

Thema:

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

## Denkwerkzeug ABC-Liste

ABC-Listen wurden von Vera F. Birkenbihl entwickelt. Sie sind ein Denk- und Kreativitätswerkzeug, das im Prinzip überall und in jeder Lebenslage eingesetzt werden kann. Mit ABC-Listen fällt es uns leicht, Wissen aus dem Unterbewusstsein hervorzuholen.

Literatur:

- „Stroh im Kopf? - Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer“, Vera F. Birkenbihl, mvg Verlag
- „Das innere Archiv“, Vera F. Birkenbihl, mvg Verlag
- „ABC-Kreativ - Techniken zur kreativen Problemlösung“, Vera F. Birkenbihl, Ariston

### Eine ABC-Liste erstellen:

1. Schreiben Sie das Thema über die Liste
2. Schreiben Sie innerhalb von 3 Minuten (Stoppuhr!) alles auf, was Ihnen zum Thema einfällt. Geübte brauchen später nur 90 Sekunden.

### Drei Regeln gibt es dabei zu beachten:

1. **Mit den Augen rauf und runter!**  
Wandern Sie mit Ihren Augen das Alphabet auf und ab. Wo immer Ihnen etwas einfällt, schreiben Sie Ihre Assoziationen nieder. Sie fangen also irgendwo auf der Liste an, es kann das „A“ sein oder eine andere Stelle des Alphabets. Durch das Auf-und-ab-Wandern fallen Ihnen automatisch die wichtigen Informationen, Assoziationen, Ausdrücke, Ideen etc. zum Thema ein. Dadurch ziehen Sie Ihr Wissen direkt aus dem Unterbewusstsein – auch Wissen, von dem Sie gar nicht ahnen, dass Sie es besitzen! Eben Unterbewusstes. Wiederholen Sie diesen Prozess so oft, bis Ihnen nichts mehr einfällt oder die Zeit um ist.
2. **Lücken oder Mehrfacheinträge sind erlaubt!**  
Bei der ABC-Listen-Technik ist es erlaubt, dass Sie auch Zeilen leer lassen. Fallen Ihnen mehrere Assoziationen ein, dann schreiben Sie alle in die Zeile des betreffenden Buchstabens. Sollten Sie mehr Platz brauchen, nehmen Sie einfach eine zweite Liste dazu.
3. **Späteres Ergänzen und Bearbeiten der Liste ist erwünscht!**  
Durch die Verwendung von ABC-Listen sammeln Sie Assoziationen. Birkenbihl definiert Assoziationen als „alte Verbindungen“ in unserem Wissensnetz. Man kann also nur Dinge assoziieren, die man weiß oder kennt. Wenn man zu einem Thema nichts weiß, hat man eine Lücke im Wissensnetz.  
Schauen Sie, was andere Workshop-Teilnehmer in ihren Listen gesammelt haben. Gefällt Ihnen etwas davon? Dann tragen Sie es in Ihre Liste ein – und verfeinern Sie so Ihr Wissensnetz!

### Weitere Möglichkeiten, ABC-Listen zu nutzen:

ABC-Listen sind zuallererst Ihr persönlicher **Wissensspeicher**.

Oder Sie erstellen daraus eine **Checkliste**, dazu müssen Sie die Liste ggf. kürzen oder anders redaktionell bearbeiten. Oder Sie **konsultieren** ABC-Listen, um kreativ ein Problem zu lösen.

### Konsultieren („befragen“) der ABC-Listen

1. Das Problem erkennen und benennen (in einem Wort oder im kurzen Satz aufschreiben!)
2. Eine oder mehrere ABC-Listen befragen. Dazu nehmen Sie z.B. den Anfangsbuchstaben des Problems oder einen zufällig gewählten Buchstaben und suchen den Begriff heraus, der in der ABC-Liste unter diesem Buchstaben steht.
3. Sofort erste, spontane Assoziationen produzieren (in maximal 90 Sekunden). Sprechen Sie Ihre Gedanken halblaut aus, schreiben Sie mit oder lassen Sie mitschreiben.
4. Jede dieser Assoziationen einzeln durchdenken, um zu sehen, welche dieser neuen Verbindungen besonders hilfreich sein können, weil sie interessante neue Ideen in Ihnen auslösen.
5. Falls nötig, zurück zu Schritt 2 gehen und weitere ABC-Listen befragen.