Trainingsminuten zwischendurch** einlegen, wenn man sich nicht schnell mit jemandem für ein kurzes Training treffen kann. Mein Vorschlag: Finden Sie ca. sechs Personen, mit denen Sie ab und zu telefonisch üben können. Dann werden Sie wohl immer jemanden erreichen, wenn Sie spontan einen Trainingspartner suchen.

Man kann sogar das ganze Buch-Seminar mit Telefonpartnern durchlaufen. In diesem Fall liest jeder den Text zwar für sich, aber man macht die Partnerübungen am Telefon. Schließlich geht es bei Kommunikation und Rhetorik um Informationsaustausch und **Zusammenarbeit mit anderen**, also um Fertigkeiten, die natürlich nur bedingt alleine verbessert werden können. Also **braucht man andere**, mit denen man gemeinsam üben (und diskutieren) kann.

## **Das Vorgehen ist gehirn-gerecht**

Vgl. Sie auch mein *Stroh im Kopf?* (ab 36. Auflage) oder *Das innere Archiv*.

Das bedeutet, dass die Arbeitsweise des Gehirns berücksichtigt wird (Details im **Trainingsplan**, S. 15 ff.). Lassen Sie mich hier nur festhalten: Die **Reihenfolge** und die **Mischung** aus **Theorie** und **Praxis** sind **sorgfältig** auf **maximalen Lernerfolg abgestimmt**.

## Was heißt »30-Tage-Programm«?

Mit den **30 Tagen** ist gemeint: **30 Tage pro Thema sind Minimum!** Zwar gibt es derzeit viele Angebote, die vorgeben, dass man an einem Tag oder in einer Stunde oder in 30 Minuten »alles über ein Thema« erfahren könne, aber **realistisch** müssen Sie schon von einer **Untergrenze von 30 Tagen ausgehen**.

Wenn wir uns mindestens 30 Tage lang intensiv mit dem Thema unserer Wahl befassen, erreichen wir bereits sehr viel (was uns nicht hindern soll, uns länger und intensiver mit einigen Aspekten auseinanderzusetzen). Aber wir können unseren Bedürfnissen und Umständen gemäß wählen:

- ▶ **30 Tage »am Stück«** (als intensiven Trainingsmonat),
- ▶ **4-mal je eine Woche intensiv oder**
- ▶ **15 Wochenenden bzw.**
- ▶ **180 Stunden.**

Details im **Trainingsplan** (S.15 ff.).

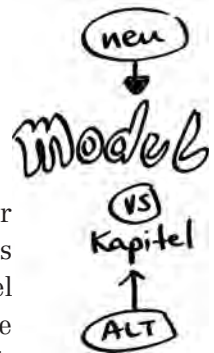
## Warum »Module« statt »Kapitel«?

Während meine früheren Bücher ausschließlich linear angelegt waren (sodass man vorne beginnen und sie bis zum Schluss durchlesen sollte), sind meine neueren Titel alle MODULAR, d. h., wenn Sie die Grundlagen kennen (die hier in diesem Abschnitt stehen), dann können Sie nach Herzenslust hin- und herspringen. Damit Sie immer wieder daran erinnert werden, dass das Springen nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht ist, nenne ich solche »Kapitel« Module. Viel Spaß beim **modularen Lesen!**

## Das Schlüsselwort lautet »REPertoire«

Wie schon erwähnt, soll dieses Buch-Seminar Ihnen helfen, Ihr persönliches **REPertoire** zu erweitern. Nachdem

Wiewohl Sie die Reihenfolge der Module frei wählen können, sollten Sie die Reihenfolge INNERHALB eines jeden Moduls bitte respektieren.



viele Menschen mit diesem wunderschönen Begriff nicht soooooo vertraut sind, möchte ich Ihnen verraten, wie ich ihn entdeckte. Das war nämlich genau auf dem Gebiet, das man zuerst damit assoziiert: bei Künstlern aller Art, in meinem Fall bei einer besonderen Kunst. Denn als Kind interessierte ich mich fürs Zaubern.

Dabei lag mein ganzer Stolz darin, nur Tricks auszuführen, deren Requisiten ich selbst gebastelt hatte. Also hätte ich niemals eine Box mit doppeltem Boden gekauft, die ich nicht selbst hätte bauen können.

Anfangs erschien mir der leichteste Trick extrem schwer, so konnte ich z. B. die Spielkarten kaum halten und mischen bzw. nicht so mischen, dass eine **gewählte Karte** immer oben (oder unten) stecken bleibt. Darüber hinaus musste man ständig reden, um die Leute an den entscheidenden Stellen vom Wesentlichen abzulenken. Die Koordination all dieser Aspekte wie auch die Tatsache, dass einzelne Aspekte nur durch konsequentes Training erschlossen werden konnten (weil Nervenbahnen im Gehirn angelegt werden mussten, und das dauerte halt seine Zeit!), erschien mir zunächst unsagbar schwierig.

Ich war oft nahe daran aufzugeben, aber ich hatte einige Bücher von Zauberern, die nicht nur informierten, sondern auch motivierten und die mich bei der Stange hielten. Und richtig, **ein Jahr später beherrschte ich einige recht trackte Tricks**. Übrigens profitierte ich noch zwei Jahrzehnte später von einem dieser damals gelernten Fertigkeiten, denn ich habe mir während meines Studiums in den USA mit einem **Münz-Trick** oft ein nettes Zubrot verdient. Dabei ließ ich eine Münze verschwinden, die ich natürlich behielt, denn sie war ja »weg«-gezaubert worden.

Ich behauptete, das ginge nur mit Silbermünzen (da bot sich damals der Kennedy-Halbdollar an, für den man 1967 noch eine komplette Mahlzeit im SB-Restaurant kaufen konnte). Da ich den Trick immer mehrmals hintereinander durchführen musste, weil die Leute es nicht fassen konnten, gab es pro »Vorstellung« oft genug Münzen für den Benzinbedarf einer Woche (vier Münzen) oder für einige preiswerte Mahlzeiten (als »hungernde Studentin« sehr wichtig).

Aber das Wesentliche, was das Zaubern mich lehrte, war: **Wenn man regelmäßig übt** und angesichts anfänglicher Schwierigkeiten nicht aufgibt, dann entsteht ein neues Verhaltens-**REPertoire**.

Jeder Aspekt, den man trainiert hat, ist ein weiterer Baustein, der unser **REPertoire** erweitert. Das habe ich mein Leben lang immer wieder erlebt. Das Autofahren war für mich ähnlich schwierig, denn ich wohnte eine Zeit lang in Missouri (extrem kalte und schneereiche Winter), sodass ich lernen musste, bei Schnee und Eis zu fahren. Aber ich wohnte auch in Denver, Colorado (mitten in den Rocky Mountains), und da lernte ich nicht nur, dass man mit Gas in die Kurve geht, sondern auch, wie man am Berg fährt, wobei man damals noch **Zwischengas** geben musste (fragen Sie jemanden, der vor 1946 geboren wurde, was das ist).

**Jedenfalls ergab sich bei jeder neuen Schwierigkeit dasselbe Muster:**

Zuerst kann man es (so gut wie) **gar nicht**, dann gelingt es uns (in Zeitlupe) ein ganz klein wenig, langsam schaffen wir ein wenig mehr, und eines Tages blickt man zurück und hat fast **Probleme, sich an die Anfangsschwierigkeiten zu erinnern**.

Ein Problem der meisten Lehrkräfte, Ausbilder und Eltern, deshalb sind sie ja oft so ungeduldig mit jenen, die die notwendigen Nervenbahnen im Gehirn noch nicht aufgebaut haben.

Je größer unser **REPertoire** durch **TRAINING** wird, desto mehr Möglichkeiten (= selbst gemachte Chancen = **OPTIONEN**) werden wir **ENT-FALTEN** und **ENT-WICKELN** können. **EXPLORATION** (die Vorgehensweise von Abenteurern und Forschern) ist der Schlüssel zum Ausbau unserer **PERSÖNLICHEN POWER** und schafft inneren **REICHTUM** im gewählten Bereich, z.B. **RHETORIK**. So durchlaufen wir **REIFEPROZESSE**, die uns immer besser machen, das erweitert unsere **INSEL** und beweist unsere wache und lernbereite **INTELLIGENZ**.



# Trainingsplan

## Ihr persönlicher Trainingsplan

Falls Sie zu den Leuten gehören, die immer mit dem ersten Kapitel beginnen, lesen Sie doch bitte ausnahmsweise zuerst das Vorwort, das den Titel »Hier geht's los« trägt. Danke!

Wie dort bereits erklärt, gilt es, sich zu entscheiden:

1. Wie wollen Sie die 30 Tage (S. 11) angehen?
2. Welche Übungen wollen Sie aufgreifen?

### 30 Tage Trainingszeit

Auf S. 11 stellten wir fest, dass man sich mindestens 30 Tage lang mit einem Thema befassen müsse, wenn man in die Tiefe gehen, hinzulernen oder gar durch Training besser werden will. Und wir stellten fest, wie die 30 Tage verteilt sein könnten:

Sie entscheiden natürlich, ob Sie »nur« das Minimum der 30 Tage durchlaufen wollen oder ob Sie sich **30 Tage pro Jahr** mit diesem Thema befassen möchten? Man könnte ja verschiedenen Themen je einmal 30 Tage »geben« und dann bei einem, das besonders wichtig wird, **einmal** pro Jahr weitermachen (sowohl im Sinne des Auffrischens als auch, um wieder ein Stück weiterzukommen). Einmal pro Jahr 30 Tage für ein sehr wichtiges Thema wäre realistisch und lebensnah.

- 30 Tage »am Stück« (ein Trainingsmonat)
- 4-mal je 1 Woche
- 15 Wochenenden bzw.
- 180 Stunden

Das hieße nämlich 12 % der Zeit (1 von 12 Monaten) intensiv an einem Schwerpunkt zu arbeiten, der für Ihr berufliches und/oder privates Glück, Ihren Erfolg, Ihr Wohlgefühl etc. wichtig ist.

Aber man kann das Ganze auch in **Stunden** umrechnen. Wenn wir einen Trainingstag mit 6 Stunden Realzeit ansetzen (wie im normalen Seminarbetrieb), dann könnte man sagen: 30 mal 6 Stunden (einmalig oder pro Jahr) entsprächen dem Pensum. Wer viel Privatsender sieht, kann einen Großteil der »Arbeit« fast nebenbei absolvieren (siehe Kasten).

Bei einem typischen Film oder Ereignis (Live-Show, Sport-Event) bietet man Ihnen mehrere elf Minuten lange Werbeblöcke an. Viele meiner Seminar-Teilnehmer haben inzwischen gelernt, diese systematisch für die eine oder andere Trainingsaufgabe zu nutzen. Rechnen Sie einmal mit, was »unterm Strich« herauskommt, wenn Sie pro Woche **nur drei** solcher Sendungen mit insgesamt mindestens 120 Werbeminuten sehen und wenn Sie nur **die Hälfte dieser Werbezeiten** aktiv nutzen würden: Bei einer »Werbeminuten-Arbeitsstunde« pro Woche kommen Sie (echten Urlaub abgerechnet) pro Jahr auf einen kostenlosen Bildungsurlaub, der mindestens sechs bis sieben echten Workshop-Tagen (Seminar) entspräche.

Bei jedem Thema gibt es Dinge, die wir in den Werbepausen tun können, angefangen vom bewussten Achten auf gewisse Aspekte (z. B. Wortwahl, Körpersprache, Tonfall) im kommunikativen Bereich beim Betrachten der Werbung bis hin zu Aufgaben, für deren Durchführung Sie den Ton der Werbung abschalten.

Also sieht der Ablauf wie folgt aus: Im **ersten Schritt** lesen Sie das Buch einmal durch. Dabei führen Sie alle Aufgaben

mit **Inventur-Charakter** sofort aus (es gibt nur ein einziges erstes Mal!). Gleichzeitig suchen Sie diejenigen Experimente, Übungen oder Trainingsaufgaben (bzw. SPIELE) heraus, die Sie »ansprechen« und die Sie später in Ihr persönliches Training integrieren wollen.

Im zweiten Schritt erstellen Sie Ihren **individuellen persönlichen Trainingsplan** (siehe Merkblatt Nr. 1: Trainingsplan-Formular zum Fotokopieren (S. 140f.). Erst im dritten Schritt beginnt die eigentliche Arbeit. Alles klar?

Ich empfehle gerne meinen **Lieblingstimer**, der laut rückwärts zählt: »Noch 6 Minuten«, »Noch 5 Minuten« etc.



### Mein persönlicher Trainingsplan

- Ihre Person – eine kleine Bestandsaufnahme (S. 21 ff.)

### Rhetorik

- KaWa Rhetorik (S. 37)
- Rhetorik-Spiel: Deklamieren – aber anders (S. 44 ff.)
- ABC-Rhetorik-Training (S. 49 ff.)
- ABC-Rhetorik-Übung: Spontan benennen (S. 52 f.)
- 60 Sekunden Sprechdenken (ein Klassiker) (S. 53 ff.)
- Der geschmuggelte Satz: für mehr Sprachgewalt (S. 56 ff.)
- Märchen – aber anders (S. 58 ff.)
- Eine besondere Versteigerung – das MEME-Spiel (S. 62 ff.)
- Trainingsaufgaben Insel-Modell (S. 82 ff.)

## Eigene Variationen und Ideen:

---

---

---

---

---

### Kommunikation

- Kommunikations-Training beim Fernsehen (S. 85 ff.)
- Spezial-Training: Süßer Ihr Timer nie piepste (S. 92 f.)
- Anweisungen befolgen? Eine kleine Zeichen-Übung (S. 104 f.)
- Denken Sie mal schnell an einen Hasen (S. 105 f.)
- Zuhör-Übung 1: Eine Mini-Stegreif-Rede (S. 108 ff.)
- Zuhör-Übung 2: Eine »vorgelesene« Rede (S. 110 ff.)

### Fragetechnik

- Trainingsaufgaben-Typ 1: Geschlossene Fragen stellen (S. 114 ff.)
- Trainingsaufgaben-Typ 2: Offene Fragen stellen (S. 135 ff.)



## Der Begriff »gehirn-gerecht«

Wie in »Hier geht's los« bereits erwähnt, sind Reihenfolge und die Mischung (Theorie zu Praxis) innerhalb jedes einzelnen Moduls sorgfältig **auf maximalen Lernerfolg abgestimmt**. Deshalb lade ich Sie immer wieder ein, kleine (Quiz-)Aufgaben zum **aktiven Mitdenken** zu absolvieren. Die Gehirnforschung hat eindeutig gezeigt, dass **Lernen nach eigenem Denken erfolgt**, weshalb der traditionelle Schulunterricht so viele Schüler »dumm macht«, wie die PISA-Studie klar gezeigt hat (vgl. Ellen J. LANGER). Deshalb möchte ich Ihnen ans Herz legen, diese Aufgaben zumindest »anzudenken«, wenn Sie Ihre Antworten **nicht** notieren wollen. Halten Sie kurz inne oder, wenn Sie lieber reden, rufen Sie einen Ihrer Mitstreiter an. Ich erinnere daran, dass Sie bei diesem Buch-Seminar sowieso Mitstreiter benötigen (S. 9f.). Wer am liebsten diskutiert, kann solche Gedanken-Aktivierungs-Fragen auch mit anderen besprechen (z. B. am Telefon), ehe man weiterliest.

**Die Tatsache, dass alle Aufgaben für maximalen Lerngewinn** konzipiert sind, könnte hier und da zunächst nicht sofort einsichtig sein.

Daher gilt: Lassen Sie sich keinesfalls täuschen, wenn sich eine Übungsbeschreibung extrem »simpel« liest – das können sogar die besten Aufgaben sein, die am meisten bringen. Und umgekehrt: Manche Beschreibung mag ein wenig kompliziert wirken, **bis Sie die Übung einmal probiert haben**, und auf einmal wird klar, wie einfach sie möglicherweise durchzuführen ist.

Dies kann zwei Gründe haben:

1. ENTWEDER es ist besonders (bzw. gar nicht) leicht, eine Sache zu beschreiben, dann kann sich eine Diskrepanz zwischen der **Erwartung** (die durch Beschreibung ausgelöst wurde) und der **praktischen Durchführung** ergeben.

Vgl. meine Bücher und Seminar-Videos zum Thema des gehirn-gerechten Lernens (siehe Literaturverzeichnis).

gehirn-gerecht  
↑  
entspricht der Arbeitsweise des GHIRNS & macht Spaß  
😊

2. ODER aber eine Übung fällt uns besonders schwer/leicht – nicht weil sie »schwer« oder »leicht« wäre, sondern **aufgrund dessen, was wir »mitbringen«**. Wer in Kindheit und Jugend Erfahrungen mit Rollschuhen und/oder Schlittschuhen gesammelt hat, tut sich leichter, wenn er Inline-Skates ausprobiert. Dasselbe gilt für jede Tätigkeit, die wir vielleicht verbessern (oder neu lernen) wollen. Daraus folgt:

Je leichter uns eine Aufgabe fällt, desto mehr haben wir bereits »mitgebracht«.  
Je schwerer eine Übung uns jedoch fällt, desto wichtiger könnte sie für uns sein.

# Ihre Person – eine kleine Bestandsaufnahme

Im Folgenden finden Sie eine Bestandsaufnahme, **die dazu dient, den Eindruck, den Sie von sich haben, mit der Art, wie andere Sie sehen, zu vergleichen.**

Seien Sie so ehrlich wie möglich. Sie dienen sich ja nicht, wenn Sie »optimale« Antworten ankreuzen, wiewohl Sie wissen, dass Sie sich **im Alltag anders verhalten**. Wenn Sie alles gewissenhaft ausgefüllt haben, werden Sie Ihre eigenen Vorstellungen von sich mit denen Ihrer Mitmenschen vergleichen.

Selbstverständlich dürfen Sie Fragen weglassen oder sich weitere (bzw. zusätzliche) Fragen ausdenken (heute oder später). Meine 12 Fragen sollen Ihnen erlauben, sofort zu beginnen. So eine Übung kann, wenn man sie immer wieder angeht (vielleicht einmal pro Jahr), richtig »wachsen« (auch inhaltlich).

So, jetzt bitte erst einmal ausfüllen, ehe Sie weiterlesen.

## Fragebogen zum Selbst-Porträt

### Frage 1: Meine Persönlichkeit – Im Allgemeinen bin ich ...

(Kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft, und fügen Sie Attribute hinzu, die Ihrer Meinung nach in dieser Aufstellung noch fehlen, um Sie exakter zu beschreiben!)

- ruhig, ausgeglichen
- heiter, gelassen
- still, schüchtern

Wie bin ich?

Quelle: *Psycho-Logisch richtig verhandeln* (allerdings wurde die Inventur für dieses Buch-Seminar **stark erweitert!**)

Sie finden ein Leerformular im Anhang (Merkblatt Nr. 2, S. 142 ff.), damit Sie später wieder neu beginnen bzw. die nachfolgenden Varianten ausführen können. Schreiben Sie also ruhig spontan ins Buch.

- energisch
- dominant
- dynamisch
- redegewandt
- unentschlossen
- ehrlich, offen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Frage 2: Zuhören kann ich ...**

- ausgezeichnet
- nur, wenn mich der andere bzw. das Thema wirklich interessiert
- manchmal
- schlecht
- \_\_\_\_\_

**Frage 3: Wenn mir jemand etwas erzählt oder erklärt, dann ...**

- unterbreche ich nie
- unterbreche ich manchmal
- unterbreche ich häufig
- \_\_\_\_\_

**Frage 4: Wenn mir jemand etwas unter vier Augen erzählt, dann schaue ich beim Zuhören ...**

- ins Leere
- auf den Tisch oder meine Hände
- dem anderen in die Augen
- \_\_\_\_\_

**Frage 5: Wenn ich beim Sprechen nachdenke, schaue ich...**

- ins Leere
- auf den Tisch oder meine Hände
- dem anderen in die Augen
- \_\_\_\_\_

**Frage 6: Wenn ich nervös oder verärgert werde durch das, was der andere sagt, dann...**

- spiele ich mit einem Gegenstand
- male ich »Männchen«
- trommle ich nervös mit den Fingern
- merkt mir das kein Mensch an
- \_\_\_\_\_

**Frage 7: Meine Meinung äußere ich...**

- nie
- nur selten
- nur besten Freunden gegenüber
- häufig
- immer, ob sie dem anderen passt oder nicht

**Frage 8: Mein Verhalten anderen gegenüber – Im Allgemeinen verhalte ich mich...**

(Es können mehrere Attribute angekreuzt werden!)

- freundlich/höflich
- rücksichtsvoll
- taktvoll/diplomatisch
- rücksichtslos
- offen/geradeaus
- heimlichtuerisch
- geschwätzig
- angenehm unterhaltend
- intelligent/wachsam

Es geht hier um die Tendenz, nicht um absolute Aussagen.

- interessant
- langweilig
- großzügig
- geizig
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Frage 9: Ich habe ... Vertrauen zu anderen.**

- kein
- wenig
- viel
- zu viel
- \_\_\_\_\_

**Frage 10: Andere haben ... Vertrauen zu mir.**

- kein
- wenig
- viel
- zu viel
- \_\_\_\_\_

**Frage 11: Meine besonderen Stärken sind ...**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Frage 12: Meine »schlimmsten« Schwächen sind ...

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

### Nach dem ersten Ausfüllen

Setzen Sie sich mit (mindestens) einer **Vertrauensperson** zusammen und überprüfen Sie gemeinsam, wie **diese** Sie sieht. Das können Sie unterschiedlich angehen bzw. mit verschiedenen Personen unterschiedliche Vorgehensweisen wählen.

- ▶ So kann man jede Frage vorlesen, und die Person antwortet. Dies ist für Leute, die nicht gerne lesen (die regelmäßig ihre Lesebrille »vergessen«), der beste Weg. Ohren-Typen wollen so etwas lieber im Gespräch abwickeln als alleine mit Papier und Stift.
- ▶ Im Gegensatz zu den Menschen, die sagen: »Ich muss das **sehen**.«
- ▶ Sie können der Person jeweils sofort sagen, wie Sie sich eingestuft hatten (aber immer erst nach der Antwort des Gesprächspartners), oder aber erst am Ende oder aber überhaupt nicht, je nachdem, wie es Ihnen (beiden) momentan am besten scheint.
- ▶ Für Menschen, die abwehren, gibt es die Variante »Anonyme Umfrage«, damit sie nicht persönlich antworten müssen.

Je öfter Sie die Inventur gleichzeitig durchführen (oder hintereinander), d. h., **je häufiger Sie Ihren Eindruck mit dem anderer Menschen vergleichen**, desto größer wird die Gewähr, dass Sie **wirklich erfahren, wie andere Sie sehen**, und desto mehr lernen Sie logischerweise dabei über sich.



Ich will damit zeigen, dass Sie mit so einer Übung spielerisch umgehen sollen. Jede Anweisung von mir kann nur ein »roter Faden« sein, bis Sie gestartet haben. Wenn sich dann neue Ideen für das Vorgehen ergeben, so sei es!

### Variante 1: Anonyme Umfrage

Für Menschen, deren Familienangehörige, Nachbarn, Freunde, Kollegen sich erfahrungsgemäß nicht frei äußern wollen, habe ich die »anonyme« Variante geschaffen. Sie hat sich inzwischen bestens bewährt.

Erklären Sie allen, dass Sie sich gerne besser kennenlernen würden (indem Sie Selbst- und Fremdeinschätzung vergleichen), dass Sie deshalb mindestens zehn Personen den Fragebogen in Form einer Fotokopie, eines Fax oder einer E-Mail zukommen lassen und dass jeder bitte ANONYM ankreuzen/antworten möge. So muss niemand sich persönlich »outen« und Sie können die (wenigen) Menschen einbeziehen, die bei der Übung, wie soeben beschrieben, nicht mitmachen würden.

### Variante 2: Kleine Studie

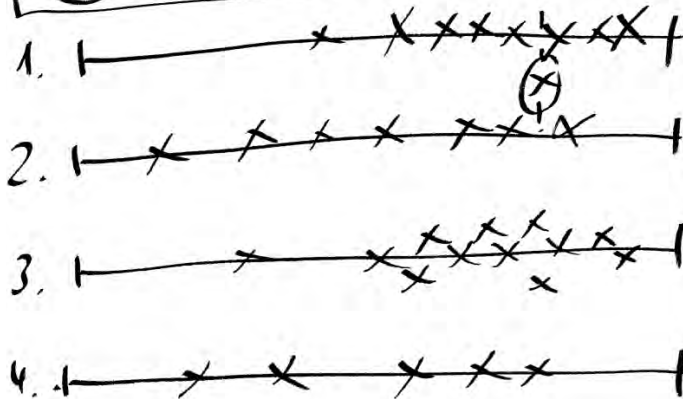
Allerdings können Sie die letzte Variante ausbauen (falls Sie besonders viele Menschen kennen) und tatsächlich eine (kleine) Umfrage veranstalten.

In diesem Fall wollen Sie die **Auswertung vereinfachen**. In meinem Institut erfassen wir Reaktionen auf **Umfragen** nach einem einfachen Schema, das sich sehr schnell auswerten lässt:

1. Setzen Sie die **Nummern der Fragen** auf ein großes Blatt.
2. **Tragen Sie die Kreuzchen ein**. Alle zusätzlichen Bemerkungen sammeln Sie, diese können Sie in aller Ruhe separat lesen, aber mit den Kreuzchen zeichnet sich das Gesamtbild sehr schnell ab.

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten der Darstellung, um nur die beiden häufigsten kurz vorzustellen:

- ▶ Bei Fragen der Art von Frage 1 und 8 kann man von einem Spektrum ausgehen (nach dem Motto: Aus einer Skala von 0 bis 100, würden Sie wie viel Punkte vergeben?) bzw. diese als LINIE ausdrücken, auf der man sein Kreuzchen setzt, wie im folgenden Fallbeispiel eines anderen Bogens für die Fragen 1 bis 4 geschehen.



Bei diesem Vorgehen **sehen** Sie später **mit einem Blick**, wo sich die Kreuzchen der Befragten »häufen«. Und Sie sehen auch die wenigen »Ausrutscher« am »falschen« Ende des Spektrums (hier im Bild: rechts).

Nehmen wir an, die Frage betrifft Ihre Höflichkeit, dann zeigen Auswertungen wie bei »1.« (oben), dass man Sie für ZIEMLICH höflich hält, während es da bei einer Auswertung wie bei »4.« schon einige Zweifel gäbe.

- Bei Fragen vom Typ Ja/Nein legt man am schnellsten einfache **Strichlisten** an, wenn man die vielen »Ja«, »Nein« und »Sonstige« (z. B. »weiß nicht«) sortieren will. Das kann dann wie folgt aussehen.



### STRICHLISTEN

5.  Ja    IIII    IIII    IIII

Nein    II

..... I

Auch bei Fragen mit »multiple choice« (mit einigen Wahlmöglichkeiten, z. B. Antwort 2, 3, 4 etc.) kann man natürlich Strichlisten anfertigen.

### Zusatz-Idee

Wenn Sie Ihre **eigenen** Kreuzchen in einer Farbe (z. B. Rot) eintragen und alle anderen in einer weiteren Farbe (z. B. Schwarz), dann sehen Sie rein optisch mit **einem** Blick **zwei** Dinge:

**Erstens**, wo sich die Fremd-Einschätzung mit der Art, wie Sie sich sehen, **deckt** und wo nicht. **Zweitens** beurteilen einen manche Menschen in einem Aspekt eindeutig **falsch** (vielleicht weil sie selber ein Problem haben und z. B. ihre eigenen Schwächen auf die Welt »verlagern«; vgl. Stichwort **Welt als Spiegel?**, S. 77). Wenn Sie jedoch mehr als 15 bis 20 Urteile sammeln, dann fallen auch diese einsamen »Meckerer« eindeutig aus der Statistik heraus, weil Sie sehen können, wie die meisten Ihrer Mitmenschen Sie wahrnehmen.

### Abweichung zur Selbst-Einschätzung

Die Einsicht, dass manches Urteil (Verurteilung) Sie eigentlich gar nicht wirklich beschreibt, können Sie sich **zunutze** machen, indem Sie »gut« reagieren. Was die Person jetzt sagt, wirkt ja wie eine Kritik, die jedoch möglicherweise völlig unsinnig ist. Insbesondere dann, wenn die erste Person so etwas sagt und Sie noch nicht wissen, ob viele andere Sie auch so sehen oder nur diese Person. Deshalb mein Rat:

Wehren Sie sich keinesfalls, verteidigen Sie sich niemals, sondern sagen Sie: »Hm, das erstaunt mich, darüber muss ich erst nachdenken...«

Dies gibt Ihnen sowohl Zeit, andere Menschen zu befragen, als auch, um tatsächlich nachzudenken, falls jemand einen Punkt erwähnt hat, den Sie bisher wirklich nicht wahrhaben wollten.

So habe ich mich z. B. vor über vier Jahrzehnten vehement dagegen gewehrt, als man mir eine gehörige Portion Aggression vorwarf. Ich brauchte damals einige Zeit, bis ich begriff, dass ich tatsächlich einen aggressiven Grundzug besitze (angeboren, bei uns waren alle so und flogen sofort

& FARBEN  
NUTZEN

KRITIK?  


»an die Decke«). Im Zweier-Gespräch kann er sich störend bemerkbar machen, aber wenn ich 1.000 Leute im Hörsaal habe, z.B. beim jährlichen Herbst-Vortrag an der TU (in München), dann brauche ich diese Energie nämlich, wie Sie bei den Video-Mitschnitten sehr gut beobachten können!

»Aggression« ist ja nicht a priori böse – es heißt zunächst, dass dahinter ein ungeheures Energiepotenzial steckt. Die Frage ist, ob wir es nutzen, um jemanden in die Pfanne zu hauen (was mir leider auch ab und zu passiert) oder um einen Vortrag vor »großem Publikum« zu halten.

## Erfolgskontrolle

In welchen Fragen stimmt meine Selbst-Einschätzung besonders stark mit der Meinung anderer über mich überein? (Zahl einkringeln!)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    11    12

Bei welchen Fragen tauchten die größten Abweichungen auf?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    11    12

Wollen Sie etwas unternehmen? Wenn ja, was?

Beispiel: Nachdem ich meine Aggressivität einmal anerkannt hatte, musste ich entscheiden, wie ich »damit umgehen« werde. Denn erstens will ich keine »ruhigstellenden Medikamente« einnehmen, und zweitens brauche ich diese Energie auch, wenn ich an mehreren Projekten (Büchern, Vorträgen, Seminaren) arbeite, die ja alle sauber und intensiv vorbereitet werden!

Interessenten seien auf mein kostenloses E-Book *Steine im Fluß* verwiesen, wo ich genauer erkläre, wie ich vorgehe.

Nun, mein **Trainingsfahrplan** sah wie folgt aus:

1. **Lerne, die Signale derer zu erkennen**, die du mit deiner aggressiven Art vor den Kopf schlägst, die damit nicht gut umgehen können, und »gehe« diese Leute ruhiger »an«.
2. **Entschuldige dich**, wenn du jemanden mit deiner aggressiven Art verletzt hast.

3. **Lerne, mehr zu fragen** und weniger zu sagen, insbesondere bei neueren Kontakten, denn Fragen erlauben dem anderen zu sprechen (und dir, dich wieder zu beruhigen).
4. **Akzeptiere deine Aggressivität** und lerne sie dort zu schätzen, wo sie tatsächlich ein Vorteil ist.

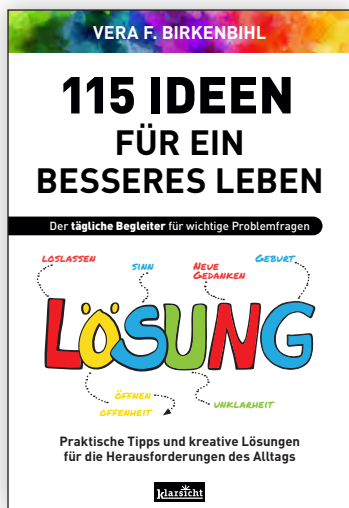
Wer mich gut kennt, weiß ja, dass ich in meinen Schwachstellen »absolute Perfektion« anstrebe, aber erst für meinen 525. Geburtstag. Zwar werde ich ihn wahrscheinlich nicht erleben, aber ich bin immer auf dem Weg dorthin.

Falls Sie wissen wollen, inwieweit es gelingt, kann ich sagen: Zwar nicht immer so gut, wie ich es wünschen würde, **aber weit besser als früher! Das können alle, die mich seit Langem kennen, bestätigen** (hier habe ich regelmäßig Selbst- und Fremdurteil überprüft, eben weil dieser Aspekt so wichtig ist).





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

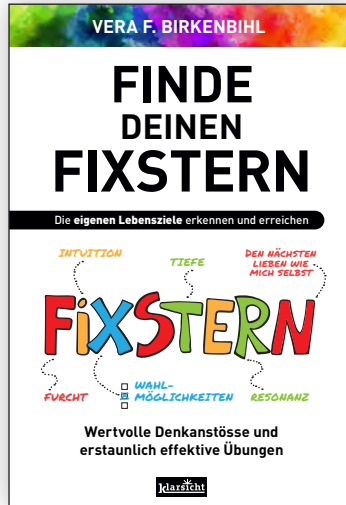


Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit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



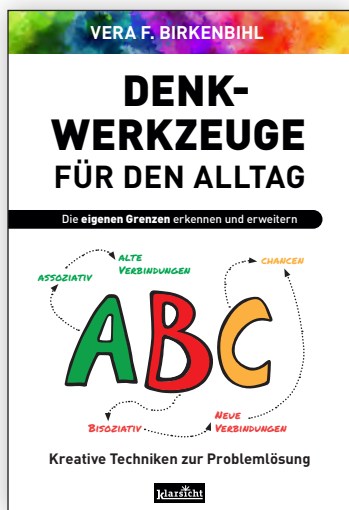
Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk kluger Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

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.

*Das umfassende Birkenbihl-Standardwerk:  
So werden Sie vom Gehirn-Besitzer zum  
Gehirn-Benutzer!*

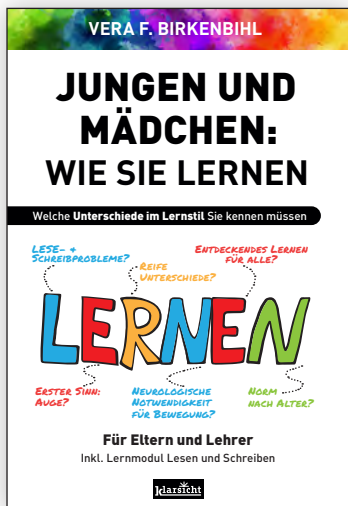


Die Birkenbihl-Methoden unterstützen seit Jahrzehnten Kinder und Erwachsene in ihrem Denken und Lernen. Sie helfen das Wissen aus Alltag, Arbeit und Schule effizient zu verarbeiten und zu festigen. Die gehirngerechten Arbeitstechniken erleichtern das Erlernen von Fremdsprachen und helfen dabei die Grundregeln der Kommunikation zu vertiefen und sich bestens auf Präsentationen und Tests vorzubereiten.

In »Best Of Birkenbihl« sind die wichtigsten und erfolgreichsten Lernmodelle von der Expertin Vera F. Birkenbihl zusammengeführt, um die eigenen Potenziale zu nutzen und voll zu entfalten:

- ✓ Übungen, Tipps und KaWas zu Kommunikation, Fragetechnik und Rhetorik
- ✓ Denkwerkzeuge für den Alltag
- ✓ Assoziative Lernspiele
- ✓ Gehirn-gerechtes Lernen
- ✓ Fremdsprachen lernen mit der Birkenbihl-Methode

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

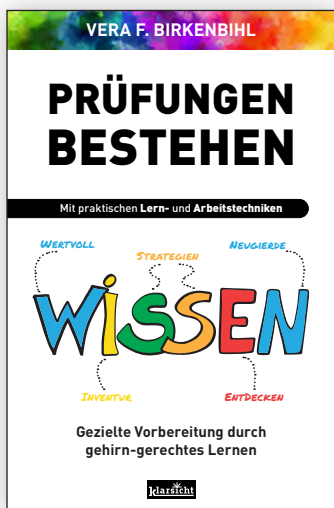


Vera F. Birkenbihl nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die unterschiedlichen Lernwelten von Jungen und Mädchen. Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Humor, wissenschaftlicher Tiefe und praktischen Tipps eröffnet sie Ihnen neue Perspektiven auf das Lernen.

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?*



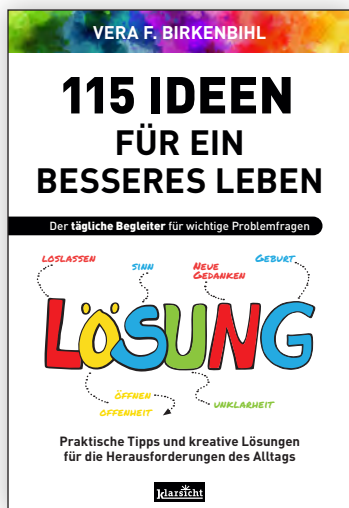
Entdecken Sie mit Vera F. Birkenbihl bahnbrechende Techniken, die das Lernen nicht nur vereinfachen, sondern auch zur Freude machen! In »Prüfungen bestehen« deckt Birkenbihl die Mängel traditioneller Lernansätze auf und zeigt Ihnen, wie Sie Lernhürden spielend überwinden.

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.

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

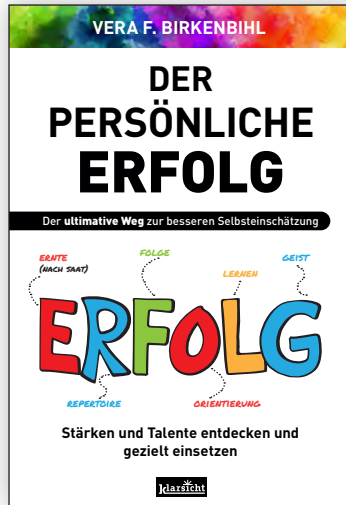


Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit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

# 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](http://www.birkenbihl-sprachen.de)**

# Die Kommunikation und Rhetorik Masterclass

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 Zuhause 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 ist bekannt für ihren humorvollen und leicht verständlichen Stil. Hier hat sie die besten und tausendfach erprobten Methoden und Techniken für uns zusammengestellt, die auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung basieren. Sie lernen, wann und wo es Ihnen passt. Genießen Sie die Qualität eines vollen Präsenzseminars wann und wo immer Sie es wollen.

Dieses Trainingsprogramm wird Ihre Kommunikationsfähigkeiten nachhaltig verbessern. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie durch gezieltes Training und praktische Übungen Ihr volles Potenzial entfalten können.



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](http://www.klarsicht-verlag.de)

[www.birkenbihl-sprachen.de](http://www.birkenbihl-sprachen.de)

[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)

ISBN 978-3-98584-222-3



9 783985 842223