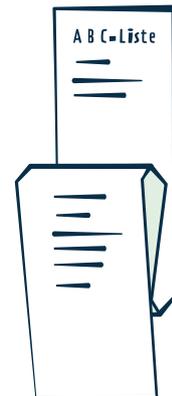


ABC-Liste

Anlegen und Erklärung

Kennst du noch das Spiel „Stadt, Land, Fluss“? Früher kannten wir alle Städte, Länder, Flüsse, Nationalgerichte, die wir eben durchgespielt haben. Zum einen liebt unser Gehirn zu verbinden und zum anderen hielten wir damit die Schubladen der Städte, Länder, Flüsse etc. offen. Nach einer längeren Spielpause konnte das Wissen sehr leicht wieder reaktiviert werden. Denn es ist nicht gelöscht, sondern einfach nur in der Schublade (manchmal tiefer) „vergraben“.

Beschäftigen wir uns mit einem Thema und wir notieren freie Assoziationen dazu kann es uns schwerfallen, viele Thema in den Sinn zu holen. Eine ABC-Liste kann hier helfen.



Und so wirds gemacht:

Beschrifte ein DIN-A4-Blatt am linken Rand von oben nach unten mit den Buchstaben A-Z. Anbei findest Du eine ABC-Liste von uns für Dich vorbereitet. Als Überschrift notiere Dir Dein Thema, über das Du nachdenken möchtest. Stoppe Dir die Zeit für ca. 90 Sekunden bis maximal drei Minuten. Und los gehts!

- Wandere mit den Augen an den Buchstaben entlang.
- Notiere Deine Idee zu den Buchstaben, zu denen Dir etwas einfällt.
- Leer geht. Mehr geht auch.
(Es kann sein, dass Dir bei einigen Buchstaben mehrere Assoziationen einfallen und bei anderen gar keine.)

Hintergrundwissen ABC-Liste - Was passiert, wenn wir ABC Listen erstellen? -

Wir fischen spielerisch an der Oberfläche unseres Unterbewusstseins Wissen ab. Damit dies nicht anstrengend wird und wir, wenn wir limitiert werden, eine höhere Ausbeute erzielen, dauert eine ABC-Liste maximal drei Minuten.

Wir trainieren unsere Wissensmuskeln, indem wir unser Wissensnetz ausbauen.

Haben wir zu einem Thema noch keine Informationen, legen wir sozusagen den ersten neuronalen Trampelpfad an. Wir sammeln mit der ABC-Liste erste Assoziationen und Informationen. Dies wird die Basis unseres Wissensnetzes. An diesem Wissensnetz kann neu hinzukommendes Wissen „angeknüpft“ werden.

Haben wir innerhalb des Wissensnetzes schon Informationen zum Thema, bauen wir unsere neuronalen Verbindungen aus. Aus einem neuronalen Trampelpfad wird sozusagen eine neuronale Autobahn.

Während der Erarbeitung einer ABC-Liste zapfen wir unser inneres Archiv an. Je öfter wir dies zu einem Begriff machen, desto mehr wird uns einfallen, da wir mehr und mehr verschüttete Trampelpfade (wenig genutzte neuronale Verbindungen) wieder ansprechen.

Zusätzlich lässt sich dieses mehrfache Nutzen der ABC-Liste zu einem Begriff mit dem Spiel bzw. Effekt bei „Stadt, Land, Fluss“ vergleichen. Je öfter man es spielt, desto mehr fällt einem ein.

Bilden wir innerhalb einer ABC-Liste Kategorien, so öffnen wir neue Schubladen in unserem inneren Archiv. Weiteres Wissen ist verfügbar.

Tauschen wir uns mit anderen über gleiche ABC-Listen aus, „zapfen“ wir das Wissen eines anderen an und lernen dazu.