

Mein Zweithirn und ich

Wissensauslagerung für Vieldenker

Mensa in Deutschland Jahrestreffen, 8. April 2026
Tobias Henöckl <hoeni-jt26@sisyphus.de>

Slides & Links



Agenda

Technisches

Verwaltung und Zettelkasten

Praktische Ideen(-anstöße)

Austausch

Der Anfang

Informationsschnipsel überall

Papier, digital, im Kopf

Post-its, Notizzettel, Protokolle, Ablage,
Rechnungen, Zeitungsartikel, Bücher,
Notiz-Apps, PDFs, E-Mails, Textdateien,
ToDo, Webseiten, Foren, YouTube,
Hörbücher, E-Books, digitale Zeitschriften,
Duschgedanken, Zitate, Cartoons, Memes,
...

<to be continued...>



Triviale Notizen

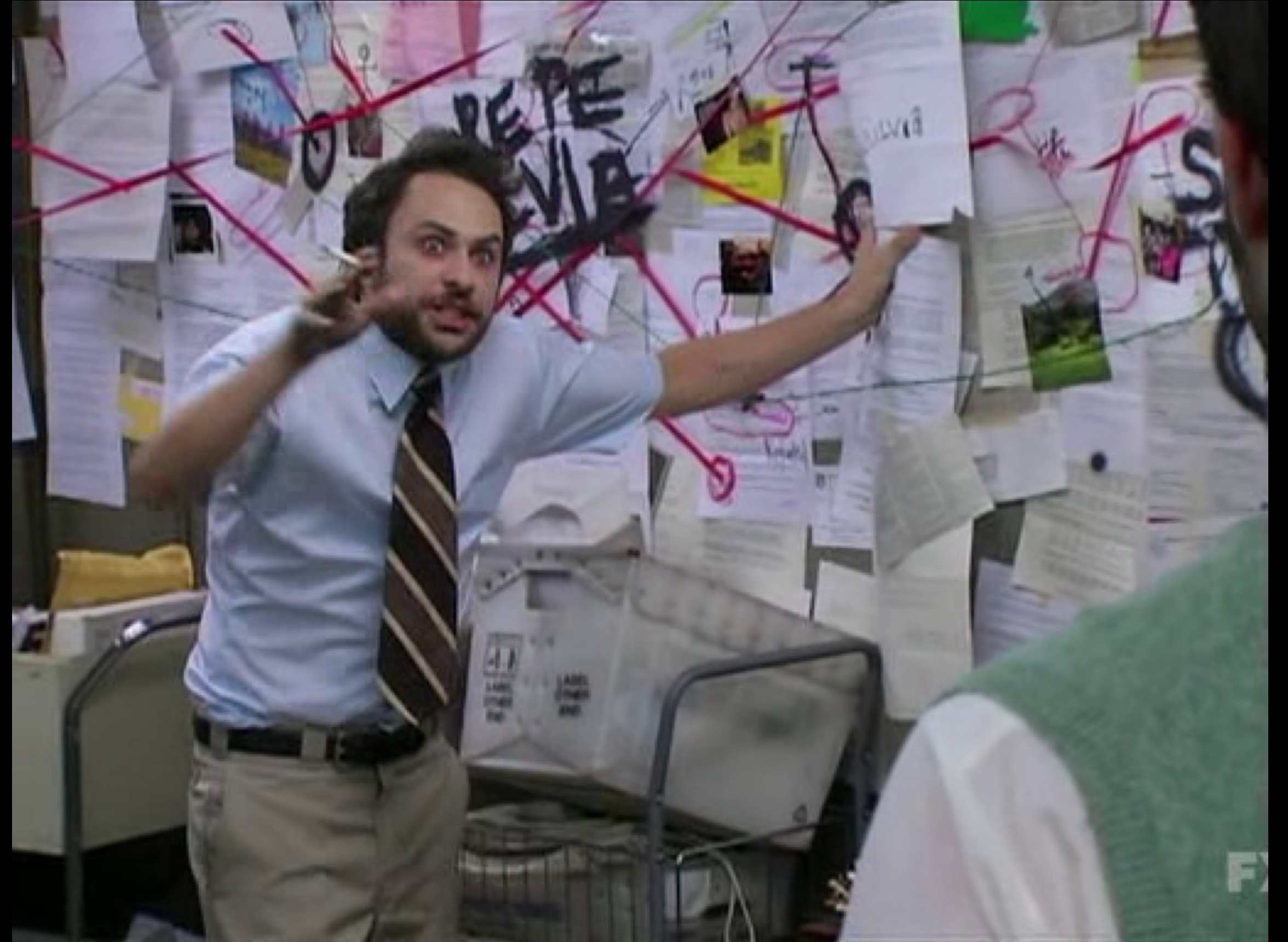
...die man dennoch nicht verlieren will

- Kleidergrößen der Kinder
- Geschenke für Freunde
- Liste besonderer Käse
- Checkliste für die Steuererklärung
- Planung für's Gartenfest
- Telefonnotizen
- ...



Photo by Marcos Paulo Prado on Unsplash

Gedanken & Ideen



Meine Daten-Exfreundinnen

oder: Warum ich keine proprietären Formate mehr date

seit den 80ern digital unterwegs:
Meine Daten haben mehr Umzüge
hinter sich als ein Bundeswehr-Kind

**Proprietäre Formate = digitale
Geiselhaft – du merkst es erst beim
Wechsel**



P547 -10

Digital Prepping

Meine Notizen überleben Apokalypse und Börsengänge

- nur Plaintext
- kein Account
- keine Cloud
- kein Vendor-Lock-in

- Auch in 30 Jahren noch lesbar, notfalls mit dem 80er Jahre PC und MS DOS.



Markdown

moderne Lingua Franca

- Reine Textdateien
- direkt les- und editierbar
- ein paar Sonderzeichen als Formatierung
- mittlerweile auch komfortable Editoren



#Adibidea

[Joseba Sarrionandia] (https://eu.wikipedia.org/wiki/Joseba_Sarrionandia) aspaldi dut gogoko. Egun hauetan haren liburu bat erosi dut, **Hitzen ondoeza,** eta, zer esango dizuet, oso gustura ari naiz irakurtzen. Horra adibide bat, ****Ahoak**** izenekoa ikus dezazuen zelakoa den liburuaren tonua:

>Aho hertsian ez da eulirik sartuko. Hori egia da, seguruasko. Baina, ahoa hertsia orduko euliren bat sartu bada, orduan ez da irtengo ahoa zabaldu arte.

##Bigarren adibidea

Ariniketan egiteko, honako hau behar duzu, borondateaz gain:

1. Zapatilla egokiak
2. Elastiko aproposa
3. Prakak
4. Galtzerdiak

###Hirugarren adibidea

Ez ahaztu hau ekartzen Eroskitik:

Adibidea

[Joseba Sarrionandia](#) aspaldi dut gogoko. Egun hauetan haren liburu bat erosi dut, *Hitzen ondoeza*, eta, zer esango dizuet, oso gustura ari naiz irakurtzen. Horra adibide bat, **Ahoak** izenekoa ikus dezazuen zelakoa den liburuaren tonua:

Aho hertsian ez da eulirik sartuko. Hori egia da, seguruasko. Baina, ahoa hertsia orduko euliren bat sartu bada, orduan ez da irtengo ahoa zabaldu arte.

Bigarren adibidea

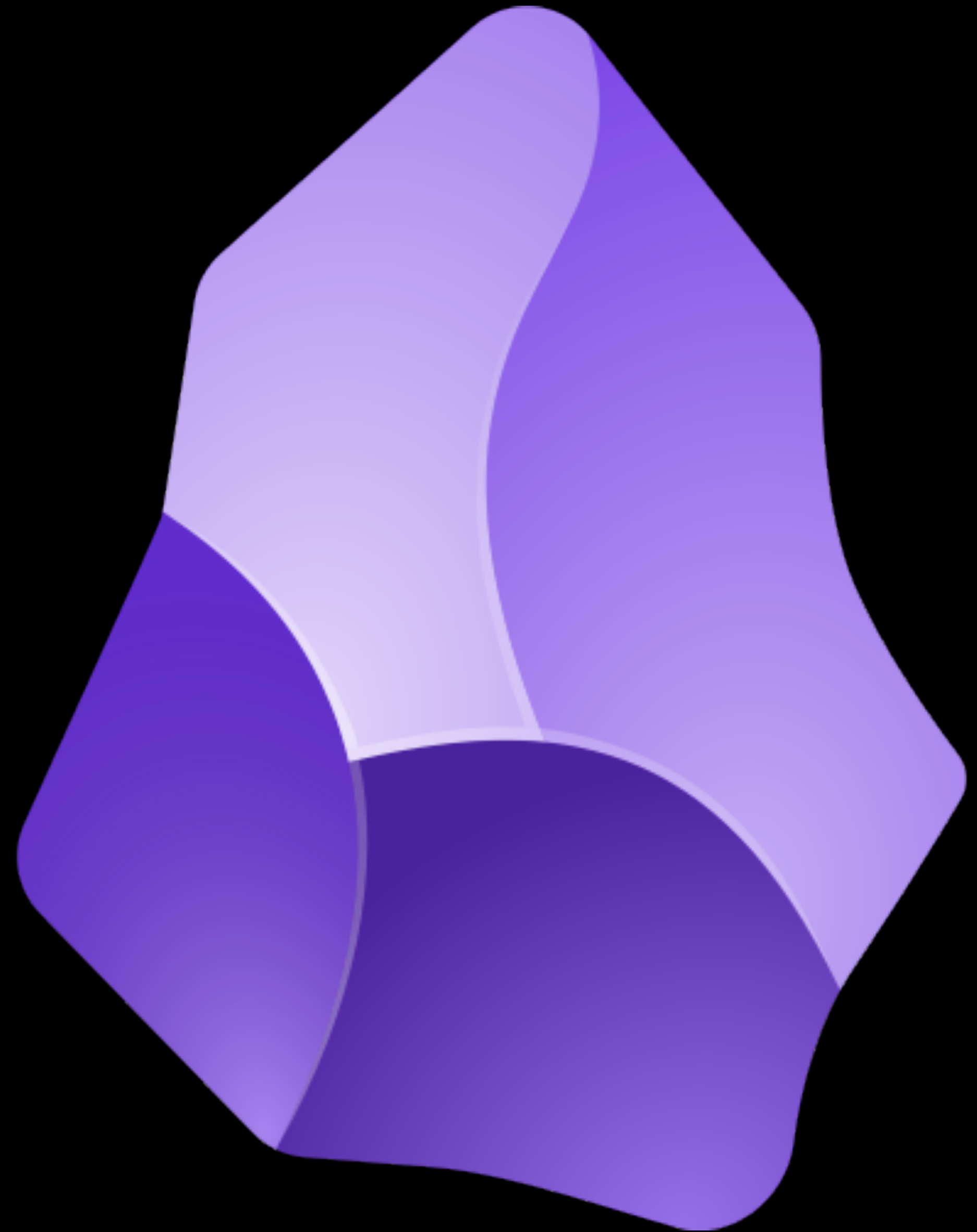
Ariniketan egiteko, honako hau behar duzu, borondateaz gain:

1. Zapatilla egokiak
2. Elastiko aproposa
3. Prakak
4. Galtzerdiak

Die Software

Obsidian

- Editor für einen Ordner voller verlinkter Markdown-Dateien
- Windows, Mac, Linux, iOS, Android...
- Keine Cloud-Pflicht, kein Account, kein Abo, ...
- flexibel, anpassbar
- 2.000+ Community-Plugins



Community & Plug-in-Ökosystem

- Über 2.600 Community-Plugins, vom Kanban-Board über Lernkarteien bis zur KI-Anbindung
- Minimalistischer Kern, maximale Anpassbarkeit: Jeder baut sich sein Obsidian

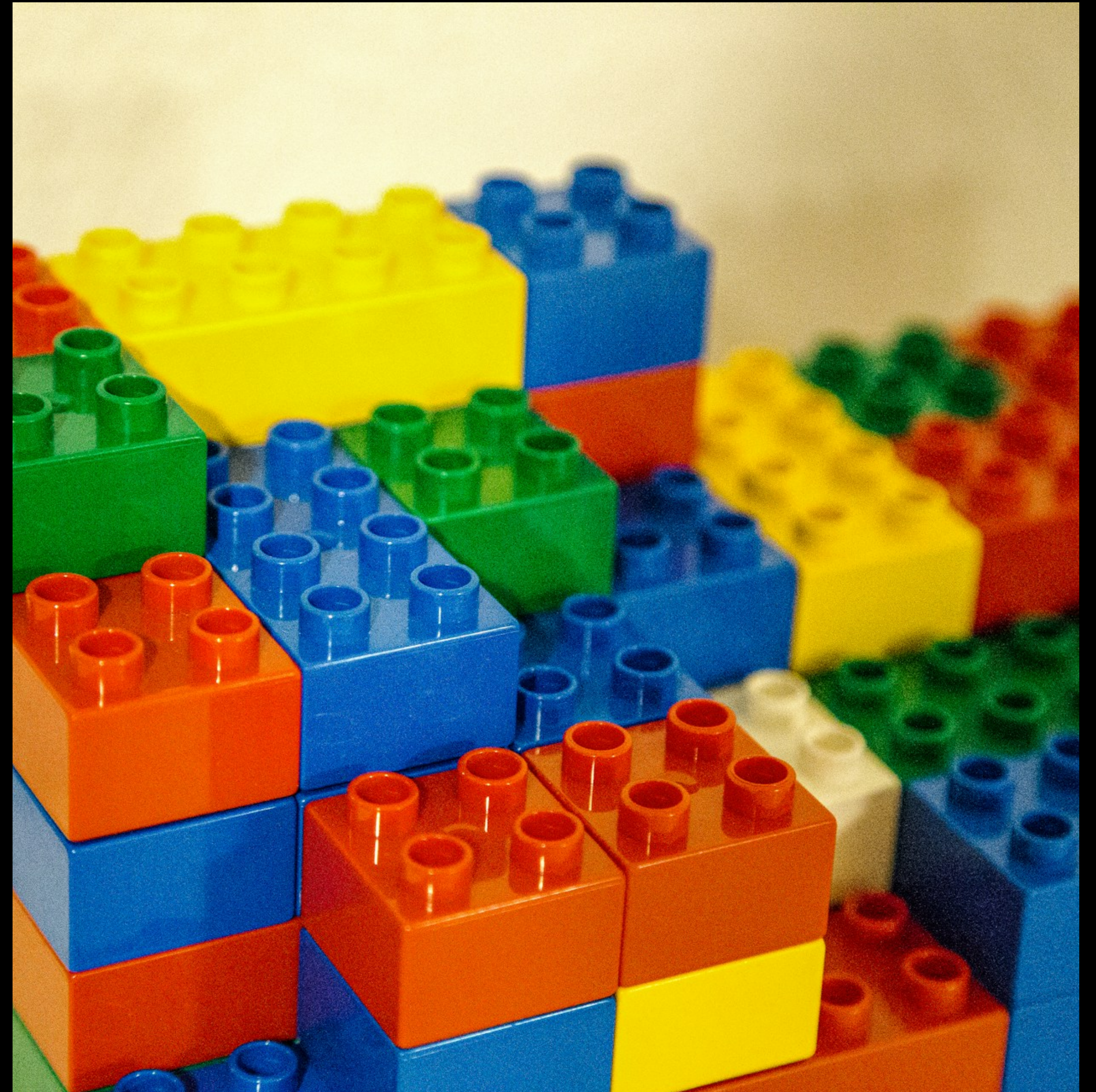


Photo by Richard Heinen on Unsplash

Synchronisierung

alle Geräte auf dem gleichen Stand

- kostenpflichtig über den Hersteller (Obsidian Sync)
- Eigenbau, z.B.
 - mit iCloud (o. Ä.)
 - Versionskontrolle über Git



Struktur & Pflege

schmerzhafte Erkenntnis:

**Ordner (allein) sind nicht
sehr hilfreich**



#Tags

- Flach oder hierarchisch:
#angular
#dev/js/angular
- Unterschiedliche Funktionen
 - Typ (#concept, #howto, #moc)
 - Status (#draft, #mature)
 - Domäne (#finance, #didaktik)
 - ...



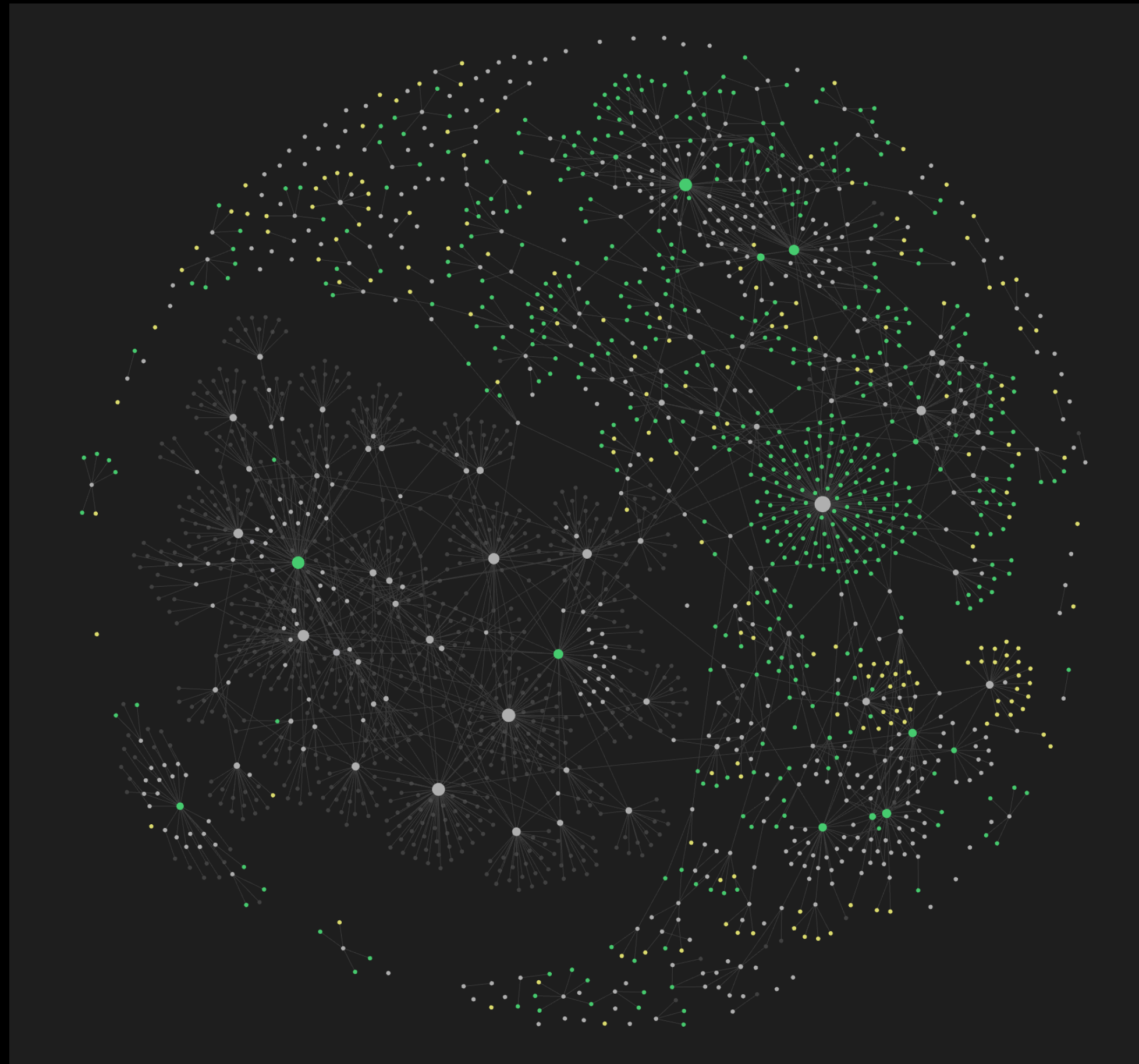
Links

- In Markdown `[[neues Thema]]`
- schnelle Erreichbarkeit
- Auslagern von Allgemeinem



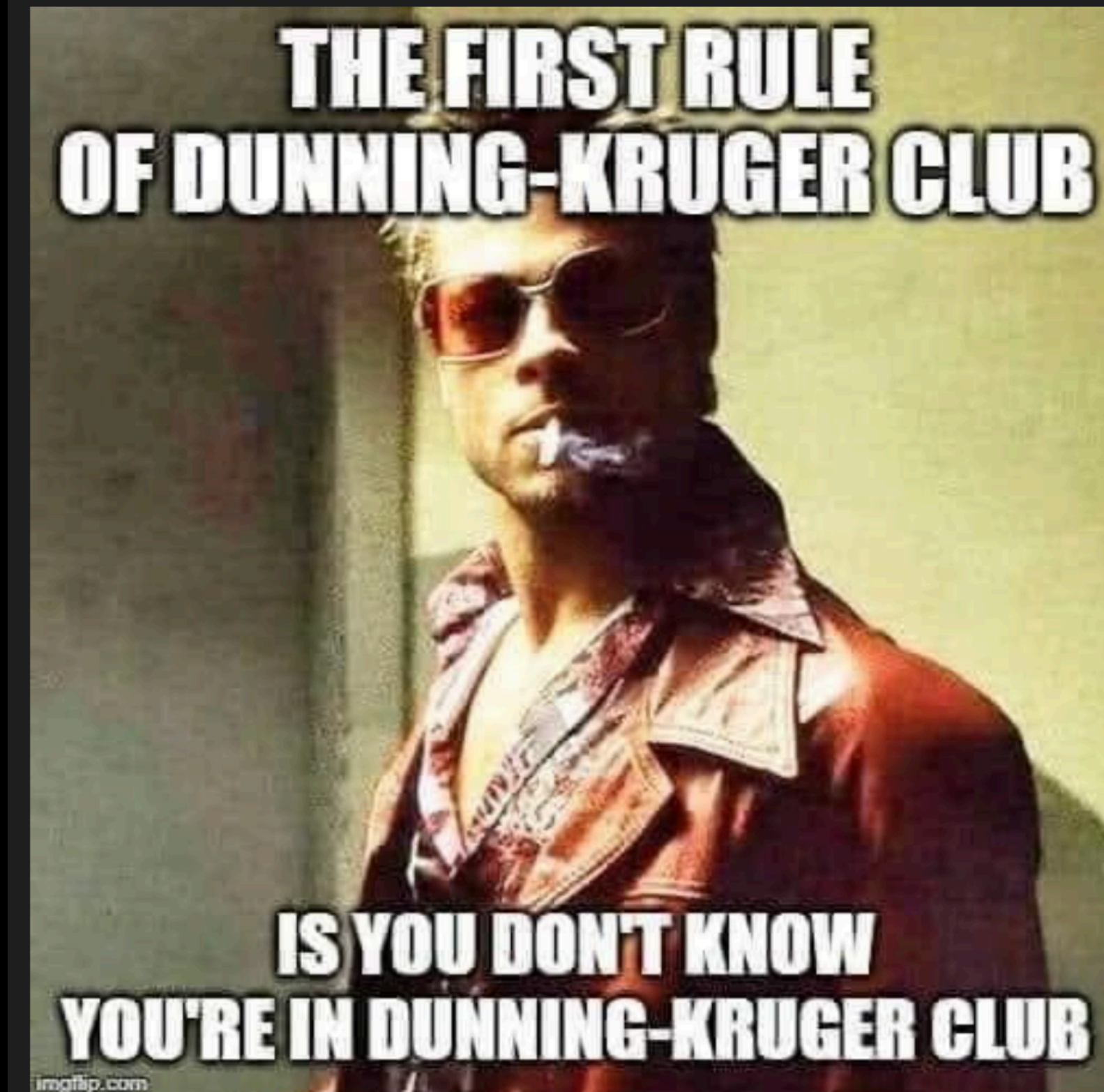
Photo by Bas van den Eijkhof on Unsplash

Verknüpfungen [[Links]] & #Tags



Dunning-Kruger

#bias #selbsteinschätzung #psychologie #kompetenz #metakognition



🔗 Charles Bukowski

The problem with the world is that the intelligent people are full of doubts, while the stupid ones are full of confidence."

Siehe auch: [Hermeneutik](#), [Impostor-Syndrom](#), [Sokratische Ignoranz](#), [Metakognition](#), [Lake-Wobegon-Effekt](#), [Beginner's Mind](#)

Verwandt: [Growth Mindset](#), [Kognitive Dissonanzen](#), [Ultracrepidarianismus](#), [Kakistokratie](#), [Brandolinis Gesetz](#), [Self-Serving Bias](#)

Tags vs MOCs

selbstgemachte Landkarten als Navigationshilfe

- dogmatische Diskussion
- pragmatisch anfangen
- bei Wachstum:
 - MOC Seite erstellen
 - Dann Suchen & Ersetzen:
#Dingsbums -> [[Dingsbums]]

MOC - Kognitive Verzerrungen

Eine Übersicht über Denkfehler und systematische Urteilsverzerrungen.

Wahrnehmung & Selbsteinschätzung

- [[Dunning-Kruger]]
- [[Confirmation Bias]]
- [[Halo-Effekt]]

Entscheidungsfehler

- [[Sunk Cost Fallacy]]
- [[Anchoring Bias]]
- [[Verfügbarkeitsheuristik]]

Soziale Verzerrungen

- [[Ingroup Bias]]
- [[Fundamental Attribution Error]]

Verwandt mit: [[MOC Psychologie]] · [[MOC Kritisches Denken]]

Wiki Gardening

1. Pflanzen

- Niederschwellig, einfach
- Lieber roh erfassen als perfekt vergessen

2. Pflegen

- "Spazieren gehen"
- Anreichern
(Kontext, Querverbindungen ✨)

3. Jäten

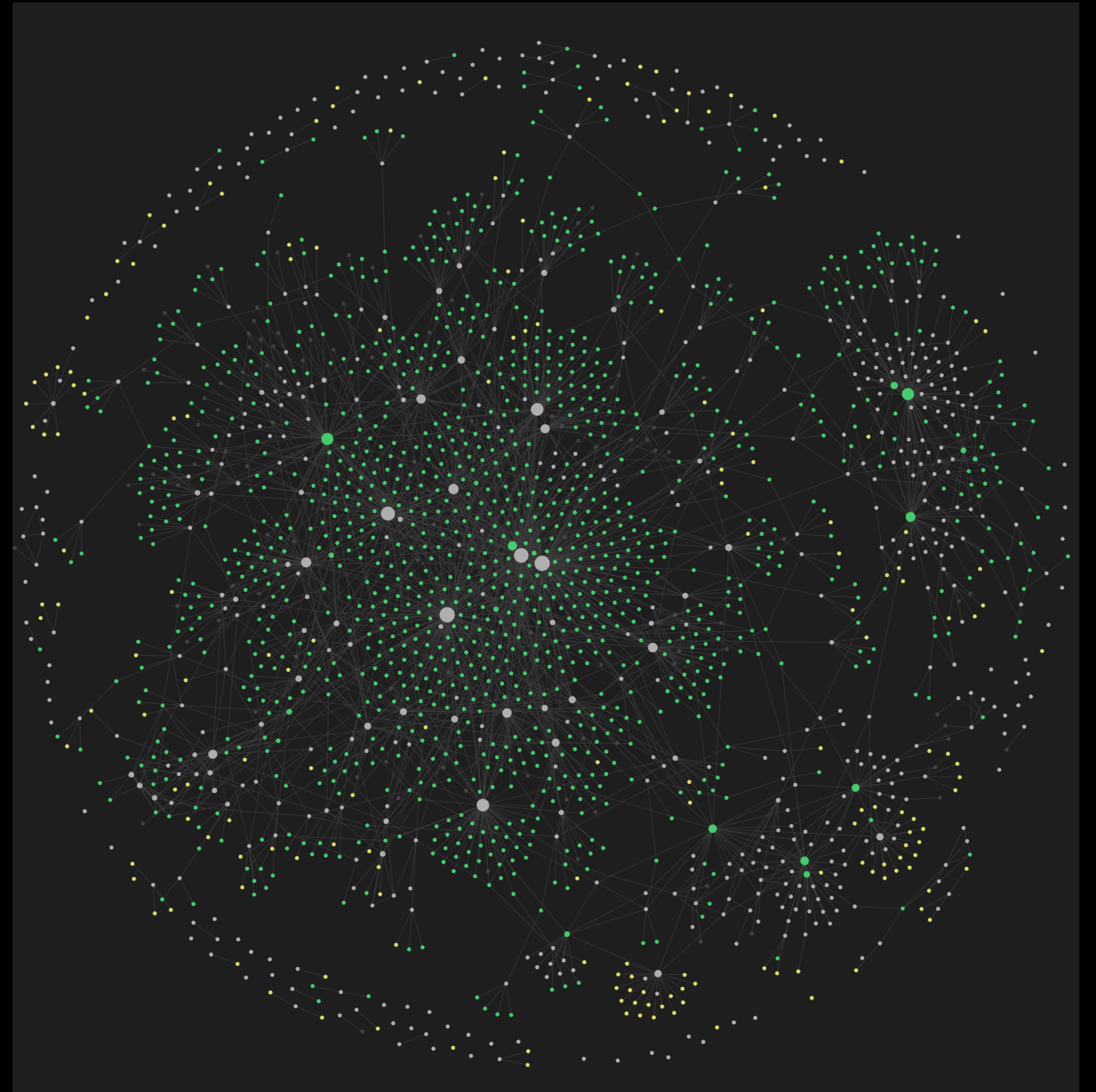
- Mut zur Löschung
"Garten statt Dschungel"
- integrieren, archivieren
- Tag-Audit (Entropiemanagement)



Graph View

nur Eye Candy?

- Verwaiste Notizen finden
- Cluster erkennen
- Lücken entdecken
 - ...und vielleicht verbinden?



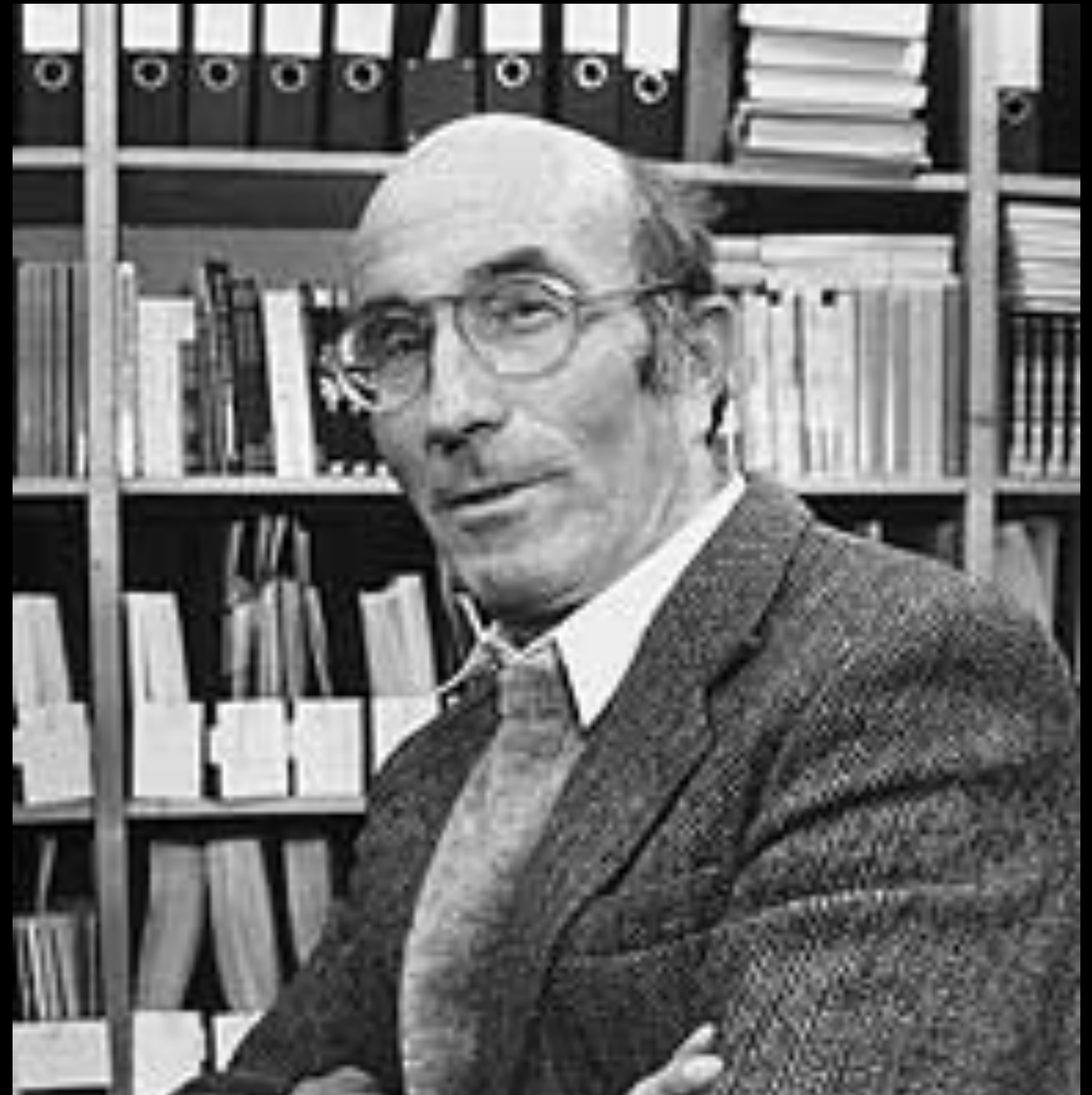
Der Zettelkasten

von Niklas Luhmann

Niklas Luhmann

1927–1998

- neben Max Weber einflussreichster deutscher Soziologe des 20. Jahrhunderts
- über 70 Bücher
- rund 600 Veröffentlichungen



Der Zettelkasten

*„Ich denke ja auch nicht alles allein,
sondern größtenteils im Zettelkasten.“*

- 27 Schubladen
- 90.000 handgeschriebene DIN-A6-Zettel
- 45 Jahre lang gepflegt
- Über 50.000 Querverweise



- Nicht thematisch sortiert, sondern assoziativ vernetzt
- wird mit wachsender Fülle nicht chaotischer, sondern klüger



Zettelkasten-Methodik

- Viel Literatur
- Viel Struktur
- Viele Regeln
- Viele Theorien

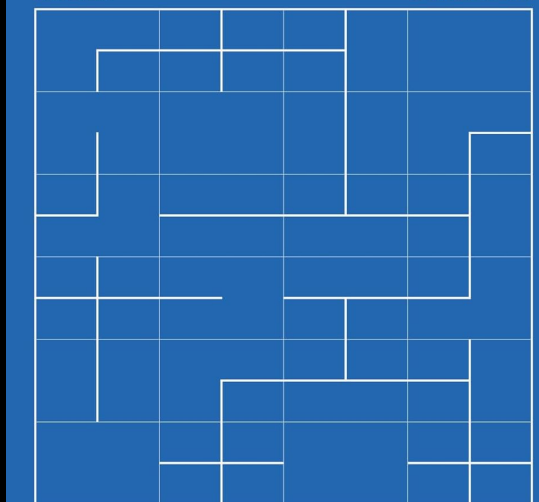
der "Klassiker"

HOW TO TAKE SMART NOTES

One Simple Technique
to Boost Writing,
Learning and Thinking

2nd edition

Sönke Ahrens



Key-Takeaways:

- Retrieval-orientiert denken:
Nicht "Was ist das?"
sondern "Wann brauche ich
das?"
- Die Verknüpfungen sind der
Wert, nicht die Inhalte



hilfreiche Häppchen

für mehr reicht die Zeit nicht ㄣ_(ツ)_/

Readwise

rettet Gelesenes

- kostenpflichtiger Dienst
- synchronisiert mit Obsidian
- z.B. von Kindle, iBooks, Webseiten, ...
- Transskripte von YouTube
- Zitate, Tags, Anmerkungen

How to Take Smart Notes



Metadata

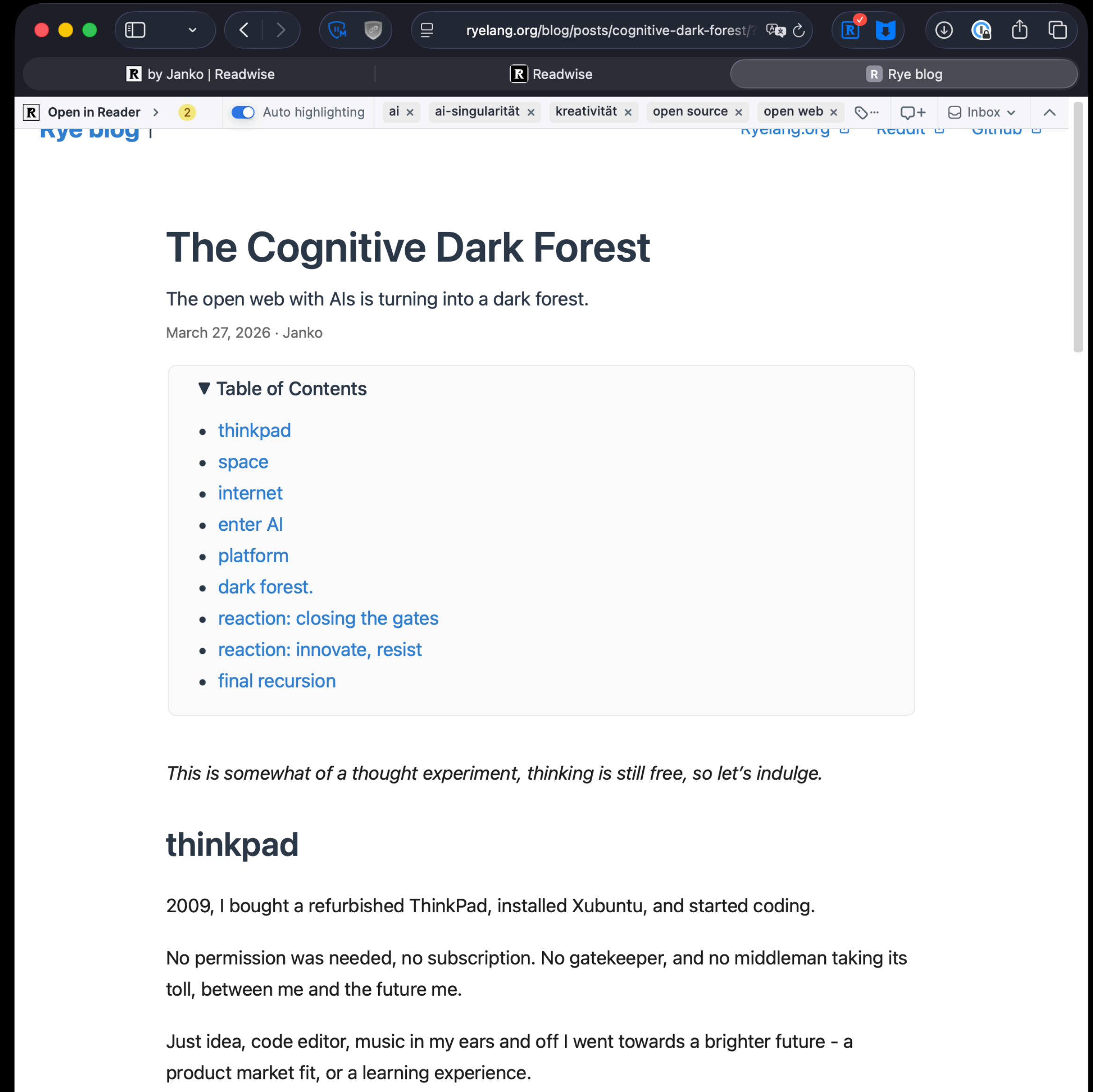
- Author: [Sönke Ahrens](#)
- Full Title: How to Take Smart Notes
- Category: [#books](#)

Highlights

- Getting something that is already written into another written piece is incomparably easier than assembling everything in your mind and then trying to retrieve it from there. ([Location 92](#))
 - Tags: [#notizen](#) [#mitschrift](#) [#schrift](#) [#sprache](#) [#brainstorming](#)
- Willpower is, as far as we know today, a limited resource that depletes quickly and is also not that much up for improvement over the long term (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, and Tice, 1998; Muraven, Tice, and Baumeister, 1998; Schmeichel, Vohs, and Baumeister, 2003; Moller, 2006). ([Location 107](#))
 - Tags: [#willenskraft](#) [#ressourcen](#) [#endlich](#) [#flow](#) [#gewohnheit](#)
- We know today that self-control and self-discipline have much more to do with our environment than with ourselves (cf. Thaler, 2015, ch. 2) – and the environment can be changed. ([Location 110](#))
 - Tags: [#selbstkontrolle](#) [#konzentration](#) [#arbeitsumgebung](#)
- Not having willpower, but not having to use willpower indicates that you set

Browser Erweiterung

- Direkt in Webseiten "anstreichen"
- Tags vergeben
- Kommentare ablegen



auch unterwegs




Mail Reminder zum Taggen

- z.B. jeden Tag 3 ungetaggte Schnipsel und 1 getaggter zur Wiedervorlage

Readwise Eingang - Sisyphus 14:06
Your Readwise highlights: Yuval Noah Harari, Jürgen Neubauer, and Andreas Wirthensohn, Morgan Housel,... [Details](#)
An: Tobias,
Antwort an: Readwise

readwise. 04.06.26

 **Click here to switch to the Readwise web app**

Tag, favorite, share, track your progress, and more -- the web app is like the email, but even better 📖🚀

Nexus by Yuval Noah Harari, Jürgen Neubauer, and Andreas Wirthensohn

Information ist das Garn, das diese Netzwerke zusammenhält. Doch über Zehntausende von Jahren knüpften Sapiens ihre großen Netzwerke mithilfe von Fiktionen, Fantasien und Trugbildern – über Götter, Hexenbesen, KI und vieles mehr. Für sich genommen sind Menschen in der Regel daran interessiert, die Wahrheit über sich und die Welt herauszufinden, doch große Netzwerke arbeiten mit Fiktionen und Illusionen, um ihre Mitglieder an sich zu binden und für Ordnung zu sorgen. (Location 102)

[Favorite](#) / [Discard](#) / [Tag or Share](#) →

Über Die Psychologie Des Geldes by Morgan Housel

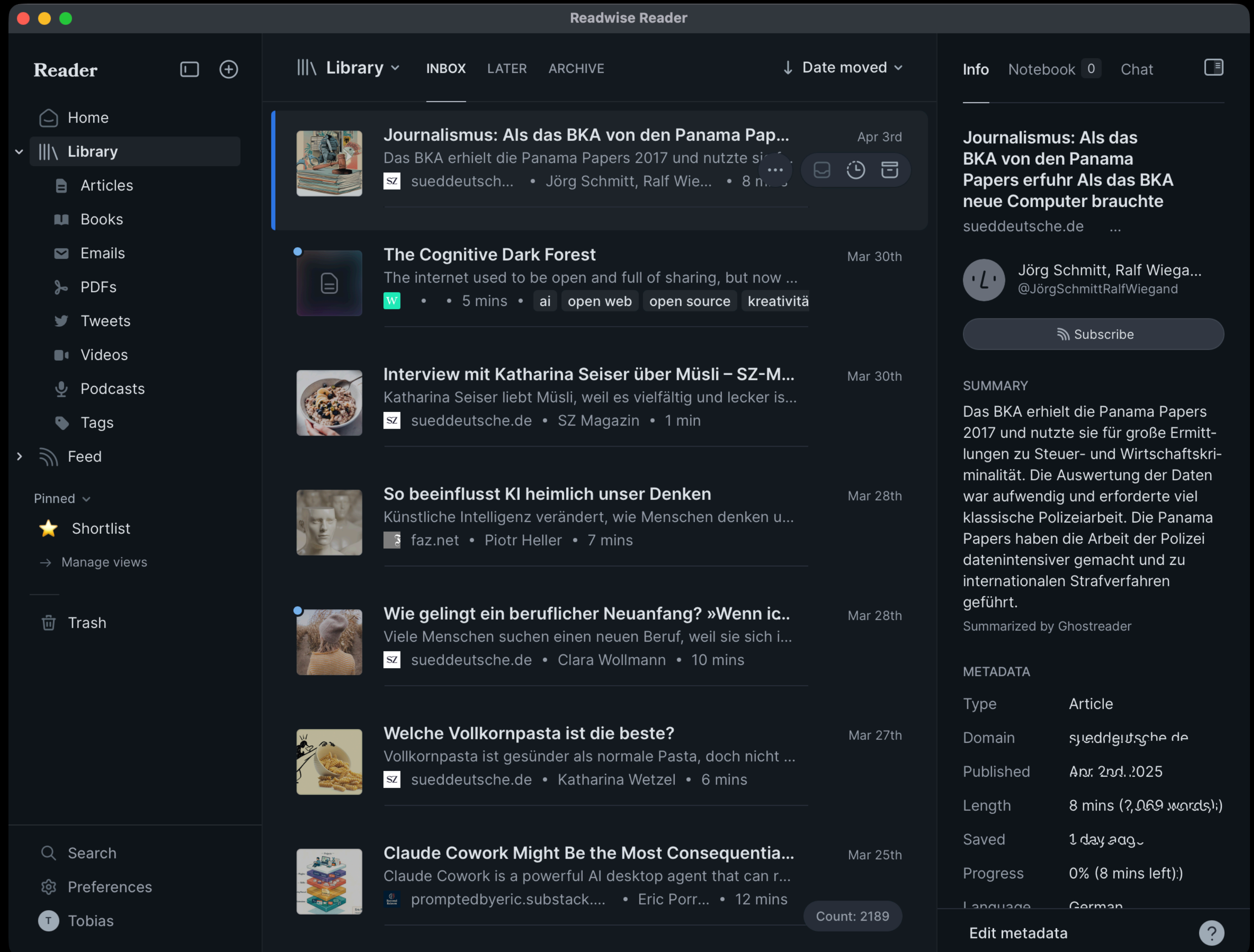
Um Geld zu verdienen, das sie nicht hatten und nicht brauchten, riskierten sie, was sie hatten und brauchten. (Location 591)

[Favorite](#) / [Discard](#) / [Tag or Share](#) →

Trauma Und Beziehungen by Verena König and Verena Mayer-Kolbinger

Wenn Menschen einen sicheren Bindungsstil haben, können sie sagen:
»Ich brauche dich. Und das ist in Ordnung.« Sie können anerkennen und zulassen, von anderen abzuhängen, was wir alle phasenweise und grundlegend immer wieder tun, ohne dadurch ihre Autonomie in Gefahr

Bonus: Readwise Reader



The screenshot displays the Readwise Reader application interface, which is organized into three main sections: a left sidebar, a central article list, and a right-hand detail panel.

Left Sidebar (Navigation):

- Reader:** Home, Library (selected), Articles, Books, Emails, PDFs, Tweets, Videos, Podcasts, Tags.
- Feed:** RSS icon.
- Pinned:** Shortlist, Manage views.
- Trash:** Trash icon.
- Search & Settings:** Search, Preferences, Tobias (user profile).

Central Article List:

- Library:** Filtered by 'Library', with sub-filters for INBOX, LATER, and ARCHIVE. A 'Date moved' dropdown is visible.
- Article 1:** "Journalismus: Als das BKA von den Panama Pap..." (Apr 3rd). Source: sueddeutsch... by Jörg Schmitt, Ralf Wie... (8 mins).
- Article 2:** "The Cognitive Dark Forest" (Mar 30th). Source: W by W (5 mins). Tags: ai, open web, open source, kreativität.
- Article 3:** "Interview mit Katharina Seiser über Müsli – SZ-M..." (Mar 30th). Source: sueddeutsche.de, SZ Magazin (1 min).
- Article 4:** "So beeinflusst KI heimlich unser Denken" (Mar 28th). Source: faz.net by Piotr Heller (7 mins).
- Article 5:** "Wie gelingt ein beruflicher Neuanfang? »Wenn ic..." (Mar 28th). Source: sueddeutsche.de by Clara Wollmann (10 mins).
- Article 6:** "Welche Vollkornpasta ist die beste?" (Mar 27th). Source: sueddeutsche.de by Katharina Wetzel (6 mins).
- Article 7:** "Claude Cowork Might Be the Most Consequentia..." (Mar 25th). Source: promptedbyeric.substack.... by Eric Porr... (12 mins).

Right-Hand Detail Panel (Selected Article):

- Info:** Notebook 0, Chat.
- Title:** "Journalismus: Als das BKA von den Panama Papers erfuhr Als das BKA neue Computer brauchte"
- Source:** sueddeutsche.de
- Author:** Jörg Schmitt, Ralf Wiega... (@JörgSchmittRalfWiegand)
- Action:** Subscribe button.
- SUMMARY:** Das BKA erhielt die Panama Papers 2017 und nutzte sie für große Ermittlungen zu Steuer- und Wirtschaftskriminalität. Die Auswertung der Daten war aufwendig und erforderte viel klassische Polizeiarbeit. Die Panama Papers haben die Arbeit der Polizei datenintensiver gemacht und zu internationalen Strafverfahren geführt. Summarized by Ghostreader.
- METADATA:**

Type	Article
Domain	sueddeutsche.de
Published	Apr. 2nd. 2025
Length	8 mins (2,069 words)
Saved	1 day ago
Progress	0% (8 mins left)
Language	German
- Footer:** Edit metadata button.

Bottom Right: Count: 2189

Hände auf der Tastatur = Hirn im Flow

- Jeder Griff zur Maus ist ein Kontextwechsel im Kopf
- Obsidian ist darauf ausgelegt, komplett über die Tastatur bedienbar zu sein
- eine Woche bewusstes Üben, nie wieder zurück



Versionierung mit Git

Zeitmaschine fürs Zweithirn

- Protokoll, wann welcher Gedanke entstanden oder verändert wurde
- Versehentlich gelöschte Notiz? Kein Grund zur Sorge
- Mut: Radikal andere Ordnerstruktur ausprobieren? Just do it!



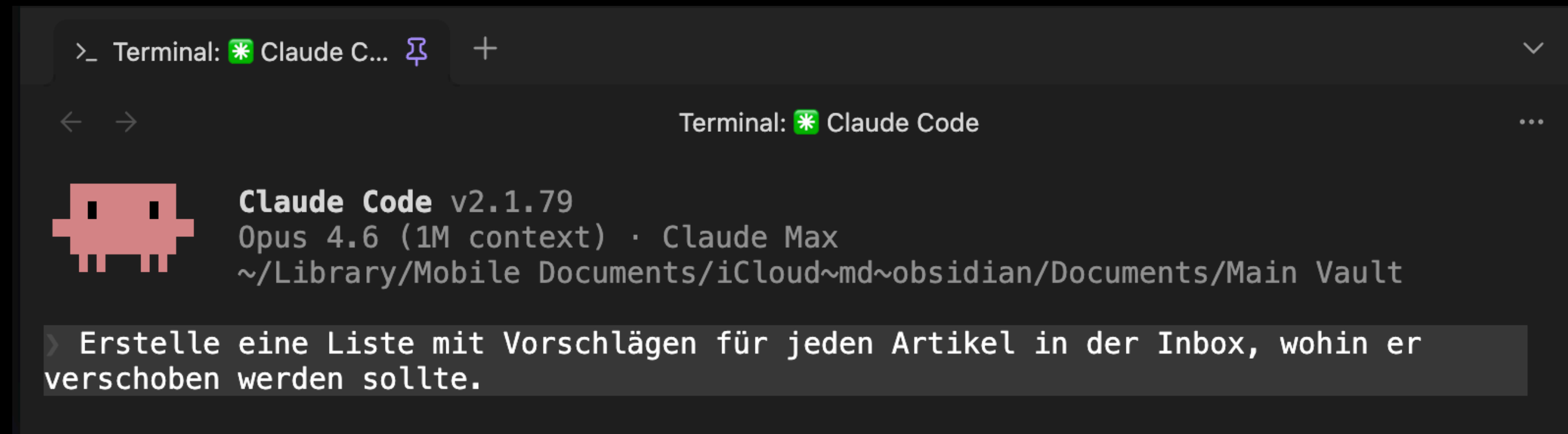
Gesprächsnotiz

- per Tastenkürzel
- Abgelegt in Ordner
- Filename aus Datum/Uhrzeit
- Vorgegebene Struktur aus Template



KI-Unterstützung mit Claude Code

- **Datenschutz – Augen auf! Evtl. mit mehreren Vaults arbeiten!**
- "Dressur"-Anweisungen in CLAUDE.md
- Große Hilfe bei
 - Tagging, verknüpfen
 - Sortieren
 - Finden von Überschneidungen



```
> Terminal: * Claude C... +
Terminal: * Claude Code

Claude Code v2.1.79
Opus 4.6 (1M context) · Claude Max
~/Library/Mobile Documents/iCloud~md~obsidian/Documents/Main Vault

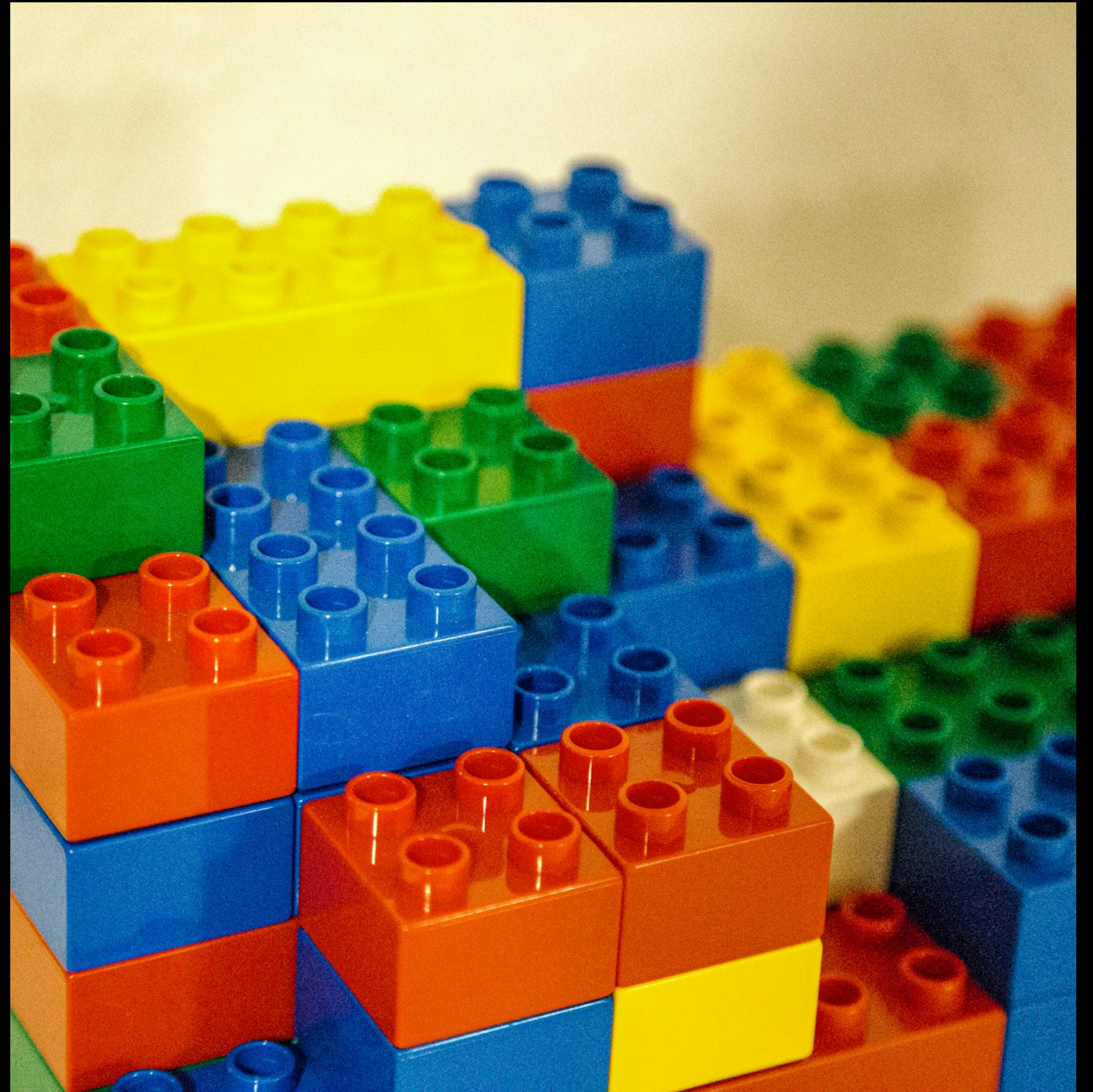
> Erstelle eine Liste mit Vorschlägen für jeden Artikel in der Inbox, wohin er verschoben werden sollte.
```

[🐰 Neues Tool -> Enzyme]

Community-Plugins

"make it your own"

- **Advanced Tables**
- **Iconize**
- **Templater**
- **Dataview**
- **Excalidraw**
- **Kanban**
- **Calendar**



Danke!

Slides & Links:



Tobias Henöckl <hoeni-jt26@sisyphus.de>