

# ABC-Listen

## von Vera F. Birkenbihl

**Frage 1:** Möchten Sie gerne intelligent/er oder kreativ/ sein?

ja, klar  geht denn das?  nee, danke.

(bitte geben Sie diese Rätselfrage jemandem weiter, dem sie helfen könnte.)

**Frage 2:** Haben Sie im Zweifelsfall eher mehr oder eher weniger Ideen?

eher mehr  mittel/normal  eher weniger als andere

**Frage 3: Spielen Sie mit?** Dann geben Sie sich **pro Stichwort je eine Minute**, notieren Sie Ihre Ideen (Assoziationen), zählen Sie diese und tragen Sie das Ergebnis hier ein:

- **Bienen** (Anzahl \_\_\_\_\_)
- **Fernseh-Serien** (Anzahl \_\_\_\_\_)
- **Quantenphysik** (Anzahl \_\_\_\_\_)

**Frage 4:** Was ist Ihrer Meinung nach die wichtigste Funktion unseres intelligenten Denkhirns (das uns zum homo sapiens macht)?

Ist es

- die Fähigkeit, **analytisch** zu denken?
- unsere **Kreativität**?
- unsere **Lernfähigkeit**?

Den meisten von uns hat niemand klar gemacht: Denken ist **nur möglich**, wenn Wissens-Inhalte, als „Rohstoff“ fungieren! Man muß etwas wissen, um eine Sache zu analysieren! Auch Kreativität kann nur fließen, wenn Ideen zum „kreativen Spielen“ vorhanden sind. Die meisten Leute wissen viel über TV-Serien, einiges über Bienen und wenig über Quantenphysik. Deshalb gilt:

Stellen Sie fest, zu welchen Themen Sie schon einiges oder gar viel wissen und bauen Sie diese Wissens-Gebiete dann systematisch aus, z.B. wenn Sie spazierengehen, joggen, ergometer fahren, in der Warteschlange an der Kasse stehen oder die Werbespots beim Fernsehen abwarten müssen. Zappen Sie, statt durch TV-Kanäle, durch die Katakomben-Ihres-Unbewußten! Gucken Sie, was Sie so alles in Ihrem Inneren Archiv finden. Einfachste Methode ist es, **ABC-Listen** zu erstellen (das ist quasi ein SENKRECHTES StadtLand-Fluß-Spiel (nur ein Thema, dafür alle Buchstaben)! Dann werden Sie bald herausfinden, zu welchen Fragen (Themen, Problemstellungen) Sie sowohl intelligent**ER** als auch kreativ**ER** denken können. So machen es jene, die intelligent und kreativ auf uns wirken, **automatisch**. Sie befassen sich in jeder „freien Minute“ mit „ihren Themen“. Deshalb haben sie zu-fällig auch mehr **Einfälle**, die scheinen ihnen einfach **zu-zufallen**, welch ein **Zu-fall...**

Fragen 1 -3 waren strategische Fragen/Aufgaben, damit Sie die wichtigen Einsichten selbst gewinnen konnten. Frage 4: a und b, sowie c. Eine der besten Methoden, unser Wissens-Netz „anzuzapfen“, um analytisch oder kreative mit unserem Wissen zu arbeiten, ist die ABC-Liste!

# ABC-Listen GENERIEREN

Beginnen Sie, indem Sie am LINKEN RAND eines Blattes (A4Format) senkrecht ein ABC schreiben. Später können Sie jedes neue ABC so beginnen oder Sie können ein zweites Blatt MIT ABC direkt unter das neue Blatt (auf das Sie jetzt schreiben wollen) legen, sodaß am linken Rand das ABC unter dem Schreibblatt hervorragt. Dann können Sie das ABC SEHEN, um eine neue Liste anzulegen.

Ich selbst gehörte z.B. zu jenen Menschen, die lieber jedesmal ein ABC an den linken Rand SCHREIBEN, ehe sie beginnen, das ABC zu GENERIEREN als mit fertigen Listen zu arbeiten. Anfangs dachte ich das und legte solche Formulare an, aber ich stellte fest, daß sie nie griffbereit waren. Denn nach einer Weile macht man ABC.s an den „unmöglichsten Stellen“. Dann verlegte ich mich darauf, das ABC schnell am linken Rand „runterzuschreiben“ und stellte fest, daß dies eine gute Übung ist, um mich zu sammeln. Aber es gibt Menschen, die sich abgelenkt fühlen, wenn Sie erst die neue Liste vorbereiten müssen. Für sie gilt: entweder ABC-Formulare überall griffbereit „herumliegen“ lassen oder eine alte Liste nehmen, dessen ABC mal unter dem neuen Schreibblatt (links) „hervorlugen“ läßt.

Das GENERIEREN EINES ABC.s

Mit ABC-Listen können wir grundsätzlich zwei Dinge tun: Wir können Sie erstens anlegen (generieren), auf daß wir sie zweitens (später) KONSULTIEREN können. Es ist für Einsteiger eingangs meist noch nicht ersichtlich, welch reicher Schatz selbst angelegte ABC-Listen darstellen können, aber das merken Sie bald, wenn Sie damit arbeiten. Die ABC-Liste hilft uns, eine schnelle Inventur zu einem Thema vorzunehmen, um unsere Gedanken zu „sammeln“

(wie eine Linse) d.h. um uns zu FOKUSSIEREN und zu KONZENTRIEREN, um den Turbo im Gehirn „einzuschalten“, d.h. um unser ASSOZIATIVES DENKEN auf Trab zu bringen. Dies kann uns auch helfen, schnell in ein Thema einzusteigen (z.B. vor einem Meeting, einer Verhandlung, einem Vortrag). Achtung: Wer solche Anweisungen und Aussagen nur liest, ohne es aktiv selbst zu probieren, wird nie begreifen, welche Vorteile ABC-Listen uns bringen können, weder wenn wir sie GENERIEREN noch später, wenn wir mit den Listen arbeite (KONSULTATION).

Lassen Sie mich die Technik mit einem extrem einfachen Beispiel demonstrieren, wobei ich Ihnen noch einmal rate, SOFORT aktiv mitzudenken, also mitzumachen. Haben Sie Schreibzeug? Dann legen Sie ein erstes ABC senkrecht am linken Rand an, zum Mitmachen, ehe Sie hier weiterlesen! Angenommen, Sie wollten Inventur machen, was Ihnen zu einem Thema gerade „auf die Schnelle“ einfällt, dann wäre ein ABC angesagt. Beispiel: wieviele und welche **Tiere** werden Ihnen in 3 Minuten einfallen? Dabei helfen Ihnen drei SPIELREGELN:

## Regel Nr. 1:

Beginnen Sie **keinesfalls** bei A, um sich (verbissen) bis zum Z „durchzukämpfen“. Stattdessen wandern Sie locker mit den Augen in der (noch) leeren Liste **auf und ab**. Bei irgendeinem Buchstaben (vielleicht L) fällt Ihnen etwas ein (**Löwe**): **hinschreiben**, weiterwandern. Bei **Z** könnte es das **Zebrasein**, beim Zurückwandern taucht bei **O** plötzlich der **Orang-Utan** auf und bei **G** das **Gnu**... Wozu dient diese Regel? Ganz einfach: Sie gewährleistet, daß Sie, wenn Sie ein Thema MEHRMALS

„andenken“ (das wird eine der Haupt-Varianten sein, die Sie später spielen werden), daß Ihre Listen nicht alle von A bis H gut gefüllt und ansonsten leer sind. Besonders wichtig, weil eine der ABC-Varianten mit TIMER gespielt wird und Sie nur 90 Sekunden bis 3 Minuten Zeit haben. Sie werden bald merken, daß dieses „Wandern mit den Augen“ eine wunderbare Übung ist, die unter anderem einen wichtigen Nebeneffekte der ABC-Listen produziert nämlich, Ihnen **besseren ZUGRIFF auf das eigene Wissen zu schaffen!** Das nenne ich den Stadt-Land-Fluß-Effekt (für die Schweiz: den Geographie-Spiel-Effekt). Erinnern Sie sich an **Stadt-Land-Fluß-Spiele** Ihrer Kindheit: Wer **oft** spielte, wußte viel! Mit ABC-Listen schaffen wir eine Art STADT-LAND-FLUSS-EFFEKT, und zwar für alle Themen, die wir regelmäßig spielen. Dabei spielen Sie für Sie wichtige **Kernthemen immer wieder** (wie einst Städte, Länder, Flüsse), andere Themen spielen Sie ab und zu als **Einzelthemen**. Bei der Einzelthemen-Übung trainieren Sie das ASSOZIATIVE DENKEN an sich! Dies gleicht einem AUFBAU-Training. Wenn Sie hingegen Ihre Lieblings-Themen spielen, dann entspricht das dem konkreten MUSKEL-Aufbau bestimmter THEMEN, die für Sie wichtig sind, so daß Sie bei diesen Themen (durch den Stadt-LandFluß-Effekt) bald immer mehr POWER entwickeln, d.h. immer besseren Zugriff auf Ihr eigenes Wissen gewinnen.

Nun sind einem die eigenen Themen bald geläufig, aber ich werde oft gefragt: Wie findet man „allgemeine“ Themen? Beispiel: Sie sehen fern? Man spricht von der Oper? Es folgt der Werbeblock? Zappen Sie jetzt nicht in anderen Kanälen herum, zappen Sie in Ihr eigenes Gedächtnis. Was wissen Sie eigentlich über Oper? Ein ABC? Klar. Sie sehen, jede ABC-Liste ist immer auch ein Mini-Sokrates-Check, insbes. wenn Sie vorab zu raten

versuchen, wieviele Begriffe zu m heutigen, neuen Thema Sie in 3 Minuten schaffen werden. Sie können auch den ganzen Werbeblock (bei manchen Sendern 13 Minuten) mit ABC-Listen zu Themen verbringen, die in der Sendung Minuten vorher aufgetaucht waren. Sie werden sich wundern, daß Sie sich als NEBENEFFEKT weit mehr aus der Sendung merken. Aber das ist ein anderes Thema...

**Bitte immer daran denken: Regel Nr. 1: Lockeres Wandern mit den Augen. Wenn Sie z.B. zu einem Thema im Lauf der Zeit einige Listen angelegt haben können Sie diese auf eine große übertragen und zusammenfassen (= konsolidieren), dabei machen Sie bei Mehrfachnennungen Strichlisten. Bald werden Sie feststellen: Regel Nr. 1 garantiert, daß sich Ihre Einfälle immer über das ganze ABC verteilen. Ohne diese Regel hätten Sie auf allen Listen nur Ideen von A -K (oder M oder N) gesammelt, insbes. wenn Sie mit Zeit-Limit spielen, was die Sache viel spannender machen kann.**

## **Regel Nr. 2:**

Wenn meine Seminar-TeilnehmerInnen die ersten Übungen beginnen, kann man immer wieder beobachten, wie sie beim **Wandern mit den Augen** bei einem Buchstaben innehalten, dann feststellen, daß dort schon ein Wort steht, und weiterwandern. Das ist ein Ergebnis unseres Schul-Systems, das immer nur (die) EINE (angeblich allein seligmachende) ANTWORT sucht. Wenn in einer Zeile schon etwas steht, dann darf man da wohl nichts mehr hinzufügen? Unsinn. Regel Nr. 2 ist demzufolge eine Doppelregel: Erstens dürfen Buchstaben auch „leer“ bleiben; zweitens dürfen pro Buchstaben so viele Begriffe, Namen etc. aufgeführt werden, wie uns

einfallen. Sie werden bald feststellen, daß Ihnen bei „K“ mehr einfällt als bei „E“, und daß Ihnen bei „S“ noch weit mehr einfällt, selbst, wenn Sie beginnen zu trennen („S“, „Sch“ und „St“) fallen Ihnen pro Kategorie meist mehrere Wörter ein, einfach, weil viele Wörter im Deutschen mit „K“ oder „S“ beginnen. Blättern Sie einmal durch ein Wörterbuch (das gilt für jede Sprache), dann sehen Sie schnell, welche Buchstaben viele Seiten füllen, und welche (wie „Y“) nur einige Zeilen oder (wie „Z“) vielleicht nur ca. 1 Seite. Deshalb ist Regel Nr. 2 so wichtig.

## Regel Nr. 3

kann man Einsteigern noch nicht vermitteln, Sie müssen erst einige Erfahrungen gesammelt haben. Leute die nur lesen und nicht aktiv mitmachen, verstehen Sie die dritte Regel oft nicht. Wer aktiv mitarbeiten will, findet sie auf der DVD GENIALITÄTSTRAINING MIT ABC-LISTEN (ein Abendseminar für unter 20 euro!). Sie wissen ja, daß dieser Web-Log immer nur die einfachste Form eines TOOLS vorstellen kann, damit man weiß, worum es sich handelt und mit dem aktiven Training BEGINNEN kann, ehe man sich entscheidet, ob man mehr LESEN oder als DVD-Live-Mitschnitt SEHEN will.

## Mehr zu ABC-Listen:

# vfb-Werke, die ABC-Listen vorstellen oder vertiefen:

Buch: **Intelligente WISSENS-SPIELE**

Buch: **Birkenbihls Denk-Werkzeuge**

Buch: **Stroh im Kopf?** (der **KLASSIKER**; derzeit 47. Auflage)

Buch: **Trotzdem LEHREN**

Buch: **DAS INNERE ARCHIV** (derzeit 4. er-WEIT-erte Auflage)

DVD: **Genialitäts-Training mit ABC-Listen**

DVD: **Persönliches Wissens-Management**

KOSTENLOS: Mehr intelligente Kopf-Spiele: 22 Episoden meiner **TV-Serie** für **BR-alpha**, auf der Festplatte des Senders. Bitte beachten Sie, daß man sich beim Schnitt NICHT an Abmachungen gehalten hat. So sollte von dem HERRN, den Sie da sitzen sehen, nur die HÄNDE sichtbar sein (wenn er schreibt); daher denken Sie heute: „Wieso redet sie nicht mit ihm, er sitzt doch dort?“. Das kann verwirrend sein. Die ersten vier Episoden haben ABC-Listen zum Schwerpunkt (das ergibt fast eine Std. Material!)