

VERA F. BIRKENBIHL

# DAS INNERE ARCHIV

Steigern Sie Ihre Intelligenz durch  
nachhaltiges Gehirnmanagement

**mvg**verlag 

© 2022 des Titels » Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzers « von Vera F. Birkenbihl  
(ISBN 978-3-7474-0371-6) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Hier geht's los ...</b> .....	11
Zur er-WEIT-erten Auflage dieses Buch-Seminars .....	13
Aufbau des Buches .....	13
<b>Kapitel 1 – Wichtige Ergebnisse der Gehirn-Forschung</b> .....	15
Das innere Archiv .....	15
Lernbare Intelligenz? (Nach Dave PERKINS, Harvard) .....	18
PERKINS 1: NEURONALE GESCHWINDIGKEIT .....	19
PERKINS 2: ERFAHRUNGEN UND WISSEN .....	20
PERKINS 3: WIR KÖNNEN WÄHLEN! .....	21
SPIEGELNEURONEN .....	22
DER LERNBERG .....	28
1. Das GRUNDMODELL .....	28
2. Den Lernberg hochheben .....	31
Ball-im-Tor-Effekt (I und II) .....	31
Spiegelneuronen (IV) .....	33
METHODEN-MIX (III) .....	38
NEUROGENESE .....	39
<b>Kapitel 2 – Das ABC als Grundlage des inneren Archivs</b> .....	45
Warum 15 bis 25 Listen nötig sind .....	48
Die Ausbeute .....	50
Die Übungs-Zeit .....	53
Schummeln erlaubt? .....	55
<b>Modul 1 – ABC-Listen-Paradox</b> .....	57
Zu 1: Patent-Rezepte sind immer (zu) einfach (oberflächlich) .....	57
Zu 2: Einfaches kann nichts taugen .....	58
<b>Modul 2 – AbRUF-Reiz</b> .....	62
SEMONs Vermächtnis .....	63
ABC-LISTEN .....	65
Assoziatives Denken .....	66
Bruchteile reichen! .....	66
RE-KONSTRUKTION .....	72
Unbewußtes .....	72
Fragen .....	75
Reiz .....	75

<b>Modul 3 – Assoziatives Denken</b> .....	77
<b>Modul 4 – COUVERT-TECHNIK</b> .....	83
Fallbeispiel: Grammatik .....	86
<b>Modul 5 – Denk-LUST</b> .....	90
ABC-Techniken des inneren Archivs .....	93
<b>Modul 6 – Denk-Technik: Mit LISTEN-Denken zum Erfolg</b> .....	94
Teil I: LISTEN erstellen .....	95
1. Assoziatives Denken .....	96
Assoziatives Denken ist der goldene Schlüssel! .....	99
Technik 1: Listen erstellen .....	99
1. Erinnerung .....	102
2. Eine weitere kleine Quizaufgabe .....	102
Zwischenspiel .....	103
Liste möglicher Listen .....	105
Mini-Fallstudie: Kleines Listen-Farbenspiel .....	110
Aufgabe 1: Die Liste erstellen .....	110
Aufgabe 2: Die Liste sortieren .....	111
Aufgabe 3: Die Liste hierarchisieren .....	111
Aufgabe 4: Die Liste beurteilen .....	112
Aufgabe 5: Wie sehen andere das? (Forschung) .....	113
Checklisten-Varianten .....	114
Variante 1: Check-Liste verwendeter Farben (Wunsch-Liste) .....	114
Variante 2: Liste verwendeter Farben (Beobachtung) .....	114
Variante 3: Farb-Liste definiert Bild-Charakter .....	115
Variante 4: Listen Sie Fach-Infos! .....	116
Eine spezifische Listen-Variante: ABC-Listen .....	117
Training: Einfaches LISTEN-Denken .....	119
Teil II: Kombinatorisches Listen-Denken .....	122
Sechs Farben und Lesen & Lernen: Thema mit Variationen .....	131
Runde Listen – LULL'sche ROTAE: eine runde Sache! .....	135
Probleme lösen .....	136
1. Nie Zeit ... zum Listen-Lesen und -Üben? .....	136
2. Mit nur einer Liste zwei LULL'sche Leitern? .....	137

<b>Modul 7 – Exformation</b> .....	139
Der Begriff „Exformation“ .....	141
1. Numerierte Witze? .....	143
2. Anspielungen auf gemeinsame Erlebnisse .....	143
3. Warum Exformation so wertvoll ist .....	144
4. Warum wir Serien lieben .....	144
5. Wenn Leute über Leute reden .....	144
Exformation = Voraus-Wissen .....	148
Wiederholungen, die keine sind! .....	151
Tiefe .....	151
„Gute Infos“? .....	152
<b>Modul 8 – Forschungsergebnisse über das Lernen</b> .....	153
Irrige Annahmen .....	153
Grundlagen .....	153
Experiment: Eine neue Sportart lernen .....	156
Experiment: Die Piano-Lektion .....	159
Experiment: Kann ein Text gehirn-gerecht sein? .....	161
Konzentration .....	163
Kleines Experiment zur Konzentration .....	164
Experiment: POSTER-WALK .....	166
Experiment: Knopf bei Verschwinden drücken! .....	168
Experiment: Lesen im Zug .....	169
Geduld .....	175
Auswendig lernen .....	175
Antidote zum Pauken: Differenziert wahrnehmen, differenziert denken! .....	177
Experiment: Exposure-Effekt .....	182
Experiment: Musik und American Football .....	183
Experiment: Kunst-Betrachtung .....	184
Experiment: Engagement .....	185
Aber so geht das doch nicht? Wirklich nicht?! .....	189
Experiment: Verringert Wissen Kreativität? .....	193
<b>Modul 9 – Gedächtnis-Paradox</b> .....	195
Wie sicher sind Zeugenaussagen? .....	196
1. Kryptomesie: Pseudo-Erinnerungen .....	197
2. Quellen-Amnesie – so entstehen Gerüchte! .....	198
2.1 Ideenklau (Plagiat)? .....	199
2.2 Irrtümer! .....	200

<b>Modul 10 – Gehirn-gerecht Machen von <u>neuen</u> (Lern-)Infos</b> .....	201
Überblick und neue Erkenntnisse .....	201
KONSTRUKTION = SAAT .....	201
Phase 1: Die Planung .....	202
Phase 2: Hilfsfäden festlegen bzw. spinnen .....	203
Erste Hilfsfäden erzeugen .....	204
Phase 3: Einstieg in die eigentliche Lern-Arbeit .....	205
Phase 4: Fragend denken – Fragen stellen! .....	206
Phase 5: Virtual Reality (V.R.) .....	208
Fallbeispiel: Die Ratte .....	208
Howard LEVINEs Seh-Duktion .....	209
Mentale V.R. als letzter Lernschritt .....	211
 <b>Modul 11 – Geniales Denken – Oder: Denken GENIES anders?</b> .....	213
GENIE(-ale) Studien! .....	213
Geniale Ungleichheit? .....	215
Multiplikatorische Ideen-Explosion? .....	221
AQUIN oder EINSTEIN? .....	223
 <b>Modul 12 – Informations-Flut?</b> .....	225
1. Fisch .....	225
Sufi-Story: Fische auf der Suche .....	225
2. Bedeutung .....	226
3. Wahrnehmung .....	228
4. Bedeutung entsteht .....	230
Oder: konkave Kreativität .....	230
It takes two to tango .....	231
5. Die Info-Flut beherrschen .....	233
Drei Arten von Informationen .....	234
Kategorie (Info-Typ) 1 und 2: Wesentlich oder Info-Müll? .....	234
Gegen den INFO-Terror beim Fernsehen .....	236
Kategorie (Info-Typ) 3: Update-Wissen .....	239
 <b>Modul 13 – Kreatives Schummeln</b> .....	242
1. ABC-Listen, um schwierige Buchstaben zu „füllen“ .....	242
2. KaWa.s: Der Buchstabe, den wir suchen, fehlt .....	244

<b>Modul 14 – Lehrer-Modul</b> .....	246
Die Noten .....	248
Assoziatives Denken in der Schule! .....	250
<b>Modul 15 – LULL'sche Leitern und ROTAE</b> .....	256
Attribute Gottes .....	260
Leitern .....	262
ROTAE .....	263
Die spezielle „Denke“ von LULLS LEITERN und ROTAE .....	264
<b>Modul 16 – PICASSO et al.</b> .....	267
Beispiel Nr. 1: Insektenart „Büffel“? .....	267
Zwischenspiel vor dem nächsten Beispiel .....	268
Beispiel Nr. 2: Bildauffassung bei den äthiopischen Me'em .....	269
Beispiel Nr. 3: Der Hühnerfilm .....	269
Beispiel Nr. 4: Die Frau von PICASSOs Mitreisenden .....	271
<b>Modul 17 – Tapeten-Effekt</b> .....	272
1. Ver-BIND-ung = innerer Kontext .....	272
2. Ein-BIND-ung in den äußeren Kontext .....	273
Trockentraining kontra-produktiv? .....	275
8 Praktische Tips .....	278
<b>Modul 18 – Unterschwellig?</b> .....	283
Doppel-Konsequenz für unser inneres Archiv .....	287
Auf- und Ausbau des inneren Archivs .....	287
Praktische Nutzung des inneren Archivs .....	287
Das Unbewußte bewußt nutzen? .....	287
Fallbeispiel 1: Der Name liegt mir auf der Zunge .....	288
Fallbeispiel 2: Das kaum registrierte Büro .....	289
NØRRETRANDERS Fazit .....	290
Mein Fazit .....	291
<b>Modul 19 – Das ZEIT-Paradox</b> .....	294
Wodurch wird ein Vortrag langweilig? .....	294

<b>Vorwort zu den Merkblättern</b> .....	299
<b>Merkblatt Nr. 1: Analograffiti für Quer-Einsteiger</b> .....	300
Analograffiti .....	300
1. KaWa <sup>©</sup> (Wort-Bild) .....	300
Mini-Experiment .....	301
Noch eine Mini-Übung gefällig? .....	302
Stadt, Land, Quantenphysik! .....	302
ABC-Listen sind auch KaWa.s .....	303
2. KaGa <sup>©</sup> (Denk-Bild) .....	304
Oft verbindet ein Analograffiti KaWa.s mit KaGa.s .....	305
<b>Merkblatt Nr. 2: 11 km contra 15 mm?</b> .....	308
<b>Merkblatt Nr. 3: Inneres Archiv</b> .....	311
Das innere Archiv und die Schule .....	311
<b>Merkblatt Nr. 4: Subliminale Wahrnehmungen</b> .....	313
Mini-Abriß der geschichtlichen Entwicklung und Forschung .....	313
Europa .....	314
Amerika .....	315
Nochmal Europa .....	317
PLÖTZL-Effekt .....	318
Amerika: 1957 – die Atombombe der Psychologie! .....	321
Die Atombombe und ihr Fallout .....	323
<b>Merkblatt Nr. 5: Von Mr. Rechts und Mr. Links zum analografischen Denken</b> .....	328
<b>Merkblatt Nr. 6: ABC-Listen (alphabetisch sortiert / deutsch) *</b> .....	330
Zwei Bilinguale Listen .....	363
<b>Merkblatt Nr. 7: Eingangstor in dieses Buch (früher Kapitel 1)</b> .....	365
Literaturverzeichnis .....	382
Stichwortverzeichnis .....	384

---

\* Überblick: Alle ABC-Listen werden im Stichwortverzeichnis aufgeführt

# Inhalt

<b>Vorwort zur 48. Auflage</b> .....	8
<b>Aufbau dieses Buches ab der überarbeiteten 36. Auflage</b> .....	15
<b>Danksagungen</b> .....	17
<b>A wie ANFANG</b> .....	18

## Teil 1

<b>ANALOGRAFFITI<sup>®</sup> Oder: KaGa<sup>®</sup> und KaWa<sup>®</sup> – Was ist das? (nach Birkenbihl)</b> .....	23
1 KaGa <sup>®</sup> = (Kreative Analografie <sup>®</sup> , Grafische Assoziationen) .....	25
2 KaWa <sup>®</sup> = (Kreative Analografie <sup>®</sup> , Wort-Assoziationen) .....	29
Fallbeispiel: Netz, Wissens-Netz & Wissen .....	32
Sechs kleine KaWa <sup>®</sup> -Tips .....	34
<b>FLOW<sup>®</sup> (nach Mihaly Csikszentmihalyi)</b> .....	36
<b>Gedächtnis wie ein Netz? Oder: Das Wissens-Netz<sup>®</sup></b> .....	41
<b>Kategorien-Denken<sup>®</sup> Oder: Gedächtnis wie ein Sieb?</b> .....	50
Vorteil Nr. 1: Sie wissen immer sofort, ob Sie diese Info begriffen haben! .....	54
Vorteil Nr. 2: Sie nehmen weit mehr wahr als früher! .....	54
Vorteil Nr. 3: Sie MERK-en sich weit mehr als früher! .....	55
Vorteil Nr. 4: Sie verbessern Ihre Intelligenz und Ihre Kreativität! .....	55
Technik des Denkens in (logischen) Kategorien .....	58
<b>Lernen, aber was? Wissen oder Verhalten?</b> .....	59
<b>Lernkurven gefällig?</b> .....	68
Oder: Wie findet Lernen eigentlich statt? .....	68
Lernen wir eigentlich bewußt oder unbewußt? .....	69
Wissen ist nicht gleich Können .....	71
Exkurs: Kann ein Seminar „etwas bringen“? .....	73
Zurück zur Wissens-Kurve .....	73
Die andere Lernkurve: Verhalten (Training) .....	75

<b>Paradox des Nicht-Ich</b> .....	78
<b>Probleme mit dem Lesen?</b> .....	81
Lesen lernen? .....	81
Experiment: Geheimschrift SCHREIBEN .....	82
Geheimschrift: Ergebnis 1. ....	84
Experiment: Geheimschrift LESEN .....	84
Geheimschrift: Ergebnis 2. ....	86
Lesen durch Schreiben .....	88
Konsequenzen für den Alltag .....	89
<b>Wahrnehmung von Wiederholungen.</b> .....	92

## Teil 2

<b>T – Gehirn-gerecht-Machen von neuen (Lern-)Infos</b> .....	95
Beispiel 1: Computersprache .....	98
Beispiel 2: Medizinisches Basis-Wissen .....	100
Beispiel 3: Juristisches Basis-Wissen .....	105
Beispiel 4 bis 10.000: Jede Art von Basis-Wissen .....	109
<b>T – Inneres Archiv</b> ® .....	110
Gedächtnis, Intelligenz & Kreativität verbessern .....	110
<b>So gehen Sie vor:</b> .....	111
Stadt-Land-Fluß .....	111
Trainings-Aufgabe: Legen Sie zahlreiche Wissens-Alphabete® an! .....	114
<b>T – Jeder kann zeichnen!</b> .....	121
Lamron und der Künstler .....	124
<b>T – Kategorien-Torten</b> ® zeichnen .....	136
Wissens-Kategorien .....	140
<b>T – Kreativitäts-Technik: 90-Sekunden-Plus</b> ® .....	143
Zu 1: Sie befragen andere .....	144
Zu 2: Es ist niemand da ...? .....	146

<b>T-NEUROBICS® (nach Lawrence C. KATZ)</b> .....	149
1. Gehirn-gerechtes® Arbeiten (nach BIRKENBIHL). ....	149
2. Gehirn-Jogging® .....	150
3. NEUROBICS® (nach Katz) NEUROBICS® in der täglichen Praxis .....	152
<b>T – Parallel-Lernen</b> .....	155
Übungen .....	159
<b>T – Positive Formulierungen</b> .....	161
Vorprogrammierte Fehler bei der Delegation .....	161
Motivation .....	161
<b>T – Rhetorik und Prüfungen</b> .....	164
Professionelle Vorbereitung: Steine-im-(Rede-)Fluß® .....	164
Rhetorik-Training: Sprechen oder Sprech-Denken .....	173
<b>T – Sprachen lernen – gehirn-gerecht/BIRKENBIHL-Methode</b> .....	176
Die klassische Methode: Vier Schritte .....	176
Grundlegende Unterschiede der Birkenbihl- Methode® zu traditionellen Methoden .....	178
Die BIRKENBIHL-Methode®: Vier Lernschritte .....	179
<b>T – Verhalten + Handlungen TRAINIEREN (Gegensatz: Lernen von Wissen), aber wie? ..</b>	187
Regel Nr. 1: gaaaaaaaaanz laaaaaaaaaaaaangsam .....	188
Regel Nr. 2: KURZE EINHEITEN .....	189
Regel Nr. 3: 10 Minuten ergeben 17? .....	189
Regel Nr. 4: REAL – MENTAL – REAL – MENTAL .....	190
Regel Nr. 5: AUTONOMES ÜBEN MÖGLICH? .....	193
Regel Nr. 6: HEISS/KALT-SPIELCHEN gefällig? .....	194
Regel Nr. 7: IMITATION .....	194
Regel Nr. 8: PERSIFLAGE .....	195
<b>T – TV-Gewohnheiten</b> .....	196
Mini-Quiz .....	196
Gefahr Nr. 1: Der physische Sehvorgang .....	197
Tip 1: Gezielt wegsehen! .....	199

Gefahr Nr. 2: Prägung .....	200
Tip 2: Was sehen Sie häufig/regelmäßig? .....	201
Tip 3: Nachrichten-Sendungen NICHT MEHR LIVE.....	203
Tip 4: Andere Sendungen (inkl. Spielfilme) ebenfalls zeitversetzt sehen .....	205
Tip 5: Wissens-Kassetten: Von Woche zu Woche gescheiter werden.....	206
<b>T – Zeitraffer-Technik.....</b>	<b>212</b>
Was ist die Zeitraffer-Technik? .....	212
<b>T – Zum Schluß: Etwas Denk-Sport .....</b>	<b>215</b>
Denk- Sport-Übungen .....	215

### Teil 3

<b>Beiträge aus der Wandzeitung zum Thema „Lernen“ .....</b>	<b>220</b>
Stichwort: Lernlibido .....	220
Stichwort: Schule.....	236
Stichwort: Sprachen lernen leicht gemacht.....	237
Stichwort: ADS .....	238
Stichwort: Innere Kritik abstellen.....	242
Stichwort: Eine weitere Idee zum inneren Kritiker.....	245
Stichwort: Wie komme ich von Mindmaps weg? .....	246
Stichwort: Senioren.....	247
Stichwort: Gehirn-gerecht-machen von Informationen .....	250
Stichwort: Ende Gehirnlähmung durch VFB-Denk-Tools! .....	253
Stichwort: Warum überhaupt Lernen? .....	255
<b>Hilfreiches „Altes“ .....</b>	<b>257</b>
Analog und digital im doppelten Gehirn .....	257
Rational <i>und</i> kreativ!.....	262

### Teil 4

<b>Anhang I – Merkblätter .....</b>	<b>264</b>
MERKBLATT NR. 1: SOZIO-BIOLOGIE .....	264

MERKBLATT NR. 2: Etwas LERNPSYCHOLOGIE .....	265
1. KLASSISCHE KONDITIONIERUNG .....	265
2. OPERANTE KONDITIONIERUNG .....	266
3. LERNEN DURCH EINSICHT .....	267
MERKBLATT NR. 3: Die REICHEN-Methode zum Lesen lernen .....	269
MERKBLATT NR. 4: Mentalität: West und Ost .....	270
MERKBLATT NR. 5: Sprache als Instrument des Denkens .....	270
1. Ich habe mich ganz klar ausgedrückt! .....	270
2. Was bedeutet ein Wort eigentlich? .....	271
3. Inwieweit beeinflusst die Grammatik das Denken? .....	272
4. Gibt es alles, wofür wir Worte haben? .....	272
MERKBLATT NR. 6: Ein wenig Gehirn-Forschung .....	273
Hintergrund-Info .....	273
Spurensuche im Gehirn .....	274
Das Engramm .....	274
Erinnert sich das Seepferdchen? .....	277
Das Gedächtnis – ein Hologramm? .....	278
Der Frust-Lust-Faktor .....	280
MERKBLATT NR. 7: Lösungen zu den Denk-Sport-Übungen .....	281
MERKBLATT NR. 8: Vorbereitung einer Rede (nach Natalie H. Rogers) .....	283
MERKBLATT NR. 9: Drei Wege führen in Ihr Gedächtnis .....	285
Weg Nr. 1: Natürliches Lernen .....	285
Weg Nr. 2: Schul-Lernen .....	287
Weg Nr. 3: Gehirn-gerechtes Lernen .....	291
MERKBLATT NR. 10: DVDs nutzen .....	294
Trick 1: Szenen suchen .....	294
Trick 2: Mit dialogarmen Filmen beginnen .....	295
MERKBLATT NR. 11: Vergriffene Bücher suchen: Drei Wege führen zum Erfolg .....	295
MERKBLATT NR. 12: Verhalten + Handlungen TRAINIEREN, aber wie? .....	296
Regel Nr. 9: VARIANTE 130 % (SPIEGELNEURONEN) .....	296
Regel Nr. 10: Thema mit Variationen .....	297
<b>Anhang II – Literaturverzeichnis .....</b>	<b>299</b>
<b>Anhang III – Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>306</b>