

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

„Liebe“ Medienvertreter\*innen Österreichs.

Innsbruck, 2024-07-10

## OFFENER BRIEF

Fantasie: Wie entsteht sie? Wie beflügeln?

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

Fantasie ist das Auge der Seele. Oder wie es Jonathan Swift formuliert hat: „Fantasie ist die Gabe, unsichtbare Dinge zu sehen.“ Sie ist die Triebfeder hinter neuen Ideen und Motor der Kreativität. Mittels Vorstellungskraft können wir unsere Motivation ebenso steigern wie unsere Möglichkeiten. Dabei gibt es die reiche und wilde (sexuelle) Fantasie, aber auch die abgründige und krankhafte. Was passiert, wenn wir uns in Gedanken etwas ausmalen? Und lässt sich die eigene Phantasie beflügeln und nutzen? Eine Reise in die Welt der Fantasie...

Definition: Was ist Fantasie?

Fantasie beschreibt die kreative Fähigkeit, sprachlich oder gedanklich eine völlig neue Welt zu erschaffen. Szenen voller ungewöhnlicher Bilder, in denen weder Naturgesetze, noch die Regeln der Logik gelten. In der Fantasie ist alles möglich und erlaubt. Es gibt keine Grenzen.

Häufige Synonyme für Phantasie oder Fantasie sind: Vorstellungskraft, Einbildung, Einfallsreichtum, Fiebertraum, Imagination, Tagtraum, Traumbild, Trugbild, Vorstellungsgabe, Vorstellungsvermögen, Wunschtraum.

Wie entsteht Fantasie?

Manche Menschen haben viel Fantasie, andere weniger. Woran liegt das? Fantasie entsteht immer dann, wenn wir unseren Gedanken freien Lauf lassen – unter der Dusche, beim Spaziergang, an kreativen Orten. Gleichzeitig ist eine wichtige Voraussetzung, dass wir eine ausgeprägte visuelle Vorstellungskraft besitzen. Wer fantasieren will, muss sich Dinge meist bildlich vorstellen können. Das können nicht alle gleich gut.

Hinzu kommt: Zu viel Realismus ist Gift für unsere Vorstellungskraft. Ideen erstickt er im Keim und sperrt sie in die enge Zelle des Machbaren. „Unmöglich!“, ruft der Realist und schmäht den Visionär als „Fantasten“. Der Geistesblitz ist da schon erloschen.

Welche Bedeutung hat Fantasie?

Forscher vermuten, dass nur der Mensch zur Fantasie fähig ist, Tiere nicht. Reisen in Fantasiewelten können uns unterhalten, entspannen, sogar glücklich machen. In der Literatur haben sich darum ganze Genres gebildet: Fantasy-Geschichten oder Science-Fiction-Romane.

Einige dieser fantastischen Geschichten und Ideen können sogar Realität werden.

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

Beispiel: Leonardo da Vinci oder Jules Verne. Da Vinci träumte schon von Fluggeräten wie Hubschraubern, lange bevor diese gebaut wurden. Gleiches gilt für Jules Verne: Während andere noch im Kerzenlicht von dampfgetriebenen Maschinen träumten, beschrieb Verne bemerkenswert präzise die Elektrizität und entwarf Bilder von Flugzeugen, Raumschiffen und U-Booten.

Der Unterschied zwischen Fantasten und Visionären

Konstrukteure berufen sich immer wieder auf die Ideen aus Fantasy-Geschichten und nutzen diese zur Inspiration. Das ist übrigens auch der Unterschied zwischen einem Fantasten und einem Visionär: Visionäre versuchen ihre Fantasien und Träumereien umzusetzen und Realität werden zu lassen.

Anzeige

Fantasie Psychologie: Nutzen + Funktionen

In der Psychologie – genauer: in den Neurowissenschaften – ist die Fantasie noch relativ unerforscht. Bekannt ist, dass während fantasievoller Gedanken der Gedächtnisspeicher des Gehirns aktiv ist, während der Bereich des Frontallappens (rationales Denken) ruhig bleibt. Das ermöglicht uns, Informationen neu zu kombinieren.

So wird die Fantasie zum Motor für Fortschritt und Innovation. Während wir in Gedanken schwelgen, diesen beim Verklären zuschauen und freien Lauf lassen, kommen wir auf neue, ungewöhnliche Gedanken. Nicht wenige erleben dabei nicht nur eine wundervolle Gedankenreise, sondern auch einen Heureka-Moment und Aha-Erlebnis im Anschluss.

Welche Funktionen hat Fantasie?

Fantasie besitzt – laut Psychologie – gleich mehrere Funktionen: Vorrangig dient sie dazu, die Wirklichkeit zu verarbeiten. Per Phantasie können wir unschöne Erfahrungen oder Schicksalsschläge bewältigen oder das angeschlagene Selbstwertgefühl aufrichten.

Unsere Vorstellungskraft kann sich allerdings ebenso ins Negative wandeln. Zum Beispiel dann, wenn sich Menschen mittels Fantasie in eine Sache hineinsteigern. Die Auswirkungen dieser extremen Fantasieform lassen sich unter anderem bei Amokläufen beobachten. Grundsätzlich überwiegen aber die positiven Seiten.

Welche Vorteile hat Fantasie?

Je nach Ausprägung hat Fantasie zahlreiche positive Effekte und Vorteile. Diese lassen sich im Privaten ebenso nutzen wie im Job und Berufsleben. Beispiele:

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

- Sie steigert Kreativität

Ob in der Kunst oder der Musik: Fantasie beflügelt. Man denke nur an verrückte Musikvideos und die Kostüme darin. Legendär die Auftritte von Bands wie Kiss und Daft Punk oder Solokünstlern wie Madonna und Lady Gaga. All diese künstlerischen Formen der Kreativität – Kunstwerke, Musikstücke, Installationen, Literatur – basieren auf Phantasie.

- Sie begünstigt Einfühlungsvermögen

Wer Fantasie besitzt, dem gelingt ein Perspektivenwechsel leichter. So jemand kann sich leichter in andere hineinversetzen, selbst wenn man dieselbe Situation nie erlebt hat. Fantasie ermöglicht damit sogar Empathie.

- Sie senkt Stress

Fantasie entspannt. Abschalten, zur Ruhe kommen, Sorgen ausblenden – all das baut Stress ab. Wenn wir Luftschlösser bauen oder in den Traumwelten gar Rachegefühle ausleben, dient uns die Phantasie als Ventil, um Druck abzubauen oder Wünsche auszuleben. Diese Tagträume geben uns Raum zum Abreagieren und machen gelassener.

- Sie fördert Innovationen

Fantasie fördert nicht nur das Showbiz. Sie führt auch zu praktischen Lösungen und neuen Produkten oder Dienstleistungen. Zum Beispiel wenn wir Trends beobachten und weiterspinnen. Millionen von Do-It-Yourself (DIY) Anregungen auf Pinterest oder Youtube entsprangen einst der Fantasie ebenso kreativer wie pragmatischer Menschen.

- Sie steigert Lernfähigkeit

Fantasievolle Menschen eignen sich schneller und leichter neues Wissen an. Grund: Dank Fantasie können Sie sich Eselsbrücken bauen oder finden beim Lernen Abkürzungen. Kurz: Fantasie hilft ihnen, „out of the box“ zu denken.

- Sie steigert Glücksgefühle

Unsere Gedankenwelt und Gefühlswelt sind eng verwoben. Entsprechend stark beeinflusst die Fantasie unsere Emotionen – im Positiven wie Negativen. Wer Traumata verarbeitet, findet in seiner Fantasie oft einen Zufluchtsort. Entsprechend häufig wird die Vorstellungskraft in der Therapie eingesetzt. Sie kann uns ebenso direkt glücklich machen – indem wir Schönes erinnern oder Vorfreude erleben.

#### Gesellschaftlicher Stellenwert der Fantasie

Unser Verhältnis zur Fantasie ist gespalten. Zwar genießt sie einen guten Ruf, wenn es um einen schöpferischen Akt geht. Der Vorstellungskraft wohnt aber zugleich etwas Infantiles inne. Wer eine „blühende Fantasie“ hat, gilt schnell als naiver Spinner. Oft mahnen wir fantasievolle Menschen dazu, „vernünftig“ oder „realistischer“ zu sein. Zu kurz kommt dabei

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

die Freiheit, quer zu denken und Unmögliches zu wagen. Rationalität wird mit Wahrheit gleichgesetzt, die Fantasie mit der Fabelwelt. Ein Denken in Schwarz-Weiß. Höchste Zeit umzudenken!

#### Mehr Fantasie? Methoden & Techniken

Kinder stecken noch voller Phantasie. Viele Erwachsene ersticken sie. Schade. Dabei tut sie uns enorm gut. Die gute Nachricht ist: Unsere Vorstellungskraft geht nicht gänzlich verloren, wir können sie neu wecken. Dazu gibt es zahlreiche Methoden und Techniken, die die Fantasie beflügeln. Dazu gehören zum Beispiel:

##### Brainstorming

Der Klassiker unter den Kreativitätstechniken funktioniert am besten in einer Gruppe. Beim Brainstorming werden unterschiedliche Ideen zu einem Thema gesammelt und weitergesponnen – wichtig: zunächst ohne Bewertung.

##### Brainwriting

Das Brainwriting ist die ruhige Variante des Brainstormings. Hierbei schreiben Sie zunächst ihre Ideen oder Eindrücke auf einen Zettel, der wird in der zweiten Phase weitergereicht und der Einfall erweitert. Oder es folgt eine Gruppendiskussion bei der jeder der eigenen Fantasie freien Lauf lassen darf.

##### Provokationstechnik

Fantasie lässt sich gerne provozieren – durch ganz verrückte Gedanken oder Forderungen. Ein Beispiel für das Auto „Smart“:

- Umkehrung: Ein Smart muss bullig gebaut sein.
- Übertreibung: Ein Smart muss in eine Streichholzschachtel passen.
- Falschaussage: Ein Smart ist ein Fahrrad.

Durch solche Gedanken wird der Geist von der ursprünglichen Fragestellung abgelenkt. Häufig entstehen dabei völlig neue Ansätze und Verknüpfungen. Um das Potenzial der Provokationstechnik auszuschöpfen, sollten Sie dabei so viele „irre“ Ideen wie möglich sammeln. Je abwegiger, desto besser.

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

## Rollenspiele

Rollenspiele sind eine Fortsetzung der Kinderspiele „Vater-Mutter-Kind“ oder „Räuber und Gendarm“ – und sie regen die Fantasie an. Die bekanntesten Formen sind die DeBono-Denkühle, die Belbin-Teamrollen oder die Disney-Methode. Mithilfe eines Spielleiters und einer Inszenierung können Sie ebenso auf die Methoden des Improvisationstheaters zurückgreifen.

## Tagträume

Wissenschaftler der Universität Stanford fanden heraus, dass ein simpler Spaziergang die Kreativität um 60 Prozent steigern kann. Einfach, weil wir beim Wandern der Fantasie gestatten, Raum einzunehmen. Die Weitsicht auf die Natur erweitert auch den geistigen Horizont. Nachweislich kommen wir auf die besten Ideen dann, wenn wir diese nicht krampfhaft erzwingen, sondern loslassen.

## Vorstellungskraft bei der Berufswahl

Zwar basiert die Berufswahl wesentlich auf einer realistischen Auseinandersetzung mit unseren Lebenszielen, den eigenen Stärken und Schwächen.

Für diese Selbstreflexion benötigen wir ebenfalls Fantasie. Etwa, um uns auszumalen, wie sich die einzelnen Szenarien entwickeln könnten und so die beste Wahl zu treffen. Und dank der Fantasie gewinnen viele sogar noch einen Plan B, falls es nicht auf Anhieb klappt.

## Fantasie beflügeln? 8 Tipps

Für die Fantasie bleibt im Alltag oft wenig Platz. Um diese nicht zu verlernen und ihr mehr freien Lauf zu lassen, können Sie einiges tun. Hier die besten Tipps, um die eigene Fantasie zu erhalten und zu beflügeln:

### Bleiben Sie neugierig

Kinder haben von Natur aus ein großes Interesse an Neuem und ihrer Umwelt. Fantasievolle Menschen bewahren sich diese Neugier. Sie versuchen ihre Umwelt ständig neu zu entdecken oder sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Das lässt sich üben: Wenn Sie das nächste Mal zu Fuß oder mit der Bahn auf einer bekannten Strecke sind, versuchen Sie fünf Dinge zu entdecken, die Ihnen noch nie aufgefallen sind. Beim nächsten Mal erhöhen Sie die Anzahl auf zehn. Durch diese Übung werden Sie aufmerksamer und erhalten neue Eindrücke.

### Bauen Sie Luftschlösser

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

Auch das kennen wir von Kindern: Sie können aus dem Nichts spannende Welten erfinden und darin leben und spielen. Auch Erwachsene können Luftschlösser bauen: Stellen Sie sich dazu vor, wie Ihre ideale Welt aussehen müsste. Was würden Sie ändern? Was würde gleich bleiben? Wer könnte davon profitieren und welche Rolle haben Sie in dem ganzen Spiel? Wenn Sie mit dem Entwurf zufrieden sind, fragen Sie sich, was Sie davon abhält, dieser idealen Welt ein Stück näher zu kommen.

Hinterfragen Sie mehr

„Das haben wir schon immer so gemacht!“ – Ein typischer Ideenkiller-Satz. Kritisches Denken und Hinterfragen von Routinen hilft, ungenutzte Potenziale zu entdecken und zu befreien. Das bedeutet nicht, dass Sie aus Prinzip alles anders machen müssen. Manche Lösungen haben sich schließlich als Optimum über Jahre bewährt – wie etwa das Rad. Anderes aber hungert längst nach Ihren disruptiven Gedanken.

Trauen Sie Ihrem Bauchgefühl

Wer seine Fantasie beflügeln will, sollte öfter seiner Intuition vertrauen. Nicht jede Entscheidung muss objektiv begründet sein. Anfänglich unlogische Entschlüsse basieren häufig auf Erfahrungswissen, das kognitiv nicht sofort abrufbar ist. Trotzdem können die Eingebungen zu einem sinnvollen Ergebnis führen.

Spinnen Sie herum

Phantasie hat nichts mit der Realität zu tun. Lassen Sie sich von etwaigen Gesetzmäßigkeiten also mal nicht beeindrucken. Keine Idee ist absurd genug, um nicht überdacht zu werden. Sollte sie sich dennoch als komplett abwegig entpuppen, haben Sie ihr zumindest eine Chance gegeben. Die nächste Idee wartet schon...

Sammeln Sie Ideen

Wenn es läuft, dann läuft's: Sprudeln die Ideen wie wild aus der Oberstube, sollten Sie diese aufschreiben (oder in das Smartphone tippen oder diktieren). Vielleicht haben Sie gerade einen Einfall, der sich erst zu einem späteren Zeitpunkt verwenden lässt. Notizen erweitern das Erinnerungsvermögen. Das gilt übrigens nicht nur für eigene Ideen. Kreative Anregungen und die guten Fantasien anderer sollten Sie ebenfalls aufbewahren.

Denken Sie an Jules Verne: Vielleicht machen Sie aus einer fremden Fantasie Welt unsere Zukunft!

•

---

Ich kann mich wirklich sehr glücklich schätzen da ich über sehr gut entwickelte, sehr gut ausgebildete und sehr gut trainierte geistige Fähigkeiten verfüge. Praktisch niemand hat seine geistigen Fähigkeiten entwickelt, ausgebildet und trainiert. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich über eine Million Seiten gelesen habe und mir dadurch sehr umfangreiches Wissen erarbeitet habe. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich seit neun Jahren nicht mehr arbeiten muss, obwohl ich "erst" 55 Jahre bin. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich finanziell ausgesorgt habe. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich die letzten 35 Jahre nie krank war. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass der liebe Gott mich auserwählt hat und mich adoptiert hat. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass es mir gelungen ist mir meine Genialität selbst zu erarbeiten.

---

Ich kann mich wirklich sehr glücklich schätzen da ich über sehr gut entwickelte, sehr gut ausgebildete und sehr gut trainierte geistige Fähigkeiten verfüge. Praktisch niemand hat seine geistigen Fähigkeiten entwickelt, ausgebildet und trainiert. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich über eine Million Seiten gelesen habe und mir dadurch sehr umfangreiches Wissen erarbeitet habe. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich seit neun Jahren nicht mehr arbeiten muss, obwohl ich "erst" 55 Jahre bin. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich finanziell ausgesorgt habe. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass ich die letzten 35 Jahre nie krank war. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass der liebe Gott mich auserwählt hat und mich adoptiert hat. Ich kann mich auch sehr glücklich schätzen, dass es mir gelungen ist mir meine Genialität selbst zu erarbeiten.

---

Klar ist, dass alle Menschen die ihre geistigen Fähigkeiten nicht entwickeln, ausbilden und trainieren nur über unterentwickelte geistige Fähigkeiten verfügen. Sie sind viel weniger kreativ, viel weniger inspiriert, viel weniger fantasievoll, viel weniger intelligent, haben eine geringere Verstandeskraft, haben ein niederes Denkvermögen, verfügen über weniger Wissen, haben einen geringeren Erkenntnisstand, haben ein geringeres Erkenntnisvermögen, haben einen kleineren geistigen Horizont sowie ein eingeschränktes Bewusstsein und ein geringeres Vorstellungsvermögen Sie vergeuden ihr geistiges Potenzial und schaden sich dadurch selbst. Wer das nicht kapiert, kapiert wenig. Comprendre?

---

Wer die Erkenntnisse der Kognitionswissenschaften kennt und immer nicht seine geistigen Fähigkeiten entwickelt, ausbildet und trainiert ist ein geistiger Totalversager der sein geistiges Potenzial vergeudet. Die Kognitionswissenschaften haben herausgefunden, dass der Mensch nur über 2 % bewusste Gedanken verfügt und auf 98 % seiner Gedanken überhaupt keinen Einfluss hat und auch diese 98 % seiner Gedanken überhaupt nicht wahrnehmen kann. Der geistig unterentwickelte Mensch ist also sehr unbewusst und die allermeisten Entscheidungen werden nicht bewusst getroffen, sondern von Frames. Geistig unterentwickelte Menschen sind vor allem Framegesteuert. Der geistig unterentwickelte Mensch glaubt selbst zu entscheiden, tut das aber nicht. Comprendre?

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

---

Fortlaufend fortgesetzter Verrat an der Bevölkerung durch die gekauften, korrupten, gierigen und völlig skrupellosen US-NATO-konformen Kriegsverkäuferkriegsmedienpartner-Totschweiger Propagandisten Lügner die auch als Hofberichterstattertotschweiger bezeichnet werden und unsere aktive Kriegsbeteiligung, Terrorismorbeteiligung und Massenmorbeteiligung totschweigen und zensieren. Sie zensieren unsere Regierungskriminalität, das Staatsverbrechen und den Staatsterrorismus sowie die Ausübung einer Lizenz zum Morden und unseren vorherrschenden Rechtsbankrott. Sie zensieren den Polizeiskandal, den Justizskandal, den Heeresnachrichtensamtskandal, den Generalstabskandal, den Verfassungsschutzskandal, den Verteidigungsministeriumskandal, den Bundespräsidentenskandal, den Medienskandal. Finde die Fehler.

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

---

Alles Schall und Rauch sowie Lug und Trug in Österreich. Zahlreiches wird zensiert wie in einer Diktatur. Wir leben in einer Scheindemokratie die ein korruptes intransparentes Geld schmiert und regiert System ist. Eine Oligarchie. Das kann man nicht schönreden. Wer zahlt, schafft an ist die oberste Regel und unbeschriebenes Gesetz in der Politik, bei den Medien und in der Wissenschaft. Wir sollten uns nichts mehr vormachen. Die gekauften, korrupten, gierigen und völlig skrupellosen US-NATO-konformen Kriegsverkäuferkriegsmedienpartner-Totschweiger Propagandisten Lügner zensieren unsere aktive Kriegsbeteiligung, Terrorismorbeteiligung und Massenmorbeteiligung seit über zweiundzwanzig Jahren und kassieren für diese Zensur verdeckt unsere Steuergelder die als Imagekampagnegelder für die Zensur bezahlt werden. Comprene?

---

Heute habe ich sehr gut und relativ lange geschlafen. Um eine Stunde länger als normal. Ich fühle mich geistig und körperlich sehr fit und habe mir gedacht, dass ich noch den einen oder den anderen Kurztext schreibe. Ich trinke gerade mein Geist in Schwungbringmittel, einen Café und nehme ein Schöpfungskräftestimulationsmittel zu mir, um meine Schöpferkräfte zu stimulieren und zu befriedigen. Meine Schöpferkräfte können von mir ja alles haben. Ich bin meinen Schöpferkräften wirklich sehr dankbar für ihre Höchstleistungen die sie mir jeden Tag und den ganzen Tag erbringen. Früher als geistig unterentwickelter Mensch hätte ich mir nicht vorstellen können, dass man seine geistigen Fähigkeiten so gut entwickeln, ausbilden und hochtrainieren kann. Jetzt bin ich klüger. Comprene?

---

Als Aktivist habe ich freie Zeiteinteilung und eine gleitende Aktivistenzeit. Ich bin selbstbestimmt und völlig unabhängig. Ich bin der Kopf und die Hände bei meinen aktivistischen Projekten. Als Kopf unterliegt mir die Führung und ich trage die Verantwortung für alle Aktivitäten. Ich befinde mich im 13. Jahr meines Aktivistentums. Am Anfang hätte ich mir es nicht vorstellen können, dass ich über zwölf Jahre politisch aktiv bin. Jetzt bin ich klüger. Ich habe bisher über 40.000 Aktivistenstunden ehrenamtlich geleistet. Ich habe über 100 Demonstration organisiert und abgehalten. Ich habe 3.300 Videos produziert. Ich habe 12.600 Blogbeiträge veröffentlicht. Ich habe über 1.300 offene Briefe an die Verantwortlichen geschrieben. Ich habe fünf Papierkriege geführt. Ja, ich bin auch ein Papierkrieger nicht nur ein Papiertiger. Comprene?



Als ich unlängst gelesen habe, dass Schreiben das Gedächtnis trainiert wurde mir bewusst warum ich über ein viel besseres Erinnerungsvermögen verfüge. Ich habe mich schon länger gewundert, dass ich ein viel besseres Gedächtnis habe wie früher. Jetzt weiß ich warum und bin somit klüger. Wir sind Erinnerung. Das Erinnerungsvermögen ist beim Denken sehr wichtig und zentral. Ohne Erinnerungen hätten wir keine Erinnerungen. Das wäre katastrophal für das Denken und würde das Denken verunmöglichen. Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten sein Gedächtnis zu stärken und zu steigern. Aber da ich ja ein leidenschaftlicher Kurztexte Vielschreiber bin brauche ich keine weitere Möglichkeit mir mein Erinnerungsvermögen zu stärken und zu steigern. Comprene?

---

Der Unterschied macht den Unterschied. Der Unterschied zwischen Menschen die geistig entwickelt sind gegenüber Menschen die geistig unterentwickelt sind ist ein großer Unterschied der sehr viel ausmacht. Geistig unterentwickelte Menschen tun mir leid. Die vergeuden ihr so wertvolles geistiges Potenzial und bekommen es gar nicht mit, dass sie ihr so wertvolles geistiges Potenzial vergeuden. Ihre Erkenntnisunfähigkeit ist ihrer geistigen Unterentwicklung geschuldet. Fehlendes Erkenntnisvermögen ist eine Erkenntnisschwäche die behoben werden sollte. Mit Erkenntnisdefiziten ist man geistig benachteiligt. Geistig unterentwickelte Menschen leiden allermeist an einem unzureichenden Erkenntnisvermögen. Auch an einem unzureichenden Denkvermögen und einer geringen Verstandeskraft. Allermeist auch an einer Intelligenzminderung, Wissenslücken, Informationsrückstände und eben Erkenntnisdefizite. Comprene?

---

Als geistiger Entwickler der geistigen Meisterschaft bin ich der geistige Vater der geistigen Meisterschaft. Die geistige Meisterschaft ist der Schlüssel für die Entwicklung, Ausbildung und das Training unserer geistigen Fähigkeiten. Wer seiner Holschuld nicht nachkommt sich geistig zu entwickeln, auszubilden und zu trainieren vergeudet sein geistiges Potenzial und gehört zu den geistigen Totalversagern und schadet sich selbst mit entwickelten geistigen Fähigkeiten erlebt man ein neues Denken. Man verfügt über eine höhere Verstandeskraft, ein gesteigertes Denkvermögen und eine höhere geistige Kapazität und eine gesteigerte Intelligenz, ein erweitertes Bewusstsein, einen erweiterten geistigen Horizont. Die Denkleistungen werden um ein Vielfaches besser. Comprene?

---

Genialität geht mit Wahnsinn einher. Genialität ohne Wahnsinn ist nicht zu haben. Allerdings können geniale Menschen den Wahnsinn nutzen und sind ihn nicht ausgeliefert. Oftmals ist es aber auch so, dass nicht geniale Menschen die überragenden genialen Leistungen der Genialen als Wahnsinn betrachten, obwohl das nur überragende Leistungen sind. Wenn ein genialer Mensch die dreifache Arbeitsleistung erbringen kann als ein geistig unterentwickelter Mensch dann hat das überhaupt nichts mit Wahnsinn zu tun. Geniale Leistungen als Wahnsinn zu betrachten kommt bei geistig unterentwickelten Menschen häufig vor. Wenn ein Genialer zum Beispiel dazu in der Lage ist mehr als 45 Seiten am Tag zu schreiben dann hat das überhaupt nichts mit Wahnsinn zu tun. Das sind "nur" sehr beachtliche außergewöhnliche Arbeitsleistungen. Sonst nichts. Comprene?

---

Klar liege ich schon wieder unter meiner Bettdecke und schreibe einen Kurztext nach dem anderen Kurztext. Ich reinige und säubere dadurch meinen Geist. Ich trainiere meine geistigen Fähigkeiten. Ich trainiere mein Erinnerungsvermögen. Ich stärke und steigere meine Schreibfertigkeiten. Ich erlange durch die Vielschreiberei neue Erkenntnisse. Ich lerne mich dadurch besser kennen. Ich produziere geistigen Output. Ich erlebe Schreiberglück. Man kann mir einfach meine Vielschreiberei nicht schlecht machen. Zu viele Vorteile bringt mir die Vielschreiberei. Klar ist, dass es in der Vielschreiberei auch noch eine Steigerungsform gibt. Das optimale Vielschreiben. Das optimale Vielschreiben ist ein Vielschreiben welches sehr schnell geschrieben wird, welches fehlerfrei geschrieben wird und welches ohne Schreibunterbrechungen erfolgt. Das ist das Optimale. Comprene?

---

#### Das Gedächtnis verbessern mit 10 wissenschaftlich bestätigten Tricks

Das Gedächtnis ist der Schlüssel zur Effizienz in unserem täglichen Leben. Es ermöglicht uns, eine Erinnerung oder eine vergangene Erfahrung schnell abzurufen. Sie müssen keine Elektroden in den Schädel implantieren, um unsere Fähigkeiten zu verbessern: Einfache Tricks haben sich wissenschaftlich bewährt.

Das Gedächtnis hat mehrere Ebenen: Arbeitsgedächtnis (Kurzzeitgedächtnis), semantisches oder episodisches Gedächtnis, prozedurales Gedächtnis oder auch das perzeptive Gedächtnis, das mit den Sinneseindrücken verbunden ist. Alle diese Gedächtnisse sind durch komplexe neuronale Interaktionen miteinander verbunden. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass mehrere Faktoren unsere Fähigkeit, uns etwas zu merken oder Erinnerungen abzurufen,

#### Intelligent lernen

Man kann sich den Inhalt eines Textes nicht gut merken, wenn man ihn nur einmal liest, auch wenn er noch so aufmerksam ist. Der beste Weg, sich etwas einzuprägen, besteht darin, es sich mehrmals in verschiedenen Formen zu merken. Möglichkeiten dafür sind z. B. ein „Mini-Quiz“ zu einer Hausaufgabe oder das Anfertigen von Übersichtskarten zu Lerninhalten. Dieses „Hin und Her“ zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis ermöglicht es dem Gehirn, die Informationen effizienter zu verarbeiten.

#### Das Gedächtnis durch Bewegung stärken

Mehrere epidemiologische Studien haben einen deutlichen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gedächtnisleistung gezeigt. Es wird allgemein angenommen, dass die beim Sport produzierten Hormone wie Noradrenalin eine Rolle im Aufmerksamkeitsprozess spielen. Am effektivsten ist es jedoch, wenn man nach dem Lernen einige Stunden wartet, bevor man die Turnschuhe anzieht.

#### Die Wiederholungen zeitlich gut verteilen

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

Es ist besser, Lerneinheiten zeitlich zu strecken, als sie im letzten Moment anzuhäufen. Émilie Gerbier, Dozentin an der Universität Sophia-Antipolis und Lernspezialistin, rät, die Abstände zwischen den Wiederholungssitzungen immer mehr zu vergrößern, um das Gedächtnis zu stärken: am selben Abend, am nächsten Tag, vier Tage später und sieben Tage später.

Lernen Sie Ihre Lektionen am Abend

Schlaf hilft, das Gedächtnis zu festigen: Während des Schlafs stellen die Neuronen neue Verbindungen untereinander her und fixieren Erinnerungen. Eine Studie des Laboratoire d'Étude des mécanismes cognitifs (EMC) in Lyon hat beispielsweise gezeigt, dass Schüler, die abends für den Unterricht lernen, im Durchschnitt 40 % mehr Informationen behalten als andere. Dieser Mechanismus ist jedoch bei jungen Menschen effektiver als bei älteren.

Kaugummi kauen

Laut einer Studie aus dem Jahr 2011 führt das Kauen von Kaugummi während des Lernprozesses dazu, dass man später in einem Test besser abschneidet. Eine andere Studie der Cardiff University widerspricht dem jedoch und erklärt, dass die Ablenkung vom Muskelprozess einen negativen Effekt auf die Merkfähigkeit hat. In Wirklichkeit sind die beiden nicht völlig gegensätzlich: Kaugummi würde das Kurzzeitgedächtnis stören, aber die Konzentration auf komplexe Aufgaben ermöglichen und Stress abbauen.

Pfade und Geschichten schaffen

Eine Lieblingstechnik der Stars unter den Gedächtnischampions ist die Technik des „Gedächtnispalastes“. Fans der Serie „Sherlock“ kennen diese Technik ebenfalls: Indem man sich eine Umgebung vorstellt und jeder neuen Information einen bestimmten Speicherort zuweist, kann man diese später leichter wieder hervorholen. So kann beispielsweise eine physikalische Formel im Schrank im Schlafzimmer des Gedächtnispalastes verstaut werden. Um sich später zu erinnern, folgt man dem bekannten Pfad in diesem Palast bis zur gesuchten Information. Man kann die zu merkenden Informationen auch mit lustigen Konzepten oder bekannten Personen verknüpfen und dann eine Geschichte damit erfinden.

Der Routine entfliehen

Den ganzen Tag mit dem Ausfüllen von Sudoku-Rätseln zu verbringen, macht Sie vielleicht zum Sudoku-Weltmeister, verbessert aber nicht Ihre kognitiven Fähigkeiten. Das Gehirn nährt sich von neuen Erfahrungen, um Verbindungen zwischen den Neuronen herzustellen. Sie können z. B. einen anderen Weg zur Arbeit nehmen oder die Zubereitung Ihres Frühstücks variieren.

## Zeichnen

Laut einer kanadischen Studie aus dem Jahr 2018 fällt es Einzelpersonen leichter, sich Wörter zu merken, die gezeichnet statt geschrieben wurden. Die Forscher erklärten, dass Zeichnen mehrere Formen des Gedächtnisses (räumlich, visuell, verbal, motorisch ...) einbezieht und somit mehr Bereiche des Gehirns bei der Speicherung aktiviert werden können. Dies würde für ältere Menschen noch mehr gelten als für jüngere.

## Kaffee trinken

Laut einer Studie der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore aus dem Jahr 2014 verbessert Koffein das Gedächtnis über einen Zeitraum von mindestens 24 Stunden, insbesondere beim Behalten und Unterscheiden von Details auf Bildern. Es soll auch eine schützende Wirkung gegen den kognitiven Verfall und insbesondere die Alzheimer-Krankheit haben. Eine weitere Studie aus dem Jahr 2016 bestätigte diese Ergebnisse und erklärte, dass Koffein die Stresshormone blockiert, die für den kognitiven Verfall verantwortlich sind.

## Verfolgen Sie Ihren Tag zurück

Üben Sie jeden Abend, den Ablauf Ihres Tages zu rekonstruieren: was Sie getan haben, wen Sie getroffen haben, was Sie gesagt haben usw. Diese einfache Übung fixiert Informationen und ermöglicht es, Abrufpfade aufzubauen. Diese können Sie später nutzen, um sich besser zu erinnern. Daraus ergibt sich, wie wichtig es ist, in Ihrem Alltag auf Details zu achten.

---

## Intelligenz Übungen

Lange Zeit galt die Intelligenz als eine feste Größe, eine Fähigkeit, die nicht trainiert werden kann. Heutzutage widerlegen zahlreiche Studien diese Annahme, denn ein Teil dieser Fähigkeit lässt sich erhöhen – die fluide Intelligenz und somit auch der Intelligenzquotient. Die Intelligenz Übungen von NeuroNation wurden auf Grundlage dieser erfolgreichen Studien entwickelt und von Neuropsychologen geprüft. Steigern Sie Ihren IQ und zahlreiche weitere mentale Fertigkeiten mit dem Gehirntraining von NeuroNation.

## Die Intelligenz Übungen steigern Leistung des Gehirns

Die Intelligenz Übungen von NeuroNation sind so angelegt, dass sie die Leistung Ihres Gehirns umfassend steigern. Das Trainingsprogramm beinhaltet derzeit über 60 Intelligenz Übungen sowie 7 Kurse. Das Gehirntraining steigert Fähigkeiten wie:

- Intelligenz und IQ

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

- Lernvermögen und Denken
- Logik und Problemlösungskompetenz
- Gedächtnis

Die Leistungen, die Sie bei den Intelligenz Übungen erreichen, werden direkt nach dem Training angezeigt und dokumentiert. So haben Sie zu jedem Zeitpunkt einen Überblick über Ihre individuelle Leistungsentwicklung. Das integrierte soziale Netzwerk auf NeuroNation ermöglicht es Ihnen nicht nur allein, sondern auch gemeinsam mit Freunden und anderen Nutzern zu trainieren. So werden die Intelligenz Übungen zu einem sozialen Erlebnis bei dem man seine Meinung austauschen, sich herausfordern und gegenseitig motivieren kann.

Warum die Intelligenz Übungen trainieren?

---

Der Intelligenz wird eine immer größere Bedeutung beigemessen. Immer wieder bestätigt die Hirnforschung die Ergebnisse: Wer intelligenter ist, der hat auch mehr Erfolg im Berufsleben. Weiterhin sind die Intelligenz Übungen so konzipiert, dass sie einen nachhaltigen Effekt auf Ihre Zukunft haben. Wir müssen immer länger arbeiten, bis in das hohe Alter hinein und dafür müssen wir geistig fit bleiben. Die Intelligenz Übungen beugen dem geistigen Abbau im Alter vor und minimieren zusätzlich das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Das Intelligenz Training eignet sich auch therapiebegleitend bei ADHS, einer Rechenschwäche, bei Legasthenie und Schlaganfällen.

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

---

Mit diesen 7 Techniken steigern Sie Ihren IQ

---

Sie wollen beim IQ-Test besser abschneiden? Auf unserem Wochenplan für Ihr IQ-Training stehen Videogames und Sport. Plus: 7 simple Aufgaben, mit denen Sie in 7 Tagen schlauer werden

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

Sie sind körperlich topfit, aber Sie haben erneut vergessen, was der Kollege heute morgen zu Ihnen gesagt hat? Dann wird es Zeit für ein effektives IQ-Training. Studien aus der Neuropsychologie haben bewiesen: Intelligenz, gemessen durch den IQ-Test, wird nicht ausschließlich von den Genen festgelegt. "Gezieltes Training bringt Ihnen mehr IQ-Punkte", sagt Johannes Hoppe, Psychologe vom Hochbegabtenverein MinD in Planegg.

IQ-Training für Montag: Laufen für eine bessere Konzentration

---

Erlaufen Sie sich einen besseren IQ. Laut einer schwedischen Studie wurde "verstärkte Herz-Kreislauf-Fitness in Verbindung gebracht mit einer besseren kognitiven Leistung". Reines Muskeltraining dagegen bringt kaum etwas. Joggen oder Schwimmen steigert die Hirndurchblutung, wodurch die grauen Zellen mehr Sauerstoff erhalten. Das wiederum garantiert, dass diese besser funktionieren und Sie länger fokussiert sind. Lassen Sie deshalb

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

heute die Gewichte liegen und gehen Sie vor der Arbeit 20 Minuten joggen. Ihr Hirn wird es Ihnen die ganze Woche über danken, vor allem, wenn Sie es wiederholen. Sie gewinnen nämlich ganze 5 IQ-Punkte.

---

IQ-Training für Dienstag: Spielerisch zu höherer Aufmerksamkeit

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

Holen Sie Ihr Smartphone heraus. Nach der Konzentration trainieren wir nun Ihr logisches Denken und Ihr so genanntes Arbeitsgedächtnis, der Arbeitsspeicher Ihres Gehirns. Das ist wichtig, weil das Gehirn nur beschränkt Reize aufnehmen kann. Wer eine schwache Aufmerksamkeit hat oder sogar an einer Aufmerksamkeitsstörung leidet (etwa ADHS), der kann bei einer Aufgabe nur unzureichend entscheiden, ob eine Information wichtig oder unwichtig ist. Der Dauerbelastungs-Test "Dual N-Back" bearbeitet auf ansteigenden Schwierigkeitsebenen 2 unterschiedliche Reize, etwa visuelle und akustische Stimuli. So können Sie Ihre Aufmerksamkeit steigern und Ihre Produktivität positiv beeinflussen. Es basiert auf der Arbeit von Susanne Jaeggi an der Universität Michigan. Wer 25 Minuten täglich spielt kann seinen IQ laut Studie um bis zu 4 Punkte steigern. Das "Dual N-Back"-Spiel gibt's im App-Store für iOS und für Android hier.

---

IQ-Training für Mittwoch: Mehr Hirn-Power mit Supplementen

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

Heute gibt's Supplemente fürs Gehirn. 5 Gramm Kreatin pro Tag sollen Ihren IQ um bis zu 15 Punkte über einen Zeitraum von 6 Wochen hochschrauben, behauptet eine australische Studie, die mit Freiwilligen Gedächtnistests durchgeführt hatte. "Kreatin hat die Hirnleistung signifikant angekurbelt", sagt Studienleiterin Caroline Rae von der University of Sydney. Der Grund: Denken kostet Energie und Kreatin hilft offenbar, das Energieniveau im Gehirn aufrechtzuerhalten. Folge: Sie schneiden bei einem Quiz oder Intelligenztest besser ab. IQ-Training für Donnerstag: Musik lässt Ihr Hirn wachsen

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

---

Kaufen Sie sich Bongo-Trommeln oder eine Gitarre. Fangen Sie an, ein Musikinstrument zu spielen! Eine Studie des Neuropsychologen Lutz Jäncke an der Universität Zürich besagt, dass nicht nur durch das Hören, sondern vor allem durch das Praktizieren von Musik sehr viele Gehirnregionen aktiviert und vernetzt werden. Beherrschen Sie ein Instrument, trainieren Sie also Ihren IQ gleich mit. Tatsächlich haben professionelle Musiker eine größere Dichte an grauer Substanz als Nicht-Musiker, wie Forscher der Harvard Universität herausfanden. Der Grund ist das Zusammenspiel von auditiven und motorischen Arealen im Hirn und das ständige Wiederholen von Abläufen. Die beiden Gehirnhälften vernetzten sich während des Spielens und stabilisieren sich nach wenigen Monaten. Die Verbindung zwischen der Region im Vorderhirn, die für planendes Handeln zuständig ist, und der Hörregion vergrößert sich. Salopp gesagt wachsen dadurch die grauen Zellen, die für Gedächtnis-, Sprach- und Aufmerksamkeitsleistung zuständig sind. Außerdem reduziert Musizieren Stress. Also, spielen Sie sich schlau und frei.

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

---

### IQ-Training für Freitag: Lesen für emotionale Intelligenz

---

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

Fördern Sie Ihre Allgemeinbildung und lesen Sie täglich eine Stunde Zeitung. Dazwischen aber sollten Sie unbedingt zu einem Buch greifen. Schmökern verbessert die emotionale Intelligenz. Psychologen der New School for Social Research in New York haben festgestellt, dass sich Leser von Belletristik besser in die emotionalen Zustände von Menschen hineinversetzen können als Leser von Sachliteratur. Da Personen in Romanen immer unfertig sind, denken sich die Leser ganz automatisch in sie hinein und versuchen, die Lücken zu schließen, so die Studie.

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

---

### IQ-Training für Samstag: Mit Ego-Shootern zu mehr visuell-räumlicher Intelligenz

---

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

Es ist Samstag, Zeit, um Ihr räumliches Denken zu verbessern: Spielen Sie Call of Duty! Eine Studie der Universität Rochester in den USA bestätigte kürzlich, dass Actionspiele mit Ich-Perspektive bei Probanden die visuell-räumliche Intelligenz verbessern. Sie konnten sich zudem besser konzentrieren und mehr visuelle Eindrücke verarbeiten als nicht-Gamer oder solche, die Strategiespiele wie Restaurant Empire daddelten. Bei einem IQ-Test ist das schnelle Verarbeiten von visuellen Eindrücken essenziell. Mit Games können Sie Ihren IQ um 2 Punkte erhöhen.

hat formatiert: Schriftart: Times New Roman, 14 Pt.

---

### IQ-Training für Sonntag: Gesellschaftsspiele für mehr Anpassungsfähigkeit

---

Tatsächlich helfen Gesellschaftsspiele, wie etwa Scrabble, die Gehirnleistung zu steigern, da sie das Gehirn mittels wechselnder Spielregeln und -Situationen anpassungsfähig machen. Aktivitäten, die gleichzeitig verschiedene Fähigkeiten plus soziale Skills trainieren, steigern auch Ihren IQ (etwa 1 Punkt), behauptet Maria Leitner, Psychologin beim britischen Netzwerk für Hochbegabte MENSA. Sonntag ist der ideale Tag, um mit ein paar Freunden eine Partie Scrabble zu spielen. Das Ganze funktioniert natürlich auch per App, am besten per Netzwerkverbindung gegen einen Kumpel. Hier gibt's die Scrabble-App für Android, hier für iOS.

Der IQ lässt sich trainieren – und zwar mit Gehirnjogging. Unser 7-Tage IQ-Training bringt Sie dazu, bestimmte Hirnareale zu fordern, Ihre neurale Leistungsfähigkeit zu steigern, um so IQ-Punkte gewinnen zu können. Los geht's: Trainieren Sie sich schlau!

---

Den geistig unterentwickelten Menschen sind ihre geistigen Fähigkeiten nicht wichtig genug, dass sie sie entwickeln, ausbilden und trainieren. Daher verfügen sie nur über unzureichend entwickelte, als und trainierte geistige Fähigkeiten. Sie vergeuden ihr so wertvolles geistiges Potenzial anstatt es zu nutzen. Geistig unterentwickelte Menschen sind geistige Totalversager. Das kann man nicht schönreden. Man sollte sich eingestehen, dass man es verabsäumt hat seine geistigen Fähigkeiten zu entwickeln, auszubilden und zu trainieren sowie sollte dann

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

dazu übergehen seine geistigen Fähigkeiten zu entwickeln, auszubilden und zu trainieren. Alles andere ist falsch. Comprendre?

---

Wer sich geistig stimuliert beflügelt seinen Geist. Ein beflügelter Geist ermöglicht ein beflügeltes Denken. Beflügelte Gedanken können einen in eine neue geistige Welt bringen. Dort können sich dann die Schöpferkräfte geistig austoben und ans Werk gehen. Wer seine Kreativität, Inspiration und Fantasie entwickelt hat, sie ausgebildet hat und gut trainiert hat ist gegenüber geistig unterentwickelten Menschen klar im Vorteil. Wer seine geistigen Fähigkeiten und sein so wertvolles geistiges Potenzial vergeudet gehört zu den geistigen Totalversagern. Nur Schwachköpfe vergeuden ihr so wertvolles geistiges Potenzial. OK auch Vollidioten vergeuden ihr so wertvolles geistiges Potenzial. Klar ist, dass das wirklich sehr unklug ist. Manche sagen, dass das sehr dumm ist. Beide haben recht. Comprendre?

---

Ich habe in meinem Leben schon sehr viele gute Gedanken gehabt die ich mir nicht aufgeschrieben habe und die deswegen verloren gegangen sind. Heute bin ich klüger und schreibe mir meine Gedanken auf. Ich habe bereits genug gute Gedanken verloren und bin jetzt sehr froh darüber, dass ich mir jetzt meine Gedanken aufschreibe. Es könnte gut sein, dass es Ihnen genauso ergangen ist wie mir. Schreiben Sie auch mittlerweile Ihre guten Gedanken auf oder verlieren Sie immer noch Ihre gute Gedanken? Es gibt ja recht viele Menschen die aus Fehlern nichts lernen. Gehören Sie zu diesen Menschen? Wenn nicht dann können Sie ja jedem beweisen, dass auch Sie es geschafft haben klüger zu werden und aus Ihren Fehlern gelernt haben da Sie ja über schriftliche Aufzeichnungen verfügen. Comprendre?

Mit freundlichen Grüßen, Ihr Klaus Schreiner