

## *„Tagträumen ist vielleicht die wichtigste Arbeit in meinem Leben.“*

Liebe Schülerinnen und Schüler,

**Kopf frei!**

**Psychologie-Tipps für die Schule:  
Kreativität, Erfolg + Glück -5-**

*Ich*

*tagträume, also bin  
ich kreativ!*

das Zitat stammt von Karl Lagerfeld (1933 – 2019). Er beschreibt etwas, was ich schon lange als meinen „Kreativitäts-Pool“ kenne. Ich „tagträume“ oft und gerne, wenn ich eine komplexere Aufgabe lösen möchte, aber noch keinen klaren Lösungsweg gefunden habe. Es gibt bei mir für diesen kreativen „Lösungszustand“ in mir zwei sich bedingende Voraussetzungen: keinen Stress, sondern einen entspannten Zustand! Zur Vermeidung von Stress fange ich immer sehr frühzeitig an. Einen heißen Tipp an euch: Alles braucht viel länger, als

ihr denkt! Und zum entspannten Zustand bei mir: kurz vor dem Einschlafen, unter der Dusche, in der Natur und bei klassischen Konzerten.

Schnell noch ein Forschungsergebnis für die Psychologie-Fuzzis unter euch: Unter einem Spezial-Tomografen beobachteten Ende der 90er Jahre Wissenschaftler die Hirnaktivitäten der Probanden bei der Lösung von Aufgaben. Nun sollte eine kurze Entspannungspause eingelegt werden und die Forscher staunten nicht schlecht, als sie bemerkten, dass in manchen Hirnregionen beim Leerlauf die Intensität im Gehirn deutlich zunahm. Heute nennt man dieses Areal „Ruhezustandsnetzwerk“.

Bei Volker Busch: „Kopf frei!“ findet sich dafür eine ganz ausgefallene Erklärung auf Seite 189: „Menschen begannen vor etwa 50 000 Jahren am Lagerfeuer nämlich über ganz andere Dinge zu sprechen als beim Jagen ... Auf der Jagd ging es um Fakten, am Feuer um Fiktion.“ Wenn ihr mal in einer Gruppe um ein Lagerfeuer sitzt, schaut in die Flammen und schon bald versinkt ihr in euren Gedanken, die manchmal zu ganz überraschenden Lösungen führen. „In Ruhe geht das Gehirn in sich selbst spazieren ... Nur in Ruhephasen, wenn unsere Aufmerksamkeit nicht durch Ablenkungen der Außenwelt gebunden wird, sondern sich nach innen wenden darf, springt das Ruhezustandsnetzwerk an; nur dann kann es uns zu Erkenntnissen verhelfen.“ (S. 195f.) Also, Handy aus und außer Sichtweite! Und noch etwas für unsere Psychologie-Fuzzis: Nach vier bis sechs Tagen in der Natur ohne Handy oder anderen Unterhaltungsgeräten verbessert sich die kreative Wortfindung um fünfzig Prozent.

Der Name des konsumfreien Nichtstuns: „Nixen“. Beim Nixen tut man wirklich nix – im Gegensatz zum Chillen, da hängt man handyspielend ab. Hier eine Idee unseres Psychologie-Professors: einen Sonntag zum „Untouchable Day“ (S. 204) zu erklären, also einen Tag offline – ohne Handy oder andere digitale Geräte. Ganz konkreter Vorschlag: Ihr macht es euch an eurem Lieblingsort richtig gemütlich. Lasst euer Handy für ungefähr eine Stunde aus, denn dieses zerstört jede Zerstreung: „Je länger Ihre Gedanken ungestört auf Wanderschaft gehen, desto konkreter und plastischer werden Ihre Vorstellungen. Diesen kreativen Prozess sollten Sie laufen lassen und auf keinen Fall durch ein Katzenvideo unterbrechen.“ (S. 224) Prof. Busch rät mindestens dreißig Minuten für eine Zerstreungszeit. Der Grund ist relativ einfach, das Ruhezustandsnetzwerk braucht eine gewisse Anlaufphase, und die liegt für entspanntes Assoziieren – die Gedanken kommen und gehen ungestört und

ungesteuert – so ungefähr bei dieser Minutenzahl. Und warum schlägt Volker Busch das Wandern in der Natur vor? „Oft sind es gerade die reizarmen, monotonen Umgebungen, in denen uns bei fehlenden äußeren Ablenkungen das Abschweifen relativ einfach gelingt.“ (S. 227)

Jetzt möchte ich euch am Ende des Artikels noch einen für mein Leben wichtigen Tipp geben: Hört auf euer Bauchgefühl! Wenn ich die Klasse mit einer klaren Konzeption betrat und in mir spürte, diese passt im Augenblick absolut nicht, dann ging der Unterricht fast immer beim Durchziehen der Planung in die Hose. In solchen Situationen verließ ich mich dann auf mein Bauchgefühl und meine Unterrichtserfahrung und die Unterrichtsplanung blieb in der Tasche. Ein abschließender Busch-Spruch, er bezieht sich auf Legosteine: „Kreativ werden wir nicht dadurch, dass wir viele Steine haben, sondern, dass wir genügend Zeit finden, mit ihnen zu bauen.“ (S. 183)

„Kopf frei!“ für euch selbst, für eure Ziele, für euer Glück!  
Klaus Schenck



## **Alle Artikel der Psychologie-Serie mit Links**

1. „Alle Vorsätze sind für den Arsch, wenn man sich nicht daran hält“:  
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>
2. „Die Aufmerksamkeit ist der Meißel des Gedächtnisses“:  
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-aufmerksamkeit-ist-der-meissel-des-gedaechtnisses/>
3. „Wer zwei Hasen gleichzeitig jagt, wird keinen davon fangen“:  
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/wer-zwei-hasen-gleichzeitig-jagt-wird-keinen-davon-fangen/>
4. „Where the focus goes, the energy flows“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/where-the-focus-goes-the-energy-flows/>
5. „Tagträumen ist vielleicht die wichtigste Arbeit in meinem Leben“:  
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tagtraeumen-ist-vielleicht-die-wichtigste-arbeit-in-meinem-leben/>
6. „Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen“:  
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/das-leben-der-eltern-ist-das-buch-in-dem-die-kinder-lesen/>
7. Generation Z: Dumbphone statt Smartphone: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/generation-z-dumbphone-statt-smartphone/>

## **Handy-Artikel der Schülerzeitung**

- Klaus Schenck: „Hey, Lehrer, nehmt den Schülern die Handys ab!“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/hey-lehrer-nehmt-den-schulern-die-handys-ab/>
- Schülerwunsch: Handymfreier Unterricht: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/schuelerwunsch-handymfreier-unterricht/>
- Eigenes Handy im Unterricht/Forschungsergebnisse: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eigenes-handym-im-unterricht-forschungsergebnis/>
- Klaus Schenck: „Du Handy – ich Mensch“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/du-handym-ich-mensch-2/>
- Debora Eger: Eine Woche ohne Handy“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eine-woche-ohne-handym/>
- Antonia: „Handymfasten – eine Qual für fast alle Jugendlichen“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/15659/>
- Stephanie Hofmann: „Handymsucht“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/suchtige-smartphonebesitzer-gestern-belachelt-heute-opfer/>
- Anna Winkler: „Handym an – Gespräch aus“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/handym-an-gesprach-aus/>
- Vanessa Müller: „Persönlicher Bezug zum Handy“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/personlicher-bezug-zum-handym/>
- Klaus Schenck: „Ein neues Kapitel in der Menschheitsgeschichte“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/ein-neues-kapitel-der-menschheitsgeschichte/>
- Stefanie Geiger: „Liebe auf den ersten Blick – ein iPhone erzählt“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/liebe-auf-den-ersten-blick/>
- Debora Eger: „Tschüss Facebook“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tschuess-facebook/>
- Sofie Geiger: „Der Handy-König“ (Fotostory / Parodie auf „Der Erlkönig“): <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/h91-handymkoenig-fertig.pdf>

## **Ergänzendes Material: Manuskript plus Link zur YouTube-Sendung**

- „Tagträume – die Kreativitäts-Chance“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk094-tagtraeume.pdf>
- „Beschleunigung – Stress, Zeitnot, Lösungsansatz“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk093-beschleunigung.pdf>
- „Handys: vom klugen Umgang mit ihnen – Tipps“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk092-handym-umgang.pdf>
- „Handys: Psychologische Forschungsergebnisse“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk091-handym-forschung.pdf>
- „Selbstmanagement – Erfolgsfaktor im Schulalltag“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk088-selbstmanagement.pdf>

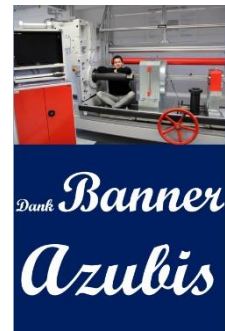
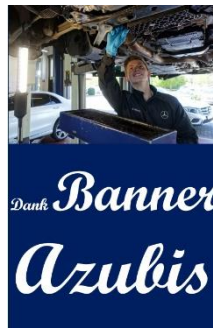
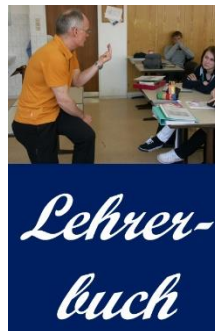
# Material-Übersicht mit Links

(Stand: Oktober 2023)

[www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

## Familienunternehmen/Mittelstand: Dank Banner zu Azubis

<https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/banner-chancen/index.html>



## Lehrerbuch: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“

<https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

## Aktuelles und Neues



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023---baden-wuerttemberg/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/eigene-artikel/freier-geist-vs-politische-korrektheit/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>



## verregnetes Wochenende → Pflichtlektüre intus

Inhalt: in Briefform, auf YouTube, Personen-Kurzübersicht – umfassende

Werkübersicht: auf YouTube, als Manuskript, Markierung zentraler Stellen –

Interpretation: in Briefform, als Manuskript, auf YouTube, als Wissenstest

### **Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg ab 2023**

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023--baden-wuerttemberg/index.html>

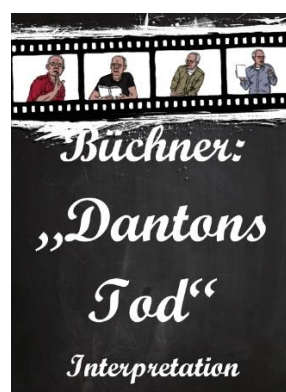
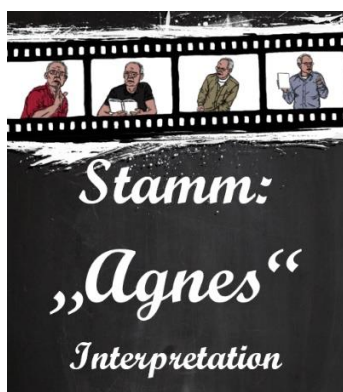


### **Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2022**

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi-pflichtlektuere---baden-wuerttemberg/index.html>



### **Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2018**



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---stamm-agnes/index.html>

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---buechner-dantons-tod/index.html>

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---frisch-homo-faber/index.html>

## Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2012



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kleist-kohlhaas/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kafka-prozess/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---duerrenmatt-besuch-der-alten-dame/index.html>

## Weitere Deutsch-Pflichtlektüre



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi--pflichtlektuere---nordrhein-westfalen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-raeuber/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-kabale-und-liebe/index.html>

## Deutsch-Themen und Präsentations-Prüfungen auf YouTube



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/inhaltsangabe/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/grammatik/grammatik-uebungen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/praesentationen/abi-praesentationen/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/der-mensch-mit-dem-schizophren-denkenden-herzen-und-der-verwirrten-seele/>

## Psychologie-Themen



<https://www.klausschenck.de/ks/psychologie/psychologie-unterricht-als-staerkenseminar/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/disziplin-erfolgsfaktor-in-der-schule-einfuehrung/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-stillen-in-der-schule-1-vom-glueck-der-introversion/>

**Klaus Schenck, OSR. a.D.**

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=Sugl-meaxt4>

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

