

ANDREA WEICHAND

PERSONAL INTELLIGENCE BOOK

Wie Du mit
Stift und Notiz-
buch Deine
Kreativität
zurückeroberst

MURMANN

PERSONAL INTELLIGENCE BOOK

MURMANN

ANDREA WEICHAND

PERSONAL INTELLIGENCE BOOK

Wie du mit
Stift und Notizbuch
deine Kreativität zurückeroberst

MURMANN



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/12752-1803-1001

Zum Ausgleich für die entstandene CO₂-Emission bei der Produktion dieses Buches unterstützen wir die Bereitstellung von effizienten Kochöfen in Sambia. Die verbesserten Kochöfen verbrauchen zwei Drittel weniger Brennmaterial und verringern so nicht nur den CO₂-Ausstoß, sondern auch die Rodung der lokalen Wälder. Durch die bessere Luftqualität in den Räumen werden Atemwegserkrankungen verringert, und Familien können Zeit und Geld sparen, da weniger Brennmaterial benötigt wird.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass er, sofern dieses Buch externe Links enthält, diese nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung einsehen konnte. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2026 Murmann Publishers GmbH, Hamburg

Miramar-Haus

Schopenstehl 15

20095 Hamburg

Druck: Steinmeier GmbH & Co. KG, Deiningen

Printed in Germany

ISBN 978-3-86774-872-8

Besuchen Sie uns im Internet: www.murmann-verlag.de

Ihre Meinung zu diesem Buch interessiert uns!

Zuschriften bitte an info@murmann-publishers.de

Den Newsletter des Murmann Verlages können Sie anfordern unter newsletter@murmann-publishers.de

Turning something
from an idea into a reality
can make it seem smaller.
It changes from unearthly to earthly.

The imagination has no limits.
The physical world does.
The work exists in both.

Rick Rubin
The Creative Act: A Way of Being

INTRO 8

PERSONAL INTELLIGENCE BOOK 20

Wie das Denken in eine Tabelle kommt

Die Denktabellentechnik 22

Flexible Struktur 26

Die Denkzelle 26

Unterschied zum
klassischen Notizbuch 27

Remarkable oder:
Das teuerste Notizbuch
der Welt 28

Das perfekte
Notizbuch finden 29

Meine Beziehung
zu Notizen 31

Mögliche Hindernisse 33

Wer sagt eigentlich, dass digitale
Notizen besser sind? 36

Aktivierung deines
Personal Intelligence Book 38

Mit deinem eigenen
Notizbuch durchstarten 42

Denktabellen-Challenge 43

Anordnung von Notizen in
der Denktabelle 44

Das Ende der Zettelwirtschaft 48

Wie du Sticky Notes
für deine Notizen einsetzt 49

Denktabellen-Einsatzmöglichkeiten 50

Was Natasha Bedingfield
mit dem PI-Book zu tun hat 51

DIE 12 PI-BOOK-EFFEKTE 56

Wie wir besser wahrnehmen, erkennen,
Entscheidungen treffen und navigieren
lernen

PI-BOOK-EFFEKTE

LEBENSLANG-LERNEN-EFFEKT 62
Warum wir nur in der Wiederholung lernen, uns zu verbessern

KREATIVITÄTS-EFFEKT 76
Warum jede Problemlösung ein kleines Kunstwerk ist

ENTSCHEIDUNGS-EFFEKT 96
Wie wir aus unserem Standpunkt eine Richtung ableiten können

STRUKTUR-EFFEKT 106
Was deine Spülmaschine, das Buch auf dem Nachttisch und die Laune deines Chefs verbindet

OVERVIEW-EFFEKT 114
Wie man sich schnell ein Bild der Lage verschafft

ORGANIZED-EFFEKT 124
Wenn der Kopf vernebelt ist, solltest du deinen Stift zur Hand nehmen

PREP-RECAP-EFFEKT 132
Wie man sich gut vorbereitet, um aufzubrechen

SCHREIB-EFFEKT 142
Wie man seine Gedanken zu Papier bringt und vergoldet

DENKRAUM-EFFEKT 152
Wie man Probleme im unbekannten Raum löst

ENTLASTUNGS-EFFEKT 166
Warum rein ins Buch raus aus dem Kopf bedeutet

DACHBODEN-EFFEKT 176
Wie man auch das, was man nicht sucht, findet

ZUKUNFTS-EFFEKT 188
Wie du dein Morgen gestalten kannst

DIE LETZTE SEITE 203

ABSCHLUSS 204

Über die Autorin 205
Danksagung 206

Im November 2019 bekam ich eine Aufgabe von meiner Chefin, die der Anfang einer interessanten Entdeckungsreise war. Als Business Intelligence Specialist war ich zuständig, die einströmenden Daten zu bändigen, zu automatisieren und für meine Kolleg*innen so aufzubereiten, dass sie fundierte Entscheidungen treffen konnten.

Diesen Job hatte ich gerade gekündigt, da mir das Pendeln mit der S-Bahn als junge Mutter meine Energie raubte und ich in Fahrradnähe von zu Hause einen ähnlichen Job gefunden hatte.

Für meinen Nachfolger, der noch nicht verfügbar war, sollte ich deshalb schriftlich einen Übergabe-Onepager zusammenstellen, um ihn über die Details eines größeren Projekts zu informieren.

Das fiel mir allerdings ziemlich schwer, weil ich erstens lieber mit Tabellen arbeitete und zweitens die verfügbaren Tools unpraktisch fand: Word und PowerPoint nutzte ich aus

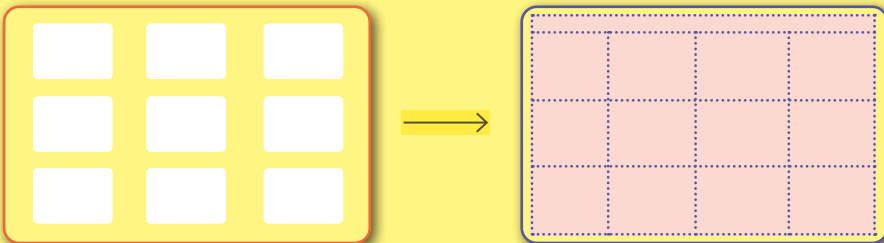
Prinzip nicht und Excel ist als Tabellenkalkulation für längere Texte ungeeignet.

Blieb noch Microsoft OneNote, eine Art digitales Notizbuch, das ich für diese Art von Arbeit geeignet fand. Doch als ich die ersten Worte tippte, merkte ich, dass sie auf der großen, leeren Bildschirmseite ganz schön verloren aussahen.

Um das zu ändern, fügte ich rechteckige Formen ein und verteilte die Fakten auf mehrere Einheiten. Ich gab ihnen Überschriften und sortierte sie. Dann druckte ich diese Übersicht auf A3 aus, da technische Details eben ihren Platz brauchen. Die Urform der Denktabelle war geboren!

Nachdem ich auf diese Weise die Projektübergabe an meinen Nachfolger erfolgreich erledigt hatte, ließ mich diese Dokumentationstechnik nicht mehr los.

Als ich die ersten Kästchen (am Anfang waren es neun auf einem A4-Blatt im Querformat) ausdruckte, um mir zunächst



meine To-dos aufzuschreiben, waren noch Abstände dazwischen. Das war natürlich Platzverschwendung, weshalb ich die einzelnen Denkzellen näher zusammenrückte. Nun waren es zwölf – und ich erkannte ein Muster, das mir sehr bekannt vorkam: die Tabelle.

In meinem neuen Job nutzte ich diese Struktur im quergedrehten Collegeblock für die umfangreiche Einarbeitung. Ich hatte meine Sauklau-Notizen bis dato eher als notwendiges Übel empfunden. Ein Relikt aus der Schulzeit, um Details für meine Arbeit mitzuschreiben, die ich nicht vergessen durfte. Doch das änderte sich nun vollkommen.

Denn die Denktabelle und ihre Denkzellen ermöglichten es meinen Gedanken und Ideen, auf wunderbar einfache Weise Form und Gestalt anzunehmen. Hinzu kam, dass ich endlich einen Weg fand, meine gesammelten Notizbücher zu nutzen, und mir mittlerweile regelmäßig ein neues, schönes Exemplar kaufen kann.

Ich hatte jahrelang das Gefühl, auf der Suche zu sein. Ich wollte etwas tun und bewegen, doch ich wusste nicht, was. In meinem Kopf waren unendlich viele Gedanken und Beobachtungen. Alles hatte irgendwie Potenzial. Doch ich konnte es nicht greifen.

Kein Wunder! Denn all unsere vielfältigen Aufgaben, unterschiedliche Erwartungen, digitaler Konsum und ambitionierte Ziele lenken davon ab, uns mit uns selbst zu beschäftigen. Wie oft nehmen wir uns die Zeit, nachzudenken, uns wirklich auf etwas zu fokussieren, zu konzentrieren oder einfach hin und wieder zu entschleunigen? Schaffen wir es überhaupt noch, in einen Flow zu kommen, um in Gedanken etwas entstehen zu lassen?

Heute bin ich gewissermaßen immer noch auf der Suche, aber inzwischen mit dem Ziel, meine Welt mit all ihre Möglichkeiten zu entdecken, zu durchleuchten und vielleicht sogar zu verändern.

All unsere vielfältigen Aufgaben, unterschiedliche Erwartungen, digitaler Konsum und ambitionierte Ziele lenken davon ab, uns mit uns selbst zu beschäftigen.

Ich nehme die Geschehnisse im Außen und in meinem Kopf bewusster wahr, filtere sie, und wenn sie für mich interessant sind, dann schaue ich, ob dahinter eventuell eine tolle Idee steckt. Und damit sie in meinem Kopf nicht unnötige Kreise ziehen, halte ich sie fest.

Um das zu tun, gibt es die unterschiedlichsten Wege und Mittel. Wir können uns selbst eine (Sprach-)Nachricht schicken, der Smartwatch etwas diktieren, dem AI-Chat etwas zurufen, das Tablet oder den Laptop mit seinen unzähligen Apps bemühen, das Paper Tablet beschreiben – oder zu Stift und Papier greifen.

Letzteres ist mein persönlicher Favorit, und zwar vorzugsweise in Form eines Notizbuchs. Auch wenn ich erst lernen musste, meine Zettelwirtschaft aufzugeben.

Das gleiche
Problem in
neuem Gewand:
die digitale
Zettelwirtschaft.

Viele, die die Papiervariante – und dabei meist die lose Sammlung davon – hinter sich gelassen haben, sind nur noch digital unterwegs. In der Hoffnung, dadurch dem sprichwörtlichen Verzetteln endlich zu entkommen.

Doch nicht selten trägt dieser Schein. Oft genug versteckt sich hier das gleiche Problem in neuem Gewand: die digitale Zettelwirtschaft.

Nur weil jemand plötzlich Apps benutzt und diese theoretisch immer verfügbar und durchsuchbar sind, führt das nicht automatisch zu neuer Klarheit. Denn in der Regel sind diese Daten und Informationen maximal verteilt. Bei der Verwendung solcher Hilfsmittel wirklich den Überblick zu behalten, benötigt viel Disziplin und große digitale Begeisterung oder das perfekte System.

Auch wenn inzwischen erfolgreiche Ansätze wie die Second Brain existieren, fühle ich mich dafür nicht diszipliniert genug. Und auch wenn mein Job als Datenanalystin ohne die fortschreitende Digitalisierung gar nicht existieren würde, habe ich kein Interesse, mein gesamtes Leben online zu verbringen.

Wie oft greifen wir zum Smartphone und tun wirklich nur genau das, was wir gerade tun wollten? Wir verlieren uns zunehmend in einer digitalen Welt, ohne die Folgen einschätzen zu können. Es ist heute ein Leichtes, sich jede Frage von der KI beantworten zu lassen. Wir haben unzählige Möglichkeiten, Texte, Bilder und vieles mehr zu entwerfen. Doch wie beeinflusst das alles unsere Konzentration, unser Denken, unsere Kreativität?

Gewissheit werden wir erst in einigen Jahren haben. Ich habe für mich beschlossen, dass ich die Erkenntnisse und die Art und Weise meines Lebens und meiner Arbeit aus der Vergangenheit und meiner Gegenwart wertschätzen und gleichzeitig die spannenden Entwicklungen der Zukunft genau unter die Lupe nehmen möchte. Ich werde mir das Beste aus beiden Welten bewahren und es kombinieren.

Schon als Kind war ich großer Fan von Schreibwaren. Und obwohl ich mich nach meinem Studium, zumindest beruflich gesehen, vollständig digitalisiert hatte, konnte ich im Buchladen nie am Notizbuchregal vorbeigehen, ohne eines mitzunehmen.

Vermutlich würden diese leeren Schönheiten heute noch in meinem Schrank vor sich hinstauben, wenn ich nicht darauf gekommen wäre, die einfachste Struktur der Welt – also die Tabelle – mit ihnen zu kombinieren.

Dadurch entstand ein sehr praktisches Werkzeug, um meine Gedanken und Ideen aufzuschreiben, sie einfach zu strukturieren. Mit der Zeit entdeckte ich, dass es mich nicht nur in meiner beruflichen Produktivität effektiver und handlungsfähiger machte.

Ich fing damit an, mich in neue Themen einzuarbeiten, zu lernen, zu reflektieren und alle möglichen Herausforderungen kreativ zu lösen. Ohne es zu merken, entstand auf diese Art eine Gedanken-datenbank auf Papier.

Ich habe schon früh beschlossen, dass ich diese Methode auch anderen Menschen zugänglich machen möchte. Dennoch kam ich ab und zu ins Zweifeln:

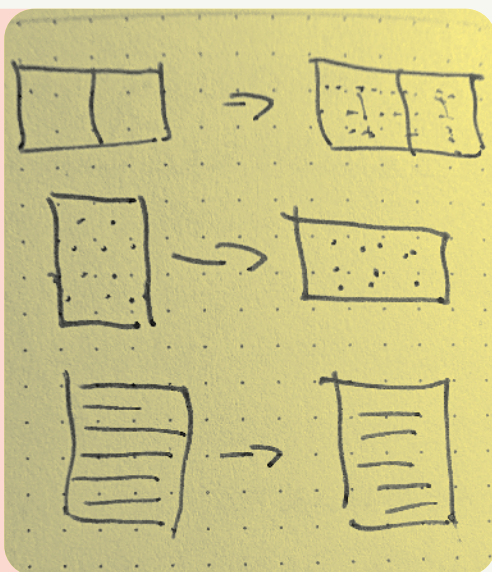
- Ist meine Handschrift leserlich und schön genug?
- Sollte ich mir nicht mehr Mühe geben, meine Notizbücher hübsch und ordentlich zu gestalten?
- Wäre es nicht besser, meine Notizen digital zu führen?
- Wie digitalisiere ich das alles?
- Ich kriege mein Notizbuch niemals voll.
- Ein Notizbuch muss hochwertig sein.

- Ein neues Notizbuch darf ich nur am ersten Tag des Monats oder des Jahres beginnen.
- Jedes meiner Themen braucht ein eigenes Notizbuch.

Letztlich habe ich durch das kontinuierliche Notieren nicht nur überwiegend simple Antworten auf diese Fragen und Annahmen gefunden. Ich habe mir auch ein persönliches Informationssystem erarbeitet, das meine Notizbücher von einem Sammelsurium an To-do-Listen und unstrukturierten Notizen zu einem Personal Intelligence Book transformiert hat.

Wenn du also auf der Suche nach einem passenden Notizsystem für dich bist und dir vorstellen kannst, dich von deinen

Das
Abenteuer
PI-Book kann
beginnen.



digitalen Notizen-Apps ein Stück weit zu lösen, dann lade ich dich herzlich zu diesem Experiment ein, dein eigenes PI-Book einzurichten und mit all dem zu füllen, was dich bewegt.

- Bist du jemand mit interessanten Gedanken und Ideen?
- Möchtest du deine Kompetenzen gezielt einsetzen und weiterentwickeln?
- Bist du genervt von langweiligen To-do-Listen, überhandnehmender Zettelwirtschaft oder zu viel Bildschirmzeit?
- Fühlst du dich manchmal durch ein leeres Blatt Papier gehemmt, mit deinen Plänen loszulegen?
- Wie wäre es, wenn du deine handschriftlichen Notizen als kreatives, strukturierendes Denkwerkzeug neu entdecken könntest?

Die Denktabellen-Technik, die ich dir in diesem Buch vorstellen werde, ist ein visuelles Denk- und Strukturierungssystem, das Notieren, Reflektieren und Strukturieren miteinander verbindet. Sie ist mehr als eine bloße Methode, um die eigenen Notizen zu organisieren. Sie ist ein zeitloses Werkzeug für fokussiertes, kreatives und prozessorientiertes Denken.

PRINZIPIEN DES PERSONAL INTELLIGENCE BOOKS

1. Denkzellen statt linearer Notizen:

Die aufgeschlagene Doppelseite im Notizbuch verwandelt sich dank weniger Linien in eine Art Tabelle. Als würden dir zwölf einzelne, aber dennoch verbundene Notizzettel zur Verfügung stehen. Du notierst nicht länger linear, sondern modular.

2. Analog-digitaler Workflow: Gerade, wenn du den ganzen Tag vor dem Bildschirm hängst und dazu bei jeder Kleinigkeit dein KI-Tool um Hilfe bittest, verlagert das PI-Book dein Denken zurück aufs Papier. Wenn du möchtest, kannst du deine Ergebnisse anschließend digitalisieren.

MIT DEM PERSONAL INTELLIGENCE BOOK WIRST DU ...

... wieder viel mehr mit der Hand schreiben,

... dein Notizbuch als Denk- und Entwicklungswerkzeug nutzen,

... dich trauen, deine Gedanken und Emotionen in Worte zu fassen,

... dich von unübersichtlichen Notizen verabschieden,

... die einfachste Struktur der Welt entdecken,

... endlich ein Notizsystem finden, das zu dir passt.

Im Laufe dieses Buches erkläre ich dir, was es mit dem PI-Book genau auf sich

hat und wie du es am besten einrichtest und befüllst. Im zweiten Teil wirst du jede Menge Impulse und Beispiele sehen, wie du die Denktabellen im Alltag einsetzen kannst.

WAS IST DAS PERSONAL INTELLIGENCE BOOK?

Das Personal Intelligence Book ist ein externes, persönliches Denkwerkzeug – quasi dein eigenes Kompetenzzentrum – und dient als Schnittstelle zwischen deinem inneren Denkraum und deinem Leben im Außen. Es ist nicht nur ein Tagebuch oder eine To-do-Liste, sondern dein persönliches, organisatorisches Gedächtnis.

Es unterstützt sowohl dein kreatives und kritisches Denken als auch die Verarbeitung von Informationen. Dadurch entlastet

Selber
denken
und
gestalten



Strukturiertes
Notizbuch

es deinen Kopf und ermöglicht es dir, deine persönlichen Kompetenzen weiter zu entwickeln.

Im Grunde nutzt du einfach all das, was dir zufliegt, indem du Wissen, Daten und Gedanken strategisch organisierst und strukturierst. Du sammelst diese Puzzle-teile ein, um mit ihnen deine Lebensreise und dein Lebensbild zu gestalten.

All die Leute, die ich zu ihren Notizbüchern interviewen durfte, brauchen ihre Notizen. Sie schätzen das Haptische und nutzen es in verschiedensten Situationen zum Denken. Viele davon waren und sind auf der Suche nach einem System, das für sie funktioniert. Einige haben versucht, sich und ihre Gedankenwelt digital abzubilden. Für manche von ihnen fühlt es sich stimmig an, andere haben sich davon wieder verabschiedet.

Auch ich war von der Vorstellung fasziniert, alles digital aufschreiben zu können. Ich war sogar genervt von Papier. Doch dann kamen die digitale Müdigkeit und die Erkenntnis, dass mir und meiner Familie die digitale Dauerpräsenz nicht guttut.

Ich glaube, ich würde heute immer noch versuchen, mir mit Notion, Obsidian oder anderen Tools ein digitales Second Brain aufzubauen, hätte ich keine andere Möglichkeit gefunden, meinen Wissensdurst und meine Neugier zu stillen. Und vielleicht würde es mir mit einer großen Portion Disziplin auch gelingen.

Ich vermute, dass ich meine Zettelwirtschaft auch dadurch nicht besiegen könnte. Denn mit meiner Kreativität umzugehen, gelingt mir letztlich nur auf Papier.

VON DER NOTIZBUCHLIEBE ZUM STRUKTURIERTEN, PERSÖNLICHEN INFORMA- TIONSMANAGEMENT

Erinnerst du dich an den letzten Moment, als du kurz davor warst, dir ein neues Notizbuch zuzulegen? Wie du vor diesem Regal standest und dich ein ganz spezielles Exemplar anlachte. Welche Farbe hatte es? War es liniert, punktkariert oder sogar blanko? Hat dir die Papierqualität gefallen oder das Format? War da vielleicht ein Moment, der dich vom Kauf abgehalten hat? Weil sich zu Hause die leeren und/oder angefangenen Notizbücher stapeln?

Ich war in dieser Hinsicht auch nicht immer vernünftig und hatte meistens einen guten Grund für ein neues Buch. Ein neuer Job, ein neues persönliches Projekt oder ein neues Jahr, das förmlich nach einem schriftlichen Neuanfang rief. Und es waren nicht nur leere Notizbücher. Auch all die vorstrukturierten Eintragebücher faszinierten mich und weckten in mir die Hoffnung, durch sie meinen Alltag endlich in den Griff zu bekommen. Diese Zeiten sind vorbei.

Dieses Buch ist für dich, wenn du ebenfalls mit vielen Themen jonglierst – beruflich wie privat. Wenn du im Alltag zwischen Aufgaben, Projekten, Meetings wechselst

und deine Gedanken, Ideen und Informationen nicht in der digitalen oder analogen Zettelwirtschaft untergehen sollen.

Egal, welche Aufgaben und Herausforderungen du zu bewältigen hast, uns Notizbuch-Fans verbindet eine Sache: Wir lieben es, zu denken. Wir wollen organisieren. Wir suchen nach Klarheit – oft mitten im Chaos. Und wir haben alle gerne ein Notizbuch in unmittelbarer Nähe.

In den Begegnungen mit anderen Notizbuch-Fans begegnen mir immer wieder ähnliche Erfahrungen:

- »Ich warte noch auf den perfekten Moment, um anzufangen.«
- »Meine Handschrift ist nicht gut genug für dieses schöne Notizbuch.«
- »Ich muss erst noch das richtige System beziehungsweise die perfekte Struktur finden, bevor ich loslege.«
- »Was, wenn ich etwas Wichtiges falsch aufschreibe oder vergesse?«
- »Ich sammle Notizbücher, weil ich sie schön finde, aber ich traue mich nicht, sie zu benutzen.«
- »Ich habe Angst, dass meine Notizen unordentlich oder unvollständig sind.«

Dieses Buch lädt dich ein, deinen eigenen Workflow zu entwickeln. Dazu stelle ich dir meine Tabellentechnik vor und zeige dir

Möglichkeiten, wie du Notizen als Denkwerkzeug nutzen kannst.

Das Buch könnte nichts für dich sein, wenn du von deinen digitalen Notizen zu 150 Prozent überzeugt bist und dein perfektes System schon seit Jahren erfolgreich im Einsatz ist. Wie bei den Urheber*innen der folgenden Kommentare zu einem meiner LinkedIn-Posts:

- »Ich schreibe gar nicht mehr auf Papier, und als ich es noch tat, hatte ich auch nie Notizbücher, sondern immer nur Zettel, die natürlich irgendwo herumflogen ...«
- »Kleiner Tipp: Digitale Notizen sind greifbarer, mobiler und nachhaltiger (hinsichtlich langfristigen Zugangs).«
- »Seit ich mit meinem Second Brain arbeite, habe ich ... klare Abläufe, und mit KI haben sich das Tempo und die Qualität noch mal deutlich verändert.«

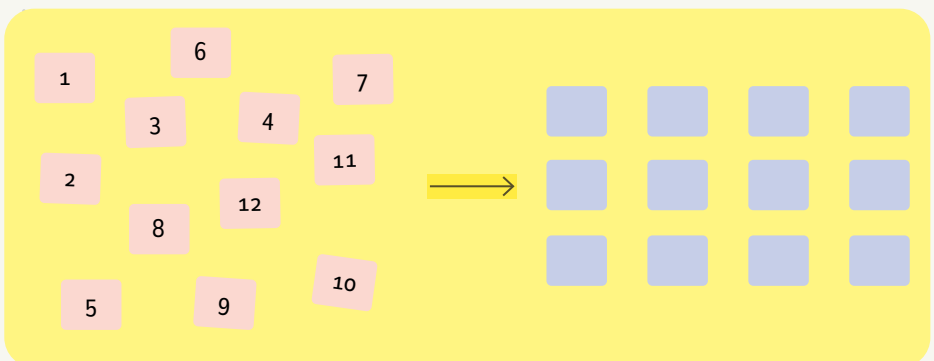
Wenn du dir absolut nicht vorstellen kannst, jemals wieder einen Stift in die Hand zu nehmen, dann verschenke das Buch lieber an jemanden, der von den Vorteilen digitaler Notizen nicht ganz so überzeugt ist.

Die meisten Menschen allerdings, mit denen ich persönlich gesprochen habe, ...

... haben die Hoffnung noch nicht aufgegeben, dass sie das perfekte Notizsystem für sich finden;

... ärgern sich über ihr Zettelchaos, aber können sich ein Leben ohne Stift und Papier nicht vorstellen;

... hoffen, dass sie endlich einen Bezug zur digitalen Notizwelt finden und glücklich werden.



STELL DIR VOR, ...

... du hast zwölf Notizzettel oder Post-its vor dir. Du legst vier Zettel nebeneinander, darunter die nächsten vier und die restlichen in die letzte Reihe. Das ergibt eine Tabelle mit drei Zeilen und vier Spalten.

... jeder Zettel ist eine Einheit, eine Denkeinheit, die für sich stehen oder sich mit den umliegenden Denkeinheiten zusammenschließen kann. Um der Tabelle einen Kontext zu

geben, gibt es zusätzlich eine Kopfzeile, die jedoch nicht unterteilt wird.

... du kannst damit sowohl kurze unabhängige Notizen als auch zusammenhängende Gedanken aufs Papier bringen – in jeder beliebigen Kombination. Die Zahl 12 ist eine gewohnte Einheit, mit der wir alle vertraut sind: vom Kalender, der Uhr oder dem altbewährten Dutzend.

Wir sind es gewohnt unsere Notizen Zeile für Zeile im Hochformat anzufertigen. In



Zwölf Notizzettel

Notizheften oder -büchern steht jede Seite für sich. Für die Denktabellen brauchen wir allerdings Platz, und den schaffen wir, indem wir das Querformat nutzen. Dann reicht auch ein Notizbuch im A5-Format, größer muss es nicht sein.

Generell kann ich sagen, dass ich meine Notizen mittlerweile nicht mehr nur unter Produktivitätsaspekten betrachte, wie ich es früher getan habe. Vielmehr sind sie Ausdrucksmittel für meine Kreativität, mein Raum zum Lernen und meine Möglichkeit zur Entlastung und Entschleunigung.

Im ersten Teil des Buches lernst du deshalb die Denktabellentechnik nicht nur kennen, sondern kannst sie auch direkt ausprobieren. Du wirst vermutlich schnell merken, wie diese einfache Struktur dein Denken über und deinen Umgang mit deinem Notizbuch beziehungsweise PI-Book verändert.

Im zweiten Teil des Buches stelle ich dir zwölf Effekte vor, die durch die Arbeit mit dem strukturierten Notizbuch entstehen können.

All diese Techniken sind Möglichkeiten, aus denen du diejenigen wählen kannst, die zu dir passen. Denn je nach Lebenssituation oder Herausforderung benötigt du heute vielleicht andere Effekte als morgen. Nutze dieses Buch am besten immer wieder neu als Inspiration, um die passende Notizvariante für dein eigenes PI-Book zu finden.

Neben all den Vorschlägen, die ich dir von meiner Reise mit dem strukturierten Notizbuch mitgebracht und hier zusammengestellt habe, wirst du im Laufe der Zeit deine eigenen PI-Book Best Practices identifizieren. Und wie bei mir wird jede Doppelseite in deinem Notizbuch ein Unikat sein, obwohl sie alle der Denktabellenstruktur folgen.

Jede
Denktabelle ist
ein Spiegel
deiner Gedanken.



PERSONAL INTELLIGENCE BOOK

WIE DAS DENKEN IN EINE TABELLE KOMMT

Persönliche Notizbücher sorgen bei vielen Menschen für Faszination, weil etwas sichtbar wird, das digital keiner mehr fassen kann: Personal Intelligence. Mein eigener, gesammelter Gedankenschatz. Und zwar gebündelt und strukturiert, so dass ich immer wieder darauf zurückgreifen und es weiter wachsen lassen kann.

Solche Notizbücher sind immer auch Zeitzeugen und wichtige Ratgeber für die Zukunft und ihre Gestaltung. Nachdem du dieses Buch gelesen hast, wird dir auffallen, dass in jedem zweiten Sachbuch gesagt wird: »Schreib dir das auf!« Das steht da tatsächlich drin. Kommst du dieser Aufforderung nach und wie?

Du sitzt an deinem Schreibtisch – fest entschlossen und hoch konzentriert – und möchtest diese eine anspruchsvolle Aufgabe lösen. Das Handy hast du bewusst weit weg in ein anderes Zimmer gelegt. Du fängst an, nachzudenken, doch

plötzlich kommt dir eine Idee oder ein Gedanke in den Sinn, der überhaupt nichts damit zu tun hat. Wie gehst du damit um?

- Du versuchst dich auf dein ursprüngliches Thema zu konzentrieren und die Gedanken beiseitezuschieben.
- Du schreibst alles auf einen Zettel (oder einen alten Briefumschlag ...), der zufällig in der Nähe liegt.
- Du öffnest ein Dokument am Rechner und tippst die Gedanken dort kurz ein.
- Du läufst in das andere Zimmer und schreibst sie in deine Notizen-App (dabei reißt du dich zusammen, dich nicht von den neuen Benachrichtigungen aus dem Konzept bringen zu lassen).
- Neben dir liegen ein aufgeschlagenes Notizbuch und ein gut schreibender Stift, du schreibst entspannt deine spontane Eingebung auf und machst danach mit dem eigentlichen Thema weiter.

Zelle für Zelle
in die
Notizbuchtafel.

