



Inhalt

1	Einleitung	1
1.1	Schon wieder dieses „pragmatisch“?.....	4
1.2	Den Kontext beachten	5
1.3	Alle Welt spricht davon.....	6
1.4	Wohin die Reise geht.....	7
	Vom Anfänger zum Experten	7
	Ihr Gehirn	8
	Nutzen Sie Ihren ganzen Verstand	8
	Ihren Verstand debuggen.....	8
	Bewusstes Lernen.....	8
	Erfahrung sammeln	9
	Den Fokus lenken.....	9
	Jenseits des Expertentums	10
	Vertiefende Handlungen.....	10
1.5	Danksagung.....	11
2	Vom Anfänger zum Experten.....	13
2.1	Anfänger versus Experten	15
2.2	Die fünf Stufen im Dreyfus-Modell	17
	Stufe 1: Anfänger	18
	Stufe 2: Fortgeschrittene.....	20
	Stufe 3: Kompetente	20
	Stufe 4: Gewandte	21
	Stufe 5: Experten	23
2.3	Dreyfus in der Praxis: Rennpferde hüten und Schafe hetzen.....	24
2.4	Die traurigen Fakten zur Verteilung von Fähigkeit	28
2.5	Erfolgreiche Anwendung des Dreyfus-Modells	30
	Verantwortung übernehmen	32
	Expertise bewahren in der Praxis	34
2.6	Nehmen Sie sich in Acht vor der Werkzeugfalle.....	36
2.7	Den Kontext beachten – schon wieder	39

2.8	Dreyfus im Alltag.....	40
	Es geht voran.....	41
	Vertiefende Handlungen.....	41
3	Ihr Gehirn	43
3.1	Ihre Dual-Prozessor-Modi.....	44
	Speicher-Bus-Konflikt	45
3.2	Erkenntnisse sammeln – rund um die Uhr.....	49
3.3	Lineare und reichhaltige Eigenschaften.....	52
	Merkmale der Verarbeitung im L-Modus	55
	Merkmale der Verarbeitung im R-Modus.....	56
	Warum diese Betonung des R-Modus?.....	58
3.4	Der Aufstieg des R-Modus	59
	Design übertrumpft Funktionsmerkmale	60
	Attraktiv funktioniert besser.....	61
3.5	Der R-Modus sieht den Wald, der L-Modus die Bäume	64
3.6	Gehirnchirurgie und Neuroplastizität in Eigenregie	65
	Wettstreit um die Großhirnrinde	66
3.7	Wie gelangt man dorthin?	67
	Vertiefende Handlungen.....	67
4	Nutzen Sie Ihren ganzen Verstand.....	69
4.1	Vermehren Sie Ihre Sinneseindrücke	70
4.2	Zeichnen mit der rechten Seite	71
	Den R-Modus durch eine kognitive Verschiebung spüren	74
4.3	Fließender Übergang vom R-Modus in den L-Modus.....	76
	Gehen Sie klettern	76
	Die Lozanov-Séance	77
	Betrunken schreiben, nüchtern Korrektur lesen	78
	Paarprogrammierung	79
	Begegnung mit Metaphern	81
	Bezugsrahmen gegenüberstellen	82
	Systemmetapher	83
	Da kommt also diese Ente in die Bar und sagt	85
	Vertiefende Handlungen.....	86
4.4	Sammeln Sie Hinweise des R-Modus.....	86
	Sie wissen es bereits	87
	Der sonderbare Fall des Elias Howe.....	87
	Bilderströme abernten	89
	Formloses Journalschreiben nutzen.....	90
	Die Morgenseiten-Technik.....	92
	Die „Einfach-drauflos-schreiben“-Technik	93
	Die Ernte beim Spaziergang einfahren	93
4.5	Muster abernten.....	96
	Muster in Code.....	97
	Leichte Schläge auf den Hinterkopf	98

	Der Zauber eines orakelhaften Denkanstoßes.....	100
	Shakespeares Wortkreationen.....	101
4.6	Verstehen Sie es richtig.....	103
	Vertiefende Handlungen.....	103
5	Ihren Verstand debuggen.....	105
5.1	Lernen Sie Ihre kognitiven Vorlieben kennen	107
	Das Versagen beim Vorhersagen.....	109
	„Selten“ bedeutet nicht „nie“.....	111
	Den Abschluss aufschieben	112
	Sie können sich nicht erinnern.....	114
	Vertiefende Handlungen.....	114
5.2	Erkennen Sie Ihre Generationsverwandtschaft	115
	GI-Generation, 1901-1924.....	118
	Stille Generation, 1925-1942.....	118
	Babyboomer-Generation, 1943-1960	118
	Generation X, 1961-1981	118
	Millenniumsgeneration, 1982-2005.....	119
	Und nun alle zusammen	119
	Die vier Archetypen	120
	Welchen Einfluss hat das auf Sie?.....	122
	Vertiefende Handlungen.....	123
5.3	Klassifikation Ihrer persönlichen Neigungen	123
	Vertiefende Handlungen.....	126
5.4	Aufdeckung von Hardwarefehlern	126
	Eidechsenlogik	127
	Nachäffen	128
	Der Entwicklung gemäß agieren	128
	Vertiefende Handlungen.....	130
5.5	Ich weiß nicht mehr, was ich denken soll	130
	Sich selbst testen	131
	Vertiefende Handlungen.....	133
6	Bewusstes Lernen	135
6.1	Was ist Lernen ... und was nicht?	135
6.2	Planziele nach der SMART-Methode anvisieren.....	139
	Spezifisch	140
	Messbar 140	
	Angemessen	140
	Relevant.....	141
	Terminiert.....	141
	Planziele im größeren Zusammenhang.....	141
	Vertiefende Handlungen.....	143
6.3	Einen Pragmatic Investment Plan erstellen.....	143
	PIP: Haben Sie ein konkretes Vorhaben.....	144
	PIP: Sorgen Sie für Vielfalt	144

	PIP: Investieren Sie aktiv, nicht passiv	145
	PIP: Investieren Sie regelmäßig (Durchschnittskosteneffekt)	146
	Vertiefende Handlungen.....	147
6.4	Nutzen Sie Ihren primären Lernmodus	147
	Multiple Intelligenzen	149
	Persönlichkeitstypen.....	151
	Jenseits der Standards.....	151
	Vertiefende Handlungen.....	152
6.5	Gemeinsam arbeiten, gemeinsam lernen	152
6.6	Machen Sie von optimierten Lerntechniken Gebrauch	155
6.7	Bewusst Lesen mit der SQ3R-Methode	155
	Der Ablauf.....	156
	Ein Beispiel	157
6.8	Erkenntnisse per Mind-Map visualisieren	159
	Mind-Map-Ergänzungen	161
	Probieren Sie es aus.....	163
	Mind-Maps in Kombination mit SQ3R nutzen.....	163
	Mind-Maps zur Sondierung.....	164
	Gemeinschaftliche Mind-Maps	164
	Vertiefende Handlungen.....	166
6.9	Nutzen Sie die wahre Leistung des Dokumentierens	166
6.10	Lernen durch Lehren	169
6.11	Von der Theorie zur Praxis	170
	Vertiefende Handlungen.....	170
7	Erfahrung sammeln.....	171
7.1	Spielen, um zu lernen	172
	Die Bedeutungen von <i>spielen</i>	173
	Vertiefende Handlungen.....	175
7.2	Setzen Sie vorhandenes Wissen wirksam ein	175
7.3	Integrieren Sie Fehlschläge in die Praxis.....	177
	Schaffen Sie ein erkundungsfreundliches Umfeld.....	178
	Vertiefende Handlungen.....	180
7.4	Lernen Sie das innere Spiel kennen.....	181
	Kultivieren Sie situatives Feedback	182
	Jenseits von Tennis.....	184
7.5	Druck tötet logisches Denken.....	185
	Lassen Sie Fehlschläge zu	187
7.6	Die Vorstellung hebt die Sinne auf	189
	Eier sind weiß, oder?.....	190
	Erfolgreiche Gewöhnung	191
	Vertiefende Handlungen.....	193
7.7	Lernen Sie wie ein Experte	193
	Aber durchtrennen Sie erst den grünen Draht	194

8	Den Fokus lenken	195
8.1	Steigern Sie Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit	196
	Aufmerksamkeitsdefizit	197
	Entspannte, konzentrierte Aufmerksamkeit	198
	Wie man meditiert	199
	Vertiefende Handlungen	201
8.2	Konzentration durch Entspannung	201
	Vertiefende Handlungen	204
8.3	Ihr Wissen verwalten	205
	Entwicklung Ihres Exokortex	205
	Machen Sie Gebrauch von einem Wiki	206
8.4	Richten Sie Ihren aktuellen Kontext optimal ein	211
	Kontextwechsel	211
	Vermeidung von Ablenkungen	214
	Single-Task-Bedienoberfläche	215
	Aufgaben effizient organisieren und abarbeiten	216
8.5	Bewusster Umgang mit Unterbrechungen	217
	Legen Sie in Projektregeln fest, wann Störungen erlaubt sind	218
	Zügeln Sie ihre E-Mail-Nutzung	219
	Kontextfreundliche Pausen	221
	Nutzen Sie maskierbare Unterbrechungen	221
	Sichern Sie Ihren „Stack“	222
8.6	Sorgen Sie für ausreichend großen Kontext	223
	Sorgen Sie für einen aufgabenorientierten Fokus	224
8.7	Wie man wachsam bleibt	227
	Vertiefende Handlungen	227
9	Jenseits des Expertentums	229
9.1	Wirksame Veränderung	229
9.2	Was steht morgen früh an?	231
9.3	Jenseits des Expertentums	233
	Anhang A: Bildnachweise	237
	Anhang B: Bibliografie	239
	Register	247