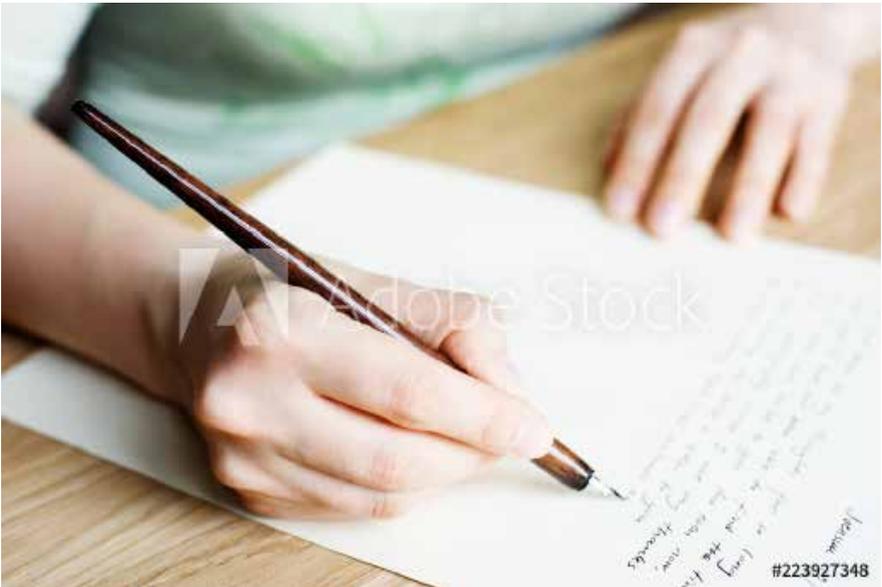


Matthias Büttner

Erfolgsprinzip Schriftlichkeit

Warum uns Schreiben glücklich und erfolgreich macht.

Diskussionsgrundlage Version 0.1



Impressum:
Matthias Büttner,
Erfolgsprinzip Schriftlichkeit

©X47-Verlag, Saarbrücken 2021

X17.de X47.com

ISBN: 978-3-937557-xx-x

Preis: xxx Euro

Vorwort

In diesem Buch geht es um das Schreiben und Notieren im Allgemeinen und den Wirkungen des Schreibens und Notierens im Besonderen. Dabei ist es nicht so wichtig, ob Sie mit der Tastatur schreiben, mit dem elektronischen Stift auf dem Tablett oder mit Papier und Bleistift, es geht darum, dass Sie schreiben – egal wie und womit. Allein das Schreiben von Zeichen (Buchstaben, Noten, Zeichen) oder Skizzen (mit Stift, Pinsel oder Spachtel) in ein Medium hat entscheidende Wirkung auf uns.

Es geht um Schriftlichkeit also das Schreiben im Allgemeinen, das Schreiben als Kulturgut und das Schreiben als entscheidendes Hilfsmittel bei der Persönlichkeitsentwicklung und der Selbstführung: Schreiben macht uns glücklich und erfolgreich(er). Schreiben ist ein Erfolgsprinzip.

HINWEIS: Mit diesem Manuskript möchte ich Sie einladen, bei diesem Buch mitzuwirken. Ich würde mich über Erlebnisse, Erkenntnisse oder auch Quellenhinweise sehr freuen.

Ich würde mich auch freuen, wenn ich etwas nicht klar ausgedrückt oder gar etwas vergessen haben sollte – melden Sie sich bitte.

Gruß

Matthias Büttner

chef@x47.com

P.S: Es werden ganz bestimmt noch Schreibfehler oder Grammatikfehler enthalten sein – darum geht es NICHT.

Vorwort	3
Einleitung (Schreiben vs. Notieren)	6
Erster Teil: Die Entstehung der Schrift (noch leer)	7
Zweiter Teil: Die Wirkungen der Schriftlichkeit	11
Kapitel 1: Notieren verhindert das Vergessen	12
Vergessen hat eine langfristige und eine kurzfristige Komponente	12
Notieren konserviert Information	13
Notieren konserviert Emotionen	13
Notieren und Schreiben als Mittel des Lernens	14
Kapitel 2: Notieren macht einen freien Kopf	16
Notieren macht frei(er), leichter	16
Notieren unterbindet das Grübeln (Denken im Kreis)	17
Kapitel 3: Schreiben fördert Achtsamkeit	18
Schreiben bewirkt Achtsamkeit	18
Schreiben konditioniert Achtsamkeit	18
Schreiben erdet	19
Schreiben lenkt die Aufmerksamkeit	19
Kapitel 4: Schreiben und Notieren schärft das Denken	20
Schreiben ist präziser, als reden	20
Die Denkleiter	21
Die Denkmuster	22
Kapitel 5: Schreiben und Notieren schafft Erkenntnisse	24
Notieren schafft Klarheit	24
Beim Schreiben lese ich, was ich denke.	24

Schreiben ermöglicht schonungslose Offenheit	25
Notieren ermöglicht das Vergleichen (Zeitreihen)	25
Kapitel 6: Schreiben und Notieren motiviert	27
Motivation durch (Selbst-)Kontrolle	27
Notieren ändert die Einstellung	27
Motivation durch Verbindlichkeit gegenüber sich selbst	27
Motivation durch Klarheit durch Hoffnung	28
Motivation durch die Endlichkeit einer Liste	28
Motivation durch Abhaken, entlastet, befreit	29
Motivation durch das Gesetz der Reihe	29
Kapitel 7: Schriftlichkeit und Kommunikation	30
Notieren ermöglicht das Weitergeben von Informationen	30
Notieren ermöglicht das Vermitteln von Emotionen	30
Handschrift gewinnt – handgeschriebener Brief	30
Kapitel 8: WEITERE	31
Schreiben macht klug	31
Schreiben macht geschickt – feinmotorisch	31
What is not noted, is not done.	31
Dritter Teil: (noch leer)	
Warum uns Schreiben und Notieren glücklich macht	32
Vierter Teil: (noch leer)	
Warum uns Schreiben erfolgreich macht	32
Exkurs: (noch leer)	
Seine Handschrift verbessern (Übungsheft A4+)	32
Exkurs: (noch leer)Die Vorzüge der Handschrift	32
Danksagungen	32
Quellen	32

Einleitung (Schreiben vs. Notieren)

Schreiben oder Notieren sind Worte, die in unserem Sprachgebrauch vielfach synonym eingesetzt werden. Um die Wirkungen der Schriftlichkeit zu verstehen, ist es hilfreich, zwischen diesen beiden Begriffen zu unterscheiden.

Für mich ist das „Schreiben“ die haptische Art, ausgeführt mit den Händen über ein Werkzeug auf ein Medium, mit dem Schwerpunkt auf das Tun. Laut Duden: „Schriftzeichen, Buchstaben, Ziffern, Noten o. ä. in einer bestimmten lesbaren Folge mit einem Schreibgerät auf einer Unterlage, meist Papier, aufzeichnen oder in einen Computer eingeben.“¹

Für mich ist das „Notieren“ das Ergebnis des Schreibens, das Fixieren des geschriebenen Wortes auf einem Medium. Laut Duden: „[sich] etwas, was man nicht vergessen möchte o. ä., aufschreiben; [sich] von etwas eine Notiz machen; [sich] etwas (als Gedächtnisstütze) in Stichworten o. ä. festhalten“

Bei Schreiben liegt der Schwerpunkt auf dem „tun“. Beim Notieren liegt der Schwerpunkt auf dem „haben“, dem Ergebnis. Der Unterschied ist nicht groß, hilft aber, die Wirkungen der Schriftlichkeit zu verstehen. Ich verwende im Folgenden das Wort „Schriftlichkeit“, wenn ich zwischen „Schreiben“ und „Notieren“ nicht unterscheiden kann oder will.

¹ <https://www.duden.de/rechtschreibung/schreiben>

Erster Teil:

Die Entstehung der Schrift

Zweiter Teil:

Die Wirkungen der Schriftlichkeit

Kapitel 1: Notieren verhindert das Vergessen

Der Mensch vergisst. Das ist ein Naturgesetz. Männer meist schneller, als Frauen. Schon unsere Vorfahren in grauer Urzeit konservierten Geschichten erst mit Hilfe von Wandmalereien, dann später mit Hilfe von Schriftzeichen. Gedanken, Ideen, Erkenntnisse sind flüchtig. Der Mensch vergisst. Viel. Fast alles. Sie gehen durch den Tag, sprechen mit Menschen, handeln, entscheiden, arbeiten und ... vergessen. Wissen Sie am Abend noch, was Sie am Tag getan haben? Wissen Sie noch, was Sie gestern oder vorgestern getan haben?

Das Vergessen hat für uns Menschen eine besondere Bedeutung – es ist Fluch und Segen gleichermaßen. Fluch, weil wir vieles vergessen, an das wir uns gerne erinnern würden. Segen, weil das Vergessen dafür sorgt, dass unser Kopf frei bleibt und wir den Fokus auf das Leben richten können, auf das „Jetzt-und-Hier“.

Vergessen hat eine langfristige und eine kurzfristige Komponente

Das Vergessen hat eine langfristige und eine kurzfristige Komponente – auch hier müssen wir unterscheiden: Wie oben beschrieben vergessen wir – mit der Zeit – was wir getan, gedacht oder geredet haben. Das ist die langfristige Komponente. Wir können aber auch kaum mehr als 5-7 Punkte in unserem Kopf zeitgleich bearbeiten, das ist die kurzfristige Komponente.

Ein Beispiel dazu: Wenn Sie einkaufen gehen, dann können Sie sich ein paar Produkte merken – bis zu 7 Stück meist – wenn Sie sich mehr merken können, dann sind Sie außergewöhnlich talentiert oder nutzen Mnemotechnik. Das zieht sich

durch unsere Leben und behindert das Denken. Durch Notieren können Sie die „Denkleiter“ oder „Denktreppe“ hinaufklettern. Sie durchdenken ein Thema indem Sie die ersten Punkte notieren und dann an jedem einzelnen Punkt anknüpfen und weiter vertiefen. So erdenken Sie sich eine hierarchische Struktur. So kommen Sie immer tiefer in das Thema hinein. Wenn Sie wollen können Sie so auch ein Netz entstehen lassen (Mindmap). Doch dazu später mehr.

Notieren konserviert Information

Durch das Notieren werden Information konserviert. Durch die Erfindung von Bildern und Schriftzeichen begann die rasanteste Entwicklung des Menschen. Felsenzeichnungen halfen bei der Erinnerung. Mit der Erfindung des Buchdruckes und dann der Erfindung des Internets wurde die Verbreitung des Wissens potenziert.

Das Konservieren können wir für uns persönlich nutzen. Wir können alles aufschreiben, was wir tun, erleben, fühlen oder denken und sichern alles gegen das Vergessen.

Notieren konserviert Emotionen

Beim Schreiben geht es nicht nur um sachliche Fakten, sondern auch um Emotionen. Es ist schön, in seinem alten Tagebuch zu lesen. Es ist schön, sich zu erinnern, was man wann und warum gemacht hat. Es ist schön, zu lesen, was man vor langer Zeit gedacht hat und wie man sich weiter entwickelt hat.

Schreiben ist die Basis der Erinnerung. Natürlich sind auch Fotos oder Filme oder Gegenstände Träger von Erinnerungen. Und natürlich ist mit Notieren nicht nur das Fixieren von

Zweiter Teil: Die Wirkungen der Schriftlichkeit

Buchstaben gemeint. Auch Skizzen, Bilder und Musiknoten gehören dazu. Notieren konserviert Fakten und Stimmungen.

Notieren und Schreiben als Mittel des Lernens

Notieren und Schreiben sind zentrale Hilfsmittel zum Lernen, also dem verinnerlichen von Wissen. Notieren ist das ultimative Mittel gegen das Vergessen, Schreiben, also die manuelle, haptische Tätigkeit ist für viele das ultimative Mittel zum Lernen. Nur Dank des Notierens ist ständige Wiederholung möglich. Wir kennen das aus der Schule, immer wieder lesen wir uns unsere Aufzeichnungen durch und prägen uns das Geschriebene ein. Das Leitnersche Prinzip des Lernkastens optimiert die Wiederholungsrate – nur möglich, wenn man den Lernstoff vorher auf einer Karteikarte notiert hat. [Quelle] Damit kommt dem Notieren eine herausragende Rolle beim Lernen zu.

Aber auch das Schreiben, also die manuelle, haptische Tätigkeit fördert das Lernen. Es ist eine besondere Art, den Lernstoff zu verarbeiten. Durch die Kombination von Bewegung der Hand und dem Denken können viele Menschen besser lernen. Nicht wenige schreiben einen Stoff mehrfach ab und speichern so besser und leichter. Hier wirkt das Schreiben mit der Hand mehr, als das Schreiben mit der Tastatur. Mit der Hand schreibt man langsamer, als mit den Fingern auf der Tastatur. Das hat positive Wirkungen auf die Speicherfähigkeit. Wir bemühen uns, kürzer und treffender zu formulieren, beschäftigen uns konzentrierter mit dem Inhalt und können uns so besser erinnern. [Quelle]

Es gibt aber noch einen Aspekt, warum Notieren und Schreiben

von so großer Bedeutung für das Lernen ist: Es geht um die Art, wo und wie etwas aufgeschrieben wird. Auch hier ist das Schreiben mit der Hand dem Schreiben mit der Tastatur vorteilhaft.

Mit seiner Handschrift verteilt man den Stoff frei auf dem Papier und erzeugt somit ein Bild. Unser Gedächtnis ist für die Speicherung von Bildern optimiert und somit können wir abrufen, was wir rechts, links, oben und unten auf dem Papier notiert haben. Wie oft haben Sie einen bis auf den letzten weißen Rest optimierten Schummelzettel geschrieben, um dann festzustellen, dass Sie ihn gar nicht gebraucht haben? Sie wussten, wo auf dem Zettel welche Information steht und konnten so auch Beziehungen zwischen den Informationen herstellen. Beim Lernen geht es übrigens nicht nur um sachliches Wissen, sondern auch um Verhaltensmuster und Einstellungen, die bei der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstführung eine besondere Bedeutung haben. Mehr dazu im dritten Teil.

Kapitel 2: Notieren macht einen freien Kopf

Notieren macht frei(er), leichter

Wenn der Kopf voll ist und die Gedanken Karamboulage spielen, dann wird es Zeit, seinen Kopf zu entlasten. Wenn man die Gedanken packt und außerhalb des Kopfes auf ein Blatt Papier schreibt, dann entsteht das Gefühl der Erleichterung. Bei Harry Potter können Zauberer die Gedanken und Erinnerungen sogar dauerhaft in einem „Denkarium“ abspeichern, eine mit Flüssigkeit gefülltem Behälter, in dem Gedankenfäden Filmsequenzen konservieren. Ein schönes Bild.

Das Aufschreiben und den „Kopf leeren“ ist in vielen Bereichen entlastend:

- Wenn Ihnen der Kopf brummt und Sie vor lauter Dingen, die Sie heute noch erledigen müssen, gar nicht wissen, wo sie anfangen sollen.
- Wenn Sie ein Problem haben und immer wieder die gleichen Denkschleifen im Kopf umherfliegen.
- Aber auch, wenn Sie von Gefühlen dominiert werden und keinen klaren Gedanken mehr fassen können.

Allein das Aufschreiben entlastet Sie und macht Sie frei(er). Sie haben wieder „Freiraum“ im Kopf und können Ihre Gedanken führen. Vielfach geht das auch mit dem Gefühl der Erleichterung einher – man fühlt sich leichter, der Druck im Kopf oder auf den Schultern oder im Nacken wird gelindert.

Das Aufschreiben der Gedanken ist die Basis vieler weiterer Effekte. In dem Moment, in dem die abstrakten Gedanken notiert werden, werden Sie konkret und können bearbeitet werden. Dazu mehr im Folgenden.

Notieren unterbindet das Grübeln (Denken im Kreis)

Wenn Sie ein Thema nicht mehr loslässt, das kann eine Idee, ein Gefühl oder ein Problem sein, und die Gedanken immer wieder um dieses Thema kreisen, ohne einen Fortschritt zu erzielen, dann nennt man das „Grübeln“. Durch das Notieren wird man leichter, wie schon beschrieben, aber man bekommt auch Ruhe in seine Gedanken und kann sich wieder fokussieren, mit den frei gewordenen Denkkapazitäten arbeiten.

Kapitel 3: Schreiben fördert Achtsamkeit

Wie oben schon beschrieben, besteht Schriftlichkeit aus zwei Dimensionen: Dem Notieren, also dem Fixieren von Abstraktem auf einem Medium und dem Schreiben, der haptischen Handlung. In Bezug auf Achtsamkeit geht es nicht um das Notieren, sondern um das Schreiben.

Schreiben bewirkt Achtsamkeit

Durch die Kombination von Hand, Augen und Kopf werden die Gedankenströme gebündelt und können auf die Umwelt, den eigenen Körper, die eigenen Empfindungen und die eigenen Gedanken fokussiert werden. Es entsteht eine besondere Art der Geistesgegenwart.

Es ist eine geistige Bewegung, weg von den Ablenkungen, hin zu einem einzigen Thema. So entsteht Achtsamkeit, die sich fast automatisch einstellt, wenn man zu einem Stift greift.

Schreiben konditioniert Achtsamkeit

Der Weg zur Achtsamkeit hat viele Türen. Eine davon ist das Schreiben. Sich sein Notizbuch zu nehmen, dazu den richtigen Stift, sich hinzusetzen, eine neue Seite aufzuschlagen, vielleicht sogar ergänzt um eine Tasse Tee oder Kaffee ist ein Ritual, das leicht geprägt werden kann. Die Kombination von haptischen Tätigkeiten mit geistigen Schritten kann leicht gelernt und gemerkt werden. Das nennt man Konditionierung [Quelle]. Innerhalb von wenigen Augenblicken sind Sie gedanklich fokussiert.

Schreiben erdet

Ein wichtiges Ziel der Achtsamkeit ist das „Hier und Jetzt“. Sich in zeitlicher und räumlicher Hinsicht zu sammeln, gelingt mit dem Schreiben leicht. Wenn Sie in der Lage sind, ein schriftliches, morgendliches Ritual zu etablieren, sei es, um Ihre Aufgaben zu notieren, sei es, Ihre Befindlichkeit schriftlich zu reflektieren – starten Sie den Tag im „Hier und Jetzt“ und laufen nicht Gefahr, von dem Sog von Informationen und Anforderungen weggeschwemmt zu werden.

Schreiben lenkt die Aufmerksamkeit

Ein anderes Ziel der Achtsamkeit ist das Fokussieren auf ein Thema. Sie können Ihr Denken (s. u.) auf ein Thema lenken und so tief in Aufgaben, Problemen und Ideen eindringen. Schreiben bündelt die Denkkraft und schützt vor Ablenkung.

Kapitel 4: Schreiben und Notieren schärft das Denken

Schreiben ist präziser, als reden

„Schreiben ist präziser, als Reden.“ Wenn Sie über etwas sprechen, dann gelingt es nur den Wenigsten, „schriftreif“ zu formulieren. Das sagt schon alles. Schreiben folgt anderen Denkmustern als Sprechen.

Wie eingangs schon erwähnt, können sich die meisten Menschen nur fünf bis sieben Items merken. Beim Sprechen fallen die Worte eher emotional aus Ihrem Mund, gestützt von kognitiven Strukturen, aber beim Schreiben kann man jedes Wort kognitiv belegen, bedenken. Man erweitert das Wort-Spielfeld deutlich, indem man die Figuren auf das Spielfeld stellt (schreibt). In dem Moment, in dem man die Gedanken schriftlich formuliert, kann man auf dem Schachbrett der Sätze die Worte so lange platzieren oder austauschen, bis das Ergebnis stimmt. Dabei kommt einem zu Gute, dass man die bereits geschriebenen Worte noch einmal lesen kann und sie immer wieder im Spielfeld anordnen kann.

Ein gutes Beispiel ist der „Elevator Pitch“. Wenn Sie eine Geschäftsidee haben, dann sollten Sie in der Lage sein, diese in wenigen Sätzen auf den Punkt zu bringen. Stellen Sie sich vor, Sie steigen in einen Aufzug und treffen zufällig die Person, die Ihnen weiterhelfen kann. Dann haben Sie 30 Sekunden Zeit, Ihre Idee überzeugend vorzutragen, bis die Fahrstuhltür wieder aufgeht und die Person aussteigt. Mit Hilfe der Schriftlichkeit können Sie so lange am Text feilen, bis er stimmt. Sie können jedes Wort auf die Goldwaage legen, jedes Wort durch ein anderes ersetzen, streichen, hinzufügen, umstellen, bis es passt.

Die Denkleiter

Wie viele Dinge können Sie sich merken? Und wie lange? Haben Sie Ihren Einkaufszettel im Kopf? Wie viele Positionen können Sie sich – ohne mnemotechnische Hilfsmittel merken?

In der Psychologie gilt es als erwiesen, dass sich der Mensch nur 3-5 Items merken kann und in seinen Kopf bearbeiten kann. Mit diesen 5 Items kann er in seinem Kopf jonglieren, arbeiten. Das sind beispielsweise fünf Dinge, die einzukaufen sind oder 5 Aufgaben, die man erledigen möchte. Nun ist die Welt komplexer – mit 5 Items kommt man nicht weit.

Durch das Aufschreiben kann man sich von einem Item zu nächsten hangeln und so in die Tiefe denken. Eine Hierarchie erarbeiten. Man notiert die erste Ebene, nimmt sich dann einen Punkt heraus und denkt nun eine Ebene tiefer. Und so weiter. So kann ein sehr tiefes Netz entstehen. Das Notieren hat in diesem Zusammenhang zwei Effekte: Durch das Notieren erweitert man seinen Denkkumfang von 5 auf 20 Items oder mehr und kann zudem jeden einzelnen Punkt erneut vertiefen. Also ein Effekt, der in Potenz eingeht.

Das gilt beispielsweise für Projekt-Listen, die man zunächst in einer lockeren Liste formuliert und dann in einem zweiten Durchlauf um eine weitere Ebene erweitert, in einem Dritten Durchlauf um eine dritte Ebene und so weiter ...

Das gilt aber auch für Ziele, die man formuliert und in weiteren Durchläufen bis zur Definition von Aufgaben verfeinert.

Zweiter Teil: Die Wirkungen der Schriftlichkeit

Die Denkmuster

Denkmuster sind eine Summe von konkreten Denkipulsen in Form von ein- oder mehrdimensionalen Checklisten oder auch Meta-Strukturen in Form von Netzen. [Quelle]. Durch das Notieren kann man sich mit Hilfe von Denkmustern behelfen und eine Lösungsfindung vereinfachen.

Hier ein paar Beispiele:

Der „Wie-Plan“

Dr. Gustav Großmann, Urvater der Selbstführung, entwickelte vor 100 Jahren ein System, mit dem man Probleme lösen und Ziele erreichen kann. Er beschrieb die Vorgehensweise ganz detailliert und nannte sie „Wie-Plan“. Ein Paradebeispiel für ein Denkmuster.

Frage-Antwort

Die einfachste Form von Denkmuster ist der Dialog mit sich selbst. Man versucht eine Frage zu formulieren und bemüht sich, diese zu beantworten. Dabei entstehen meist weitere Fragen, die eine Antwort abfordern. Das „Frage-Antwort-Spiel“ ist auch eine Denkleiter.

Checklisten (einmalige und sich wiederholende)

Checklisten sind ein oder mehrdimensionale, lineare Aufzählungen. Tägliche Todo-Listen, die immer wieder neu erstellt werden, sind ebenso bekannt, wie feststehende Checkliste, die sicherstellen, dass nichts vergessen wird. Vor dem Start eines Flugzeuges wird mit Hilfe einer Checkliste sichergestellt, dass der Flug problemlos erfolgen kann. Aber auch im persönlichen Bereich sind Checklisten sehr hilfreich: tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Listen von erforderlichen Aufgaben.

Mindmaps

Mindmaps sind ein frei gestaltbare mehrdimensionale Hierarchisierungsmuster, die zudem als Netz ausgebaut werden können. Mit Hilfe

von Mindmaps kann man Verbindungen von unterschiedlicher Ebenen herstellen. Man beginnt mittig auf einem großen Blatt und entwickelt Ebene für Ebene. Jedes Item fordert die Differenzierung heraus und sorgt somit dafür, dass ein Thema „entwickelt“ wird.

Hierarchische Struktur, Gliederung

Eine einfache, frei gestaltbare mehrdimensionale Hierarchisierungsstruktur ist die Gliederung, wie sie auch in diesem Buch angewendet wird. Man beginnt mit einem Item und differenziert jeden einzelnen Punkt. Das Textverarbeitungsprogramm „MS-Word“ bietet die Funktion „Gliederung“ mit weiteren hilfreichen Unterfunktionen an. Man kann Ebenen ein- und ausklappen und Ebenen per Mausclick verschieben. So ist schnell eine brauchbare Struktur erarbeitet.

Planer

Seit ein paar Jahren entwickelt sich ein Markt für Selbstorganisations-Planer. Vom einfachen „6-Minuten-Tagebuch“ bis hin zu komplexen Jahresplanern („Weekview“, Fokusplaner). Hier wird der Kunde gedanklich geführt. Gezielte Fragen oder Checkboxes leiten die Gedanken und die Tätigkeiten.

Universales Denkinstrument: „ZIDE“

Mit Hilfe von vier klar definierten Kategorien „Ziele, Instrumente, Daten, Entscheidung“ können die unterschiedlichen Themenkomplexe strukturiert werden.

Eigene Denkmuster zur Einstellungsänderung

Nach der THINK!-Methode erstellen Sie sich eigene Denkmuster, die zu einer Einstellungsveränderung führen. Damit können Sie mentale wie physische Gewohnheiten verändern und somit auch definierte Ziele leichter erreichen. Dafür dokumentieren Sie einen Zielsatz, eine visualisierte Beschreibung des Zielzustandes und die Auslöser. Eine der wichtigsten Beispiele für diese Art von Denkmuster ist das Erreichen des Bewusstseins im „Hier-und-Jetzt“ zu sein. Hier kommen auch Zeitbilder zum Einsatz. [THINK, ICH-Strategie]

Kapitel 5: Schreiben und Notieren schafft Erkenntnisse

Notieren schafft Klarheit

Notieren unterbindet das Grübeln (s.o.). Man schreibt auf, was man im Kopf hat und sortiert die Gedanken. Man erkennt, wovon es geht, ergänzt und bewertet. Allmählich ergibt sich ein Bild und die Situation wird klar. Worum geht es? Was ist das Problem? Was stört mich? Warum? Wo liegt die Ursache? Was ist zu tun? Am Ende sieht man klar – und hat einen Plan.

Beim Schreiben lese ich, was ich denke.

Notieren unterbindet das Grübeln (s. o.) Man schreibt auf, was man im Kopf hat und sortiert die Gedanken. Aber manchmal geht es noch weiter. Man hat nur ein diffuses Bild im Kopf, kann es gar nicht so richtig greifen und „lässt seine Hand schreiben, lässt die Worte aus der Hand fließen“. Kennen Sie das Phänomen? Sie schreiben etwas, aber es kommt nicht analytisch aus dem Kopf, sondern entsteht beim Schreiben. Es ist dann fast so, als würden Sie in eine andere Dimension des Denkens gehen. In ein Paralleluniversum – und dann lesen Sie, was Sie denken, was tief in Ihnen steckt.

Ein ähnliches Phänomen gibt es auch beim Reden („Und dann staune ich, was mein Mund so sagt.“) und in anderen Bereichen: Bei einem Musikern, wenn er sich in sein Instrument vertieft, bei einem Maler, wenn er sich seinem Bild hingibt, bei Köchen, wenn Sie sich in eine neue Kreation einfühlen oder Bildhauer, wenn Sie ihren Händen erlauben, die Initiative zu übernehmen.

Schreiben, insbesondere mit der Hand, ist also ein schöpferischer Prozess an deren Ende man manchmal selbst überrascht

ist, was herausgekommen ist.

Schreiben ermöglicht schonungslose Offenheit

Es gibt Dinge, die kann man noch nicht einmal denken, geschweigen denn darüber sprechen. Ängste, Sorgen, Peinlichkeiten, Wünsche oder allmählich klarwerdende Träume. Sich diesen Themen zu stellen ist ein wichtiger innerlicher Reinigungsprozess mit nachhaltigen positiven psychischen Effekten.

Sich selbst Fragen zu stellen, sich selbst mit kritischen Fragen zu fordern, mit Antworten nicht zufrieden zu sein, nachhaken und immer weiter in sich vorzudringen – ohne Gefahr zu laufen, verurteilt zu werden, ist ein besondere Art der Denkleiter und der Denkmuster. Schreiben ist die Tür zu diesem Reinigungsprozess.

Notieren ermöglicht das Vergleichen (2 Punkte, Zeitreihen)

Der Mensch vergisst und vergibt sich damit die Chance des akkuraten Vergleichs. Durch das Notieren von sachlichen Fakten oder emotionalen Zuständen ist ein Vergleich möglich. Für Wissenschaft (Studien) und Wirtschaft (Jahresabschlüsse, Kursentwicklungen) unerlässlich, aber auch für die persönliche Situation unabdingbar.

Im Privaten erfreuen wir uns beim Lesen der sachlichen wie emotionalen Einträge beim Lesen des Tagebuches, des Kalenders oder der Einträge für die Leistungen im Sport. Hier vergleichen wir zwei Punkte; wir vergleichen die aktuelle Situation mit einer Situation aus der Vergangenheit. Was hat mich damals beschäftigt? Worüber habe ich mir Gedanken gemacht? Welche Probleme hatte ich damals? Wie geht es mir – im Vergleich dazu - heute?

Zweiter Teil: Die Wirkungen der Schriftlichkeit

Man entwickelt sich jeden Tag und erlangt jeden Tag neue Erkenntnisse. Manchmal vergisst man das und ärgert sich über eine Entscheidung in der Vergangenheit „Damals habe ich einen großen Fehler gemacht!“ Stimmt das ? Wie war der Gemütszustand damals, wie war die Informationslage damals? Dank des Notierens kann man frühere Lebenssituationen und Entscheidungen nachvollziehen und läuft nicht in die Gefahr, eine frühere Entscheidungssituation heute falsch zu beurteilen und sich Vorwürfe zu machen. (Beispiel: Sie kündigen in jungen Jahren ein Arbeitsstelle und bereuen diese Jahre später. Durch einen Blick in die damalige Lebenssituation können Sie die Entscheidung nachvollziehen und wissen, dass es nichts zu bereuen gab – sie würden sich heute noch einmal genau so verhalten, wenn Sie den gleichen Wissens- und Gefühlsstand hätten, wie damals).

Das Vergleichen von zwei Zeitpunkten ist insbesondere bei der Planung von Aufgaben und Zielen und deren Kontrolle von Bedeutung. Doch dazu unten mehr.

Dank des Notierens kann man aber nicht nur zwei Punkte – die aktuelle Situationen mit einer anderen in der Vergangenheit - vergleichen, man kann auch mehrere Punkte zu Zeitreihen bilden und so Entwicklungsreihen, Tendenzen und Trends ablesen. Das gilt für das Gewicht, das Einkommen, die Werte bei Sport oder gesundheitliche Werte im Privaten, Temperaturen, Aggregatzustände, Verhaltensmuster usw. in der Wissenschaft. Ohne die Schriftlichkeit und deren Erkenntniseigenschaft ist Wissenschaft nicht möglich.

Kapitel 6: Schreiben und Notieren motiviert

Motivation durch (Selbst-)Kontrolle

Durch das Notieren wird alles messbar und kontrollierbar. Aus dem Abstrakten wird etwas Konkretes, aus der Idee wird ein Auftrag. Die Ausführung des Auftrages kann kontrolliert werden. Das gilt für die Delegation an eine andere Stelle, sei es Abteilung oder Mitarbeiter – das gilt aber ebenso, für die Delegation an sich selbst. Sich selbst einen Auftrag erteilen und sich selbst dann später Rechenschaft ablegen, ob man den Auftrag erfüllt hat, ist Motivation.

Notieren ändert die Einstellung

Das Notieren von Aufgaben scheint einem eigenen Gesetz zu folgen: Man verändert die Einstellung, stellt sich auf die Aufgabe ein. Man richtet sein Tun auf Automatik – allein dadurch, dass man die Aufgabe notiert. Wenn man dann noch ein Denkmuster – den Automatismus des Durchdenkens der Aufgabe – etabliert, also nicht nur notiert, sondern auch über die Aufgabe nachdenkt und sie im Kopf plant, öffnen sich Türen und Barrieren schwinden.

Mehr dazu im dritten Teil: Aufgaben notieren.

Motivation durch Verbindlichkeit gegenüber sich selbst

Das Notieren eines Ziele schafft Verbindlichkeit gegenüber sich selbst. Der berühmte Erfolgsphilosoph Napoleon Hill [Quelle] fordert, dass man seine Ziele schriftlich fixiert und damit einen Vertrag mit sich selbst eingeht. Er geht sogar noch weiter und verlangt, dass die Ziele jeden Tag abgeschrieben werden. Durch das wiederholte Schreiben würden sich die Ziele präzisieren

Zweiter Teil: Die Wirkungen der Schriftlichkeit

(yxc), immer wieder in das Gedächtnis (yxc) gerufen und sich somit der Schreibende auf das Ziel „programmiert“.

Motivation durch Klarheit durch Hoffnung

Schreiben schafft Klarheit. Klarheit ist die Basis für eine Lösung. Manchmal findet sich eine Lösung in einer klaren Handlungsanweisung, manchmal kommt man zu einer Erkenntnis, die das Problem löst, manchmal verändert die Klarheit die Einstellung zu einem Thema, manchmal ist eine Einstellungsveränderung die Lösung für ein Problem. Darum schafft Schreiben und Notieren Hoffnung. „Hast Du ein Problem, dann schreibe es auf!“ lautet die Botschaft.

Motivation durch die Endlichkeit einer Liste

Da die meisten Menschen nur 5-7 Items im Kopf jonglieren können, entsteht das schnell Gefühl der Überforderung, wenn mehr als 7 Aufgaben auf Sie zukommen. „Ich habe so viel zu tun ... Mir wächst alles über den Kopf.“ Hier hilft das Notieren aller Aufgaben.

Notieren macht leichter (yxc), weil die vielen Aufgaben aus dem Kopf auf einem Blatt Papier fixiert sind. Das ist der erste Motivationseffekt. Der zweite Effekt ist, das man erkennt, dass die Liste, wenn vielleicht auch lang - endlich ist. Unendlichkeit belastet, mit Endlichkeit kann man umgehen. Man kann nun – das ist der Effekt Nr. 3 – die Aufgaben bearbeiten: Man kann sie grundsätzlich priorisieren, man kann Ihr Zeit- und Energiebedarf abschätzen, man kann prüfen, was delegierbar oder was vielleicht sogar obsolet ist. Man erkennt, dass die Aufgabe machbar ist. Und dann kann man beginnen, die Liste abzuarbeiten.

Motivation durch Abhaken, entlastet, befreit

Eine Liste ist endlich. Sobald man einen Punkt abgearbeitet hat, wird die Liste kürzer. Das könnte eine motivierende Tatsache sein, wenn ja, wenn man sie wahrnehme. Wie viele Aufgaben erledigen Sie am Tag und wie oft merken Sie das nicht, sondern hetzen direkt zur nächsten Aufgabe? Sie schauen immer nur nach vorn, sehen die vielen Aufgaben und kämpfen sich durch. Durch das Notieren – auch von kleinen – Aufgaben und das anschließende, bewusste, schriftliche Aushaken einer Aufgabe entsteht ein Gefühl der Zufriedenheit. „Wieder ein Schritt weiter!“. Lassen Sie sich diese Motivation nicht entgehen. Abhaken ist wie eine kleine Energiespritze.¹

Motivation durch das Gesetz der Reihe

Ein weiterer wichtiger Motivationsaspekt des Notierens ist in einem menschlichen Phänomen begründet: Die „Broken-Window-Theorie“, die besagt, dass eine zerbrochene Scheibe in einem Haus weitere zerbrochene Scheiben provozieren. Repariert man die erste zerbrochene Scheibe, dann bleiben die anderen Scheiben (länger) heil.² Übertragen auf die Selbstführung in Bezug auf das konsequente Handeln bedeutet es: Haben Sie eine Liste, auf der Sie eine tägliche Gewohnheit abhaken, so sind Sie motiviert, jeden Tag einen Haken zu setzen und somit die gewünschte Aktion durchzuführen. Das kann das Trinken von 2 Litern Wasser sein, die tägliche Einheit Sport. Es kann auch das Unterlassen einer Aktion, wie beispielsweise, Rauchen oder zu lange im Bett liegen bleiben sein.

1 <http://www.train-your-personality.com/de/blog/erledigt-0012/>

2 <https://de.wikipedia.org/wiki/Broken-Windows-Theorie>

Kapitel 7: Schriftlichkeit und Kommunikation

Notieren ermöglicht das Weitergeben von Informationen

Notieren konserviert Informationen und ist somit die Basis für Kommunikation. Durch die Erfindung von Bildern und Schriftzeichen begann die rasante Entwicklung des Menschen, Gelerntes wurde nicht nur mündlich sondern auch schriftlich weitergegeben. Mit der Erfindung des Buchdruckes und später der Erfindung des Internets wurde die Verbreitung des Wissens potenziert. Das gilt für die Speicherung und Verteilung des Wissens, aber auch für die Vermittlung. Lernen und Lehren basiert zu einem Großteil auf schriftlicher Dokumentation.

Notieren ermöglicht das Vermitteln von Emotionen

Gleiches gilt auch für Emotionen. Schriftlichkeit konserviert Emotionen und ermöglicht so die Beeinflussung von anderen Menschen, aber auch von sich selbst. In Buchstaben, in Noten oder in Form von Bildern.

Beispiel: Eine flammende Rede überzeugt als gesprochenes Wort, kann aber auch in geschriebener Form seine Wirkung entfalten. Ein Liebesbrief wirkt auch ohne Sprache – und kann die Gefühle immer wieder wecken.

Da Emotionen die Einstellungen von Menschen verändern können, ist die Schriftlichkeit ein Schlüssel zum Verhalten.

Handschrift gewinnt – handgeschriebener Brief

Eine besondere Rolle bei der Kommunikation ist der handgeschriebene Text. Ein Brief, per Hand geschrieben, hat ein ganz andere Wirkung, als der gleiche Text in Maschinenschrift. Was wäre ein Liebesbrief ohne Handschrift?

Kapitel 8: WEITERE

Schreiben macht klug

Studien zufolge macht Schreiben klug. Durch die Konzentration auf die Motorik der Hand entwickelt sich das Gehirn positiv. Das ist insbesondere für Schulkinder wichtig.

Schreiben macht geschickt – feinmotorisch

Die Entwicklung der feinmotorischen Fertigkeiten ist ein wichtiges Ziel. Basteln, malen und das Schreiben mit der Hand ist die perfekte Trainingsmethode.

What is not noted, is not done.

Schriftlichkeit hat in unserer Kultur auch eine entscheidende juristische und kaufmännische Bedeutung. Was nicht schriftlich fixiert ist, gilt nicht.

Zweiter Teil: Die Wirkungen der Schriftlichkeit

Dritter Teil: (noch leer)

Warum uns Schreiben und Notieren glücklich macht

Hier kommen einige Wirkungen der Schriftlichkeit zum Einsatz: Sich etwas von der Seele schreiben, sich mit Hilfe der Denkleiter Problemlösungen erarbeiten, Emotionen herauslassen und weitergeben usw. Wer viel schreibt, hat weniger Probleme, versteht mehr und ist glücklicher.

Vierter Teil: Warum uns Schreiben erfolgreich macht

Die Persönlichkeitsentwicklung und auch die Selbstführung ist ohne Schriftlichkeit undenkbar. Durch das Notieren von Zielen und Aufgaben, aber auch durch das Fixieren und Wiederholen von Verhaltensmustern gelingt die Weiterentwicklung - und das macht erfolgreich.

Exkurs: Seine Handschrift verbessern (Übungsheft A4+)

Es gibt verschiedene Ansätze, seine Handschrift zu verbessern. Ein Buch über Schriftlichkeit sollte hier wenigstens einen Hinweis geben.

Exkurs: Die Vorzüge der Handschrift

In diesem Buch geht es ja um Schriftlichkeit im Allgemeinen, als um das Schreiben, ganz gleich ob mit der Tastatur oder mit dem Stift. Ein Buch über Schriftlichkeit sollte schon die unterschiedlichen Wirkungen dieser beiden „Werkzeuge“ aufklären.

Danksagungen

Ich möchte dieses Buch gerne mit anderen zusammen schreiben oder zumindest viele Informationen sammeln.

Quellen