

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

# **Second Brain**

---

Stephanie Selmer

**GABAL**

**30 Minuten**  
**Second Brain**

---

Stephanie Selmer

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-170-1

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | [www.buddelschiff.de](http://www.buddelschiff.de)  
Lektorat: Silke Martin, Kriftel  
Autorenfoto: Markus Bohl  
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2023 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Wir drucken in Deutschland.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)  
[www.twitter.com/gabalbuecher](https://twitter.com/gabalbuecher)  
[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)  
[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)



### **Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!**

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

# Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>1. Was ist ein Second Brain?.....</b>	<b>9</b>
Mehr als ein Wissensspeicher.....	10
Vorteile eines Second Brain.....	14
Mit welchem Aufwand muss ich rechnen? .....	16
<b>2. Warum haben Brainstorming &amp; Co. ausgedient? .....</b>	<b>21</b>
Der Rahmen .....	21
Die Bewertung .....	23
Die Vielschichtigkeit .....	25
<b>3. Für wen lohnt sich ein Second Brain? .....</b>	<b>29</b>
In die Tiefe arbeiten.....	29
In die Breite arbeiten.....	32
<b>4. Was gehört in ein Second Brain – und was nicht? .....</b>	<b>35</b>
Die Informationsarten.....	35
FOMO .....	38
Qualitativ hochwertige Informationen .....	41
<b>5. Das Second Brain in digitalen Zeiten .....</b>	<b>45</b>
Die Auswahl des digitalen Tools .....	46
Weitere sinnvolle analoge Werkzeuge .....	48
Nützliche Hilfsmittel .....	51

<b>6. Der 5-Schritte-Plan .....</b>	<b>57</b>
Lesen und notieren .....	57
Informationen aufnehmen .....	62
Verknüpfungen herstellen .....	66
Wachsen lassen .....	74
Arbeiten .....	77
<b>7. Second Brain und KI .....</b>	<b>83</b>
Recherchieren .....	84
Verstehen & Verknüpfen .....	86
<b>Fast Reader .....</b>	<b>89</b>
Die Autorin .....	94
Weiterführende Informationen .....	95
Register .....	96

# Vorwort

Wir leben nicht einfach in einer Wissensgesellschaft, sondern in einer Zeit, in der aus dem vorhandenen Wissen neue Erkenntnisse und Ideen gewonnen werden müssen, um Probleme lösen zu können. Doch dieser zweite Schritt setzt voraus, dass wir Wissen aufgenommen und wiederverwertbar gespeichert haben.

Das ist gar nicht so einfach. Die Informationsüberflutung und Wissensexplosion nehmen einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit in Anspruch. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass sich das Wissen der Welt alle fünf bis zwölf Jahre verdoppelt, wobei sich mit immer neuen Möglichkeiten der Datenspeicherung oder -übertragung diese Rate weiter beschleunigt. Kein Wunder, dass auch intelligente und gebildete Menschen, von dieser Flut gestresst, immer wieder auf niedliche Katzenvideos zurückkommen.

FOMO (Fear of missing out), also die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen, tut das ihre zur Verunsicherung. Sichtbar ist sie in erster Linie an dem Stapel (oder sind es schon mehrere Stapel) der ungelesenen Bücher und Zeitschriften, die Sie vermutlich auch kennen oder sogar besitzen. Doch auch viele Artikel, die Sie im Web finden können, sind potenziell wichtig oder wenigstens interessant. Nahezu jede Plattform gibt uns die Möglichkeit, Artikel „für später“ zu speichern, und auch diese Speicherquellen förmlich über.

Wenn uns jedoch das reine Wissen schon gar nicht mehr ausreicht, um Ideen und Lösungen zu generieren, müssen

wir einen Weg finden, schon die Wissensaufnahme und -speicherung für uns selbst so einfach und so effizient wie möglich zu gestalten, um den nächsten Schritt gehen und dieses Wissen kreativ nutzen zu können.

Schaffen wir das, haben wir die Möglichkeit, bisher ungeahnte Ideen zu entwickeln.

Ein persönliches Second Brain hilft Ihnen dabei. Sie lagern Informationen aus und verbinden sie nach Möglichkeit miteinander. Auch im Alltag denken wir so vernetzt und nicht in Kategorien – nutzen wir das.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse bei der Umsetzung.

*Stephanie Selmer*

## **Warum ist das Second Brain mehr als nur ein Wissensspeicher?**

Seite 10

---

## **Welche Vorteile hat ein Second Brain?**

Seite 14

---

## **Wie viel Zeit muss ich aufwenden?**

Seite 16

# 1. Was ist ein Second Brain?

Auf den ersten Blick sieht es ein wenig so aus, als wäre das Second Brain nur ein weiterer Trend, der aus den USA nach Europa schwappt. Doch hat tatsächlich ein deutscher Wissenschaftler diese Methode, Wissen und Gedanken zu speichern und miteinander zu verknüpfen, wirklich bekannt gemacht. Mit seinem Zettelkasten hat der Soziologe Niklas Luhmann das vernetzte Denken für sich und seine Arbeit genutzt. Dort hat er durch seine klare Auswahl der Inhalte und immer gleiche Struktur der Informationen die Möglichkeit gehabt, zwischen den einzelnen Informationen eigene Ideen und Gedanken festzuhalten. Dieses ausgeklügelte System hat ihn unglaublich produktiv werden lassen.

Sein System, durch das er so viele Bücher und Fachartikel mit neuen und spannenden Ideen verfassen konnte, wurde schnell auch für Nicht-Akademiker interessant. Was wäre, wenn man auf sein Wissen immer wieder und ohne große Anstrengung zurückgreifen könnte?

Mit der Zeit verschwamm die Idee des Zettelkastens jedoch immer mehr und so fließen in heutige Second-Brain-Ansätze auch immer Zeitmanagement- und Selbstoptimierungsmethoden mit ein.

## 1.1 Mehr als ein Wissensspeicher

Wenn Sie im Web nach dem Begriff „Second Brain“ suchen, finden Sie Unmengen an Erfolgsberichten und tollen YouTube-Videos, in denen davon erzählt wird, wie zufrieden diese Menschen sind, seit sie ein Second Brain für sich etabliert haben. In nahezu allen Beiträgen wird schon in der Einleitung Niklas Luhmann genannt. Die Zahl seiner Veröffentlichungen treibt jeden an, der mit Wissen arbeitet und sich durch die Informationsflut überfordert fühlt.

Die Besonderheit des Second Brain liegt jedoch nicht im Erfassen und Speichern von Wissen, sondern in der Verknüpfung der einzelnen Informationen untereinander.

### Vernetztes Denken im Alltag

Tatsächlich denken wir im Alltag vernetzt. Es liegt uns viel eher, Verknüpfungen zwischen einzelnen Kategorien herzustellen, als viele es häufig annehmen.

#### **Projektplanung:**

Während Sie das Budget für einzelne Projektschritte planen, denken Sie automatisch auch an den zeitlichen Ablauf, weil der wiederum Auswirkungen auf das Budget hat. Beim Gedanken an den zeitlichen Ablauf fallen Ihnen gleich erste Stolpersteine ein, die ihn ins Wanken bringen können.

Dabei greifen Sie auf Erfahrungen aus vorherigen Projekten zurück, finden Querverbindungen und abstrahieren, was sich in Ihrem aktuellen Projekt von den anderen unterscheidet.

Außerdem fällt Ihnen beim Stichwort „Zeitplanung“ auch gleich ein, dass es für das Projektteam noch keinen gemeinsamen Urlaubskalender gibt und die Sommerferien gefährlich nah heranrücken.

## Kategorisierung von Informationen

Sobald wir jedoch Informationen aufnehmen, die wir speichern wollen, und dabei fürchten, etwas zu vergessen, beginnen wir, diese Informationen zu kategorisieren.

Notizen zu einem Buch fassen wir unter dem Titel des Buches zusammen. Arbeiten wir Artikel aus Fachmagazinen durch, nehmen wir häufig nicht nur den Titel, sondern auch die Heftnummer oder sogar das Erscheinungsjahr für unsere Struktur dazu. So entstehen viele kleine Informations-silos, in denen das Wissen gespeichert ist, jedoch nicht effektiv genutzt werden kann.

Die Notizstruktur sieht dann vermutlich so aus:

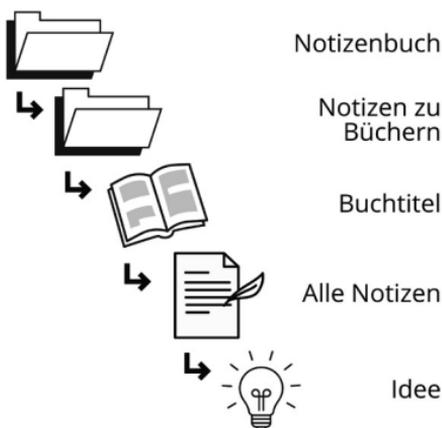


Abb. 1: Beispiel einer Notizstruktur

Die einzelnen Gedanken, die wir zu einem Buch festhalten möchten, sind unter dem Buchtitel und meist auch in einem Unterordner ausschließlich für Buchnotizen einsortiert.

Dieses Vorgehen hat gleich mehrere Nachteile. Die zwei wichtigsten sind:

- Fehlende Zuordnung zu einer bestimmten Quelle
- Fehlende Querverbindungen

### **Fehlende Zuordnung**

Wenn wir bei dem Beispiel der Projektplanung bleiben, werden die Gedanken, die Ihnen dabei durch den Kopf gehen, vermutlich nicht die folgenden sein: „Ach, das erinnert mich an etwas, was ich mal gelesen habe. Das war in der Fachzeitschrift der Gesellschaft für Projektmanagement, muss ungefähr drei Jahre her sein ... Ja genau, es war in Heft 02/2019. Worum ging es denn da noch mal ...?“ Wenn Ihr Denken so funktioniert, sind Sie mit der gerade angesprochenen Notizstruktur vielleicht sogar gut beraten.

Die meisten von uns denken jedoch andersherum: „Ach, das erinnert mich an etwas, was ich mal gelesen habe. Da ging es um Meilensteinplanung und wie viel Puffer man bei der Terminplanung am besten berücksichtigt. In welchem Magazin war das noch gleich ...? Oder war das in einem Buch ...?“

Wenn Sie also analoge Notizen aufnehmen oder in den digitalen nicht effizient suchen können, haben Sie kaum eine Chance, die Quelle wiederzufinden. Die Zuordnung einer Information, eines Wissensstückchens zu einer bestimmten Quelle macht uns das Wiederfinden also nur unnötig schwer.

### **Fehlende Querverbindungen**

Noch schlimmer ist jedoch, dass wir mit dieser Struktur keine Querverbindungen der Wissensstückchen unterein-

ander herstellen können. Wenn Sie also in einem Fachartikel die Information lesen, dass bei der Meilensteinplanung in einem Projekt am besten gar kein zeitlicher Puffer eingeplant werden sollte, Sie später jedoch in einem Buch lesen, dass zehn Prozent der Zeit als Puffer ratsam sind, kann es durchaus sein, dass Sie die Verbindung zwischen beiden Informationen nicht mehr herstellen können. Sie kommen also gar nicht dazu, die Informationen gegenüberzustellen, sie mit Ihren eigenen Erfahrungen zu vergleichen und als i-Tüpfelchen eigene Schlüsse zu ziehen oder neue Lösungs-ideen zu entwickeln. Das ist besonders dann der Fall, wenn zwischen den beiden Informationen viel Zeit liegt oder Sie in der Zwischenzeit viele andere Informationen aufgenommen haben.

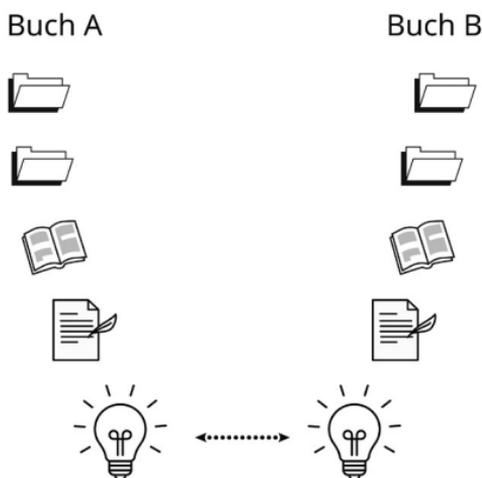


Abb. 2: Ideensammlung ohne Querverbindung

Im Alltag denken wir vernetzt. Das ist so lange möglich, wie uns die Informationen im Kopf bleiben und wir direkt wieder an sie denken. Wollen wir Informationen für einen längeren Zeitraum speichern, kann die Art der Archivierung im schlimmsten Fall Querverbindungen untereinander verhindern.

## 1.2 Vorteile eines Second Brain

Die Vorteile eines Second Brain liegen auf der Hand:

- Ermöglicht vernetztes Denken
- Macht Wissen lange wiederverwertbar
- Fördert das Finden von neuen Ideen und Lösungen

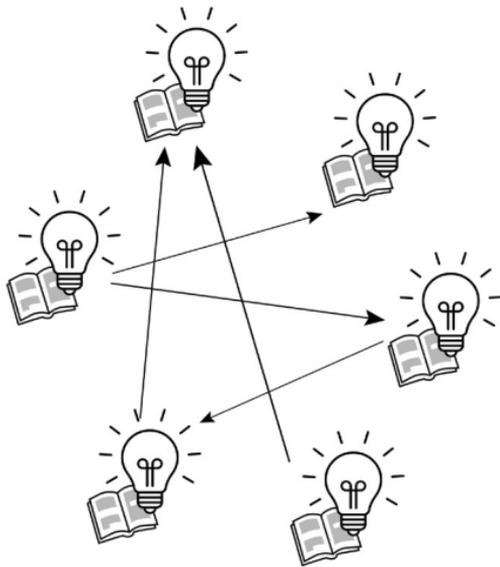


Abb. 3: Querverbindungen durch Second Brain herstellen

Mit einem Second Brain liegen alle Informationen auf der gleichen Ebene und Sie haben die Möglichkeit, Verbindungen problemlos zu knüpfen.

Das macht es Ihnen möglich, nach Stichworten zu suchen und vor allem Querverbindungen untereinander einfach herzustellen.

### **Altersloser Wissensfundus**

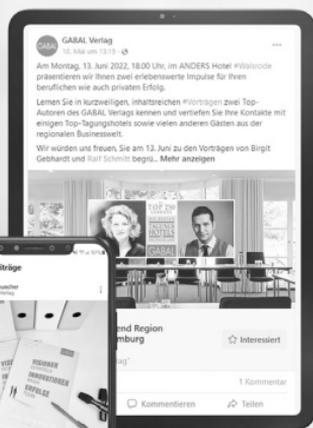
Das Wissen, das Sie mit der Zeit ansammeln, altert praktisch nicht. Das heißt nicht, dass es nicht durch neue Erkenntnisse überholt werden kann, sondern dass Sie immer den gleichen Aufwand für den Zugriff auf die einzelnen Wissensstückchen haben, unabhängig von ihrem Alter. In Ihr vernetztes Denken fließen so also auch Informationen ein, die mitunter schon lang verschüttet wären, wenn Sie sie in einer Silostruktur gespeichert hätten.

All das ermöglicht es Ihnen, Ideen aus der Verknüpfung von Informationen aus ganz unterschiedlichen Bereichen zu entwickeln.

***Neue Ideen im Alltag suchen – Beispiel: Verknüpfen von Nudeln und Tomaten:***

Bei dieser Kombination denken Sie vermutlich gleich an eine Portion Nudeln mit Tomatensauce. Sie können die Informationen „Nudeln“ und „Tomatensauce“ jedoch auch anders miteinander verknüpfen. Sie könnten beispielsweise die neue Idee „Spaghetti mit Tomatensauce“ entwickeln. Zugegeben ist diese nicht bahnbrechend, es geht lediglich um das Prinzip. Farfalle, Tortellini oder Tagliatelle wären weitere Abwandlungen. Auch auf der Seite der Tomaten könnten Sie neue Abwandlungen austesten. Statt einer einfachen Tomatensauce könnte es eine Tomaten-Sahne-Sauce oder eine mit Fisch werden. Doch ist Ihnen bei der Verknüpfung vielleicht auch die Idee gekommen, dass Nudelteig schon bei der Herstellung mit Tomaten rot gefärbt und aromatisiert werden könnte?

# WISSEN TEILEN – MENSCHEN VERNETZEN



## ➔ Im GABAL MAGAZIN

Aktuelle Themen und Trends aus  
Wirtschaft, Business & Karriere sowie  
persönliche Weiterentwicklung



Schauen Sie vorbei!  
[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)

## ➔ Auf Social Media

Alle Infos rund um unsere neuen  
Bücher und unsere AutorInnen  
sowie spannende Einblicke in das  
Verlagsleben



Folgen Sie uns auf  
unseren Social-Media-Kanälen!