

## 14. Kapitel: Die Lerntechniken der Genies zur Entwicklung von Weltklasseleistungen

Die simple **Fähigkeit des Lesens und Schreibens** war vor tausend Jahren eine höchst seltene Qualifikation, die nur von wenigen Weisen und Schriftgelehrten beherrscht wurde:

Wer ihrer mächtig war, qualifizierte sich damals nahezu automatisch für eine **Beratungstätigkeit in Fürstenhäusern** oder sogar **am königlichen Hofe**.

Heutzutage lässt sich dagegen der dezente Hinweis, man könne lesen und schreiben auch von Zwölfjährigen nicht mehr zur Selbstdarstellung in eigener Sache verwenden (nach den Erkenntnissen der PISA-Studie könnte es allerdings sein, dass diese Zeiten wiederkommen!).

Der Grund hierfür liegt nicht darin, dass Menschen in den letzten tausend Jahren so viel intelligenter geworden wären, sondern zeigt nur, dass **wir die Methoden zur Wissens- und Skill-Vermittlung bei der rationalen Intelligenz in den letzten tausend Jahren so entwickelt haben, dass davon heute fast alle Mitglieder unserer Gesellschaft profitieren können**.

Wenn also die Frage, **«Wie viel wir aus einer Grundintelligenz herausholen können?»**, wie unser Beispiel zeigt, **auch stark von der Effizienz unserer Lernmethoden abhängt**, dann - so spekulieren Lernpsychologen - **müsste man aus den Studiertechniken bekannter Genies** möglicherweise ableiten können, **welche Lernmethoden am besten geeignet sind, Weltklasse-Talente zu Weltklasse-Stärken zu entwickeln**.

Die grundlegenden Untersuchungen zu dieser Frage gehen bis auf die 20er-Jahre des letzten Jahrhunderts zurück. Wissenschaftler haben inzwischen die **Lebensläufe, Denk-, Lern- und Studiertechniken von mehreren hundert Genies** intensiv untersucht und sind dabei auf **faszinierende Übereinstimmungen** gestoßen.

**Mindestens drei Lerntechniken** scheinen dabei tatsächlich als **Lernturbos** zu wirken und **Menschen zu erlauben, aus ihren Talenten das meiste zu machen.**

Die **gemeinsamen Lerngewohnheiten der Genies** sind:

1. das **„zwanghafte Aufschreiben“**;
2. das **„geborgte Genie“** und
3. das **Image-Streaming.**

## Das „zwanghafte Aufschreiben“

Die Übung zweiundzwanzig:

### Übung 22:

Zwanghaftes Aufschreiben:

> Welche Utensilien (zum Beispiel Leinenkladden à la Leonardo da Vinci) und welche Gewohnheiten brauche ich, um zu einem genieähnlich disziplinierten Aufschreiber zu werden?

Die **Lernforscherin Catherine Cox** befasste sich schon in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts intensiv mit den Lern- und Studiertechniken von Genies. Sie **untersuchte insgesamt 300 Genies** der Geschichte, unter anderem **Sir Isaak Newton, Thomas Jefferson und Johann Sebastian Bach.**

Frau Cox fand beim Studium der Biografien ihrer Genies **auffallend ähnliche Gewohnheitsmuster:**

**Genies schrieben beispielsweise schon in jungen Jahren ausführlich ihre Gedanken und Gefühle in Tagebüchern, Gedichten und Briefen an Freunde und Familienangehörige nieder.**

Diese Neigung fand sie **unabhängig von der jeweiligen Talent-Domäne** bei Wissenschaftlern genauso wie bei Staatsmännern oder Generälen.

Wir wissen nun aufgrund verschiedener Untersuchungen, dass **weniger als ein Prozent aller Menschen dazu neigen, ihre Wahrnehmungen,**

**Gedanken und Erfahrungen in Protokollen, Tagebüchern, Briefen oder Büchern aufzuschreiben.**

**Diejenigen, die** - in welcher Disziplin auch immer - **geistige Höchstleistungen** erbringen, gehören interessanterweise **fast alle dazu:**

Von einigen der ganz Großen - zum Beispiel **Leonardo da Vinci** oder **Thomas Alva Edison** - sind noch **heute viele tausend Seiten ihrer Aufzeichnungen und Notizen erhalten.**

Warum und wie der **Prozess des klüger Werdens durch Aufschreiben** funktioniert, ist noch nicht bis in letzte Einzelheiten geklärt.

Die **Neurobiologin Marian Diamond** konnte in einem **Experiment mit Ratten** zeigen, dass **diese in stark stimulierender Umgebung** eine **Menge zusätzlicher neuronaler Verbindungen entwickeln, wenn sie durch eine Feedbackschleife Informationen über ihr eigenes Handeln bekamen.**

Eine **Kontrollgruppe von Ratten**, die der **ersten Gruppe** bei ihren **stimulierenden Spielen zuschauen** durfte, **entwickelte genauso wenig neue neuronale Verbindungen wie** eine **zweite Kontrollgruppe**, die in ihrer **normalen Umgebung verblieb.**

Die Forscher konnten damit **beweisen**, dass **die deutliche Zunahme von neuronalen Verbindungen nur dann einsetzte, wenn die Ratten mit ihrer Umwelt interagierten, das heißt die Stimulation durch ihre Umgebung auf sie zurückwirkte.**

Gehirnforscher schließen aus solchen und ähnlichen Experimenten, dass die **physische Entwicklung unseres Gehirns** nicht nur von unserem **genetischen Erbe** und **äußeren Reizen abhängig** ist.

Als **dritte wesentliche Komponente** kommt das **Feedback unserer eigenen spontanen Aktivität** hinzu.

Anders gesagt:

Indem wir die **Kräfte des Selbstausdrucks** und **unseren sensorischen Feedbacks** nutzen, können wir die **Beschaffenheit unseres Gehirns verändern.**

Die **erste Regel** der Lernpsychologie heißt deswegen:

**Was wir denken oder tun, wirkt neurologisch vielfach auf uns zurück:** Jedes Mal, wenn wir unsere **Ideen aufschreiben**, **verbessern**

wir unsere **Fähigkeit, neue Gedanken zu bekommen und als solche wahrzunehmen.**

Und jedes Mal, wenn wir „**vergessen**“, einen **neuen Gedanken festzuhalten, stärken** wir die **Verhaltensgewohnheit des Vergessens.**

Noch anders ausgedrückt:

Das „**zwanghafte Aufschreiben**“ unserer **Ideen, Gedanken und Gefühle stärkt durch die Feedbackschleife des Selbstaudrucks (Fühlen des Schreibens und Sehen des Geschriebenen) unsere Rechnerleistung im Gehirn.**

Entwickeln Sie deswegen die Gewohnheit, überall dort, wo Sie Ihre Talente entfalten wollen, großzügig von der Kunst des Aufschreibens Gebrauch zu machen (Übung 22)!

## Das „geborgte Genie“

Die dreiundzwanzigste Übung:

### Übung 23:

Geborgtes Genie:

> Mit welchen Themen will ich die Übung „geborgtes Genie“ ausprobieren, um mir ein Bild von meiner Leistungsfähigkeit machen zu können?

Das **geborgte Genie** ist eine **Lernmethode**, die von dem **russischen Psychologen Dr. Vladimir Raikow** entdeckt und erforscht worden ist.

Raikow **versetzte seine Versuchspersonen** in einen **Zustand der Tiefenhypnose** und **suggerierte ihnen, sie würden durch Reinkarnation zu einem Genie der Geschichte.**

Raikow konnte anschließend feststellen, dass **Menschen, denen er suggeriert hatte, sie seien Rembrand, im Zustand der Hypnose Kunstwerke anfertigten, die weit jenseits ihrer „normalen“ Begabung lagen.** Manche wollten nachher selbst nicht glauben, zu welchen Leistungen sie im Zustand der Hypnose fähig waren.

Interessanterweise **konnten die Versuchspersonen die in der Hypnose entdeckten Fähigkeiten später auch ohne erneute Hypnose nutzen** - und zwar auch dann, wenn sie vorher zu denen gehört hatten, die nicht glauben wollten, dass sie die Urheber dieser Kunstwerke waren.

Lernpsychologen vermuten, dass der **Raikow-Effekt mit einem Phänomen Zusammenhängen könnte**, das wir in anderer Form von den sogenannten „**multiplen Persönlichkeitsstörungen**“ her kennen.

Wir wissen, dass **unser Gehirn bei dieser Störung in der Lage ist, verschiedene Persönlichkeiten abzuspalten und zu speichern.**

Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung haben - je nach Persönlichkeitsmuster, in dem sie gerade sind –

- **verschiedene Handschriften,**
- und **unterschiedliche künstlerische Fähigkeiten;**
- sie **sprechen verschiedene Sprachen,**
- haben **in einem Persönlichkeitsmuster Allergien,**
- und **in anderen nicht,**
- und - was die Forscher am meisten verblüfft - entwickeln **unterschiedliche Gehirnwellenmuster, obwohl diese bei uns Menschen ähnlich individuell und unverwechselbar sind wie unsere Fingerabdrücke.**

Warum wir **in verschiedenen Bewusstseinszuständen Talente aktivieren können**, auf die wir sonst keinen Zugriff haben, ist bis heute nicht vollständig geklärt.

Interessant ist, dass **viele Genies** - und zwar **völlig unabhängig voneinander** und **in verschiedenen Zeitaltern** - **immer wieder mit der Technik gearbeitet haben, sich symbolisch die Identität eines anderen auszuleihen, um Zugriff zu ansonsten brachliegenden eigenen Fähigkeiten zu bekommen.**

So berichten beispielsweise Mitarbeiter von **Walt Disney**, dass **dieser sich die Identität seiner Zeichentrickfiguren „auslieh“** (insbesondere immer wieder in die **Rolle von Mickey Mouse hineinschlüpfte**) und sogar ihre **Körperhaltung komplett imitierte**, um sich für den Fortgang der Handlung inspirieren zu lassen.

Von dem **berühmten amerikanischen General George S. Patton** wird sogar berichtet, dass **er sich für die Reinkarnation großer Generäle der Vergangenheit hielt.**

**Napoleon Hill** - der Urvater des positiven Denkens - beschreibt in seinem Buch «Denke nach und werde reich» die **verwandte Technik der Master-Mind-Group**.

Hill traf sich in seiner Vorstellung jeden Abend vor dem Einschlafen mit neun großen Männern aus der amerikanischen Geschichte - unter anderem Thomas Alva Edison und Abraham Lincoln - und bat sie um Rat zu Fragen, die ihn gerade beschäftigten.

Hill beobachtete, dass die vorgestellten Personen nach einigen Wochen ein starkes Eigenleben entwickelten und seine Fantasie mit Eingebungen speisten, mit denen er nie gerechnet hatte.

Der **amerikanische Lernforscher Win Wenger**, den ich seit vielen Jahren kenne und als **einen der renommiertesten Experten seines Fachgebiets** schätze, **hält die Methode des geborgten Genies für die wirksamste Talent-Optimierungs-Technik überhaupt**.

Er empfiehlt „Genie-Anfängern“ folgende Übung, die sich auch in unseren Seminaren bewährt hat: **Übung (23)**

### *Übung «Das geborgte Genie»*

1. Entscheiden Sie sich für ein **Talent**, das Sie optimieren wollen.
2. Wählen Sie ein **Genie**, das diese Fähigkeit weltmeisterlich beherrscht.
3. **Stellen Sie sich eine landschaftlich reizvolle Umgebung vor und beschreiben Sie sie in allen Einzelheiten.**
4. **Sehen Sie jetzt, wie das Genie ins Bild kommt und beschreiben Sie ihn oder sie in allen Einzelheiten.**
5. **Schlüpfen Sie in Ihrer Vorstellung in den Experten, also das Genie, hinein und beschreiben Sie die Szene aus seiner Sicht, achten Sie auf Unterschiede in der Wahrnehmung zu Ihrer eigenen Beschreibung.**
6. **Üben Sie dann in der Person des Experten, also des Genies, die Tätigkeit aus, die Sie perfektionieren wollen.**
7. **Beschreiben Sie diese Tätigkeit in allen Einzelheiten.**
8. **Protokollieren Sie anschließend detailliert, was Sie gelernt haben.**

## **Image-Streaming nach Win Wenger**

Die Übung vierundzwanzig:

## Übung 24:

Image-Streaming:

> Übungsbeschreibung:

1. Die Augen schließen und mindestens zehn Minuten lang die inneren Bilder beschreiben, die wir sehen. Die Beschreibung erfolgt - dies ist die Voraussetzung dafür, dass die Übung funktioniert - laut nach außen, entweder an einen externen Beobachter oder durch Diktat auf einen mitlaufenden Kassettenrekorder.

Anmerkung: Die Vermutung vieler Teilnehmer, Image-Streaming mit einer Analyse der inneren Bilder im inneren Dialog würde auch funktionieren, ist schlichtweg falsch: In dieser Variante fehlt nämlich das Feedback, auf dem der Erfolg der ganzen Übung aufbaut.

2. Die drei Hauptgebote heißen deswegen:

Die Bilder laut beschreiben, alle Sinne einsetzen und in der Zeitform der Gegenwart berichten.

> Entscheiden Sie sich, welchen 10-Minuten-Aktivitätsblock von Ihrem 100-er-Rahmen Sie jeden Tag für Image-Streaming reservieren.

> Hier zehn Themen, die für Image-Streaming sehr lohnend sind:

1. Mein **Bilderbuchjahr** eines starken Lebens in fünf Jahren.
2. Meine **Bilderbuchwoche** in fünf Jahren.
3. Mein **Bilderbuchtag** in fünf Jahren.
4. Mein Unternehmen in fünf-jahren, nachdem wir bis dahin zum Marktführer geworden sind.
5. Wie ich im Leben sein möchte.
6. Was ich im Leben tun möchte.
7. Was ich im Leben haben möchte.
8. Marketing-Konzept für mein Unternehmen.
9. Idealzustand des nächsten Ziels, an dem ich arbeite.
10. Idealzustand der Problemlösung, an der ich gerade arbeite.

**Win Wenger** beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit den **effizientesten Lerntechniken weltweit** und ist **vermutlich der einzige Experte, der für sich in Anspruch nehmen kann, eine Lern- und Kreativitätsmethode entwickelt zu haben, die langfristig und bleibend den IQ steigert** - ein Phänomen, das viele Testpsychologen überhaupt nicht lustig finden.

Wengers Methode - von ihm **Image-Streaming** genannt - ist **einfach zu erlernen und funktioniert wie folgt:**

1. **Sie schließen die Augen** und **beschreiben die inneren Bilder, die Sie sehen, laut nach außen** (einem **externen Beobachter** oder Sie **diktieren** sie einem mitlaufenden **Kassettenrekorder**).
2. Es gibt nur **drei Gebote**:
  - Erstens die **Bilder laut zu beschreiben**,
  - zweitens **alle Sinne einzusetzen**,
  - und drittens in der **Zeitform Präsens** zu berichten.

Als **Einführung in diese Übung** bitten wir Teilnehmer im Seminar, ihrem **Sitznachbarn mit geschlossenen Augen 15 Minuten lang ihr Wohnzimmer zu beschreiben.**

Die **meisten Teilnehmer** sind **über diese Zeitvorgabe verblüfft** und **glauben**, dass sie mit ihrer **Beschreibung in maximal drei Minuten fertig sind.**

Sie stellen dann jedoch sehr erstaunt fest, **dass unsere inneren Bilder während des Beschreibens und durch das Beschreiben immer klarer, deutlicher und plastischer werden** und **sich dieser Bilderstrom durch unsere eigenen Beobachtungen immer weiter verstärkt, ohne zu einem Ende zu kommen.**

Wenn Sie **sich die Zeit nehmen**, diesen **Prozess einmal selbst auszuprobieren** und zu **erleben**, werden Sie **feststellen:**

1. Image-Streaming ist ein sich **selbst verstärkender Prozess.**
2. **Je mehr wir uns auf die Beschreibung unserer inneren Bilder einlassen, umso besser fokussieren wir auf diese Bilder und umso klarer, deutlicher und plastischer werden sie.**
3. Unsere **eigene Beschreibung hält** den **Bilderstrom im Fließen.**

4. Unsere **Beschreibung nach außen ist ein Teil der Feedbackschleife**. Sie **folgt nicht nur dem Bilderstrom**, sondern **hilft auch, ihn zu schärfen** und **ihn am Leben zu erhalten**.

Win Wenger, der übrigens berichtet, dass **Leonardo da Vinci bereits vor 500 Jahren mit dieser Methode viele seiner Erfindungen konzipierte**, hat seine Methode von verschiedenen Forschern testen lassen.

Bekannt geworden in der Lernpsychologie sind insbesondere die Experimente von Charles P. Reinert, einem Physikprofessor der Southwest State University in Minnesota, der bei seinen Studenten nachweisen konnte, dass **5,9 Stunden Image-Streaming zu einer dauerhaften IQ-Steigerung von 5,31 Punkten** führte.

Wenger berichtet in seinen Seminaren selbst, dass die **Ausbeute von 0,8 IQ Punkten für 60 Minuten Image-Streaming** **sich auch dann linear fortsetzt, wenn das Training länger durchgeführt wird**.

**Top-Kreativitätsexperten** von **IBM** und anderen **Think-Tanks**, die Image-Streaming beruflich regelmäßig einsetzen, **erreichten Spitzenwerte von 150 IQ Punkten** (wobei Wenger auf meine Nachfrage allerdings einräumte, dass **in solchen Think-Tanks niemand beschäftigt ist, der nicht schon zu Beginn mit einem weit überdurchschnittlichen IQ aufwarten kann!**).

Regelmäßiges **Image-Streaming** hat noch eine **weitere faszinierende Wirkung**:

Im **Kolb-Learning-Style-Inventary** - einem **Lerntest**, der **ermittelt, inwieweit die Versuchsperson auf die vier Lernstile**:

- „**konkrete Erfahrung**“,
- „**abstrakte und konzeptbezogene Prozesse**“,
- „**reflektierende Beobachtung**“,
- und „**aktive experimentelle Überprüfung**“

**zurückgreift** - sind die **Anwender des Image-Streaming die einzigen Probanden, die auf Dauer in ihrem Lernstil immer ausgeglichener werden und dem Optimum des ausgewogenen Einsatzes der Lernstile am nächsten kommen**.

Neurologen erklären die **dauerhafte Intelligenzsteigerung** und die **Optimierung des persönlichen Lernstils** im Prinzip so:

Wenn wir als Kinder Radfahren gelernt haben und dann bis zum Rentenalter nicht mehr radeln, dann können wir auch **nach 50 Jahren Radabstinez** **unmittelbar an unsere Bewegungserfahrungen zum Fahrradfahren anknüpfen.**

Dies liegt daran, dass **unser Gehirn sich die Fertigkeit des Radfahrens durch den Zusammenschluss von Millionen Neuronen** zu einem sogenannten **neuronalen Netz** eingeprägt hat.

Der **Psychologe Donald Hebb** entdeckte dabei schon in den 40er-Jahren, dass **bei regelmäßigem Austausch von Signalen zwischen Zellen in beiden Zellen neurochemische Veränderungen stattfinden, die ihnen die Interaktion erleichtern** (der sogenannte **Hebb-Effekt**).

Wenn wir nun **50 Jahre später** erneut radfahren, **fließen die Impulse wieder durch dieselben Netze** - genauso wie Regenwasser gewöhnlich durch die Rinnen fließt, die sich beim letzten Regenguss in der Erde gebildet haben.

**Image-Streaming** ist nun wie Radfahren **eine erlernte Fertigkeit. Je öfter wir beides üben, umso stärker werden die Hebbschen Verbindungen, die bestimmte wichtige Teile des Gehirns miteinander zusammenführen.**

Wissenschaftler erklären die **erstaunlichen Wirkungen des Image-Streaming auf unsere Testintelligenz** und **das Ausbalancieren unserer Lernstile** durch die **spezielle Kombination und Vernetzung vieler mentaler Aktivitäten, die sonst fast nie gleichzeitig stattfinden:**

- Sprechen,
- zuhören,
- analysieren,
- inneres Sehen,
- hören,
- riechen,
- schmecken,
- fühlen,
- und die kreative Produktion neuer innerer Bilder,

**werden** typischerweise **nur beim Image-Streaming miteinander verbunden.**

Bevor Sie jetzt **voller Enthusiasmus aufspringen** und **Ihre Talente mit einer Stunde Image-Streaming täglich auf Weltklasse-Level puschen**, bleiben Sie noch einen Augenblick hier.

**Das Beste beim Image-Streaming** habe ich Ihnen nämlich **noch gar nicht vorgestellt**: So sehr es sich allein schon wegen der beschriebenen Trainingseffekte lohnen würde, so **liegt der noch viel größere Nutzen dieser Methode in ihrer tatsächlichen grenzenlosen Produktivität von neuen Gedanken und Ideen.**

Wenn Sie **die nächsten 30 Tage jeden Tag zehn Minuten** lang Ihrer Frau oder Ihrem Mann Ihr Wohnzimmer beschreiben, dann **werden Sie nicht nur jeden Tag innovative Ideen zur Inneneinrichtung haben, sondern mit diesem Investment von insgesamt fünf Stunden (30 x 10 Minuten = 300 Minuten) so viel Einrichtungsideen generiert haben, dass Sie damit eine zwölfteilige Aufsatzserie in „Schöner Wohnen“ füllen könnten.**

Wenn Sie zufällig nicht gerade Innenarchitekt sind, wird Sie dieser Vorschlag vermutlich nur zum Teil begeistern.

**Doch es liegt ja allein bei Ihnen, diese gigantische Ideenproduktivität auf Themen zu lenken, die Sie mit Ihrem Masterplan voranbringen:**

*Wie wäre es zum **Beispiel**:*

*mit **30 Blocks Image-Streaming zu Ihrer 5-Jahres-Vision vom stärkezentrierten Leben;***

***fünf Blocks Image- Streaming zu jedem Talent, das Sie mit Wissen und Skills zu einer Stärke ausbauen wollen;***

***zehn Blocks Image-Streaming zu Ihrem idealen Tagesablauf, der von morgens bis abends Ihre Lieblingsaktivitäten so geschickt kombiniert, dass Ihr jubelndes Herz vom vielen Hüpfen Muskelkater bekommt?***

Also geben Sie Gas. **Übung 24** bietet Ihnen **neben den Regeln für Image-Streaming zehn lohnende Einstiegsthemen.**