

Tipps für kreatives Arbeiten mit Mind Mapping®

Wir alle müssen immer mehr Informationen und Wissen aufnehmen, verarbeiten, organisieren und vermitteln. Unsere meist bevorzugte „logische und strukturierte“ Arbeitsweise wird mit den vielfach vernetzten und symbol- oder bildhaften Informationen sehr stark beansprucht, unser bildhaftes und kreatives Potential bleibt weniger genutzt.

Es wird immer wichtiger, alle Ressourcen - insbesondere die unseres Gehirns - zu nutzen.

Mind Mapping® ist genau wie Brainstorming eine Kreativitätstechnik. Es bringt Ordnung in Ihre Gedanken und macht Ideen sichtbar.

Die Methode

Mind Mapping® wurde 1971 von Tony Buzan entwickelt.

Die Kreativitätstechnik Mind Mapping® zu erlernen ist sehr einfach, sie erfordert lediglich etwas Übung und die Offenheit, Neues auszuprobieren. Mind Mapping® unterstützt den Denkprozess durch grafische Visualisierung der Gedanken. Sie bringen Ihre Gedanken bildlich zu Papier. Sie werden begeistert sein, wie viele Ideen Ihnen zu einem Thema einfallen.

Das Besondere an der Mind Map® Technik ist

- Alle Gehirnhälften werden angesprochen.
- Die Informationen werden in unterschiedlichsten Zentren abgespeichert und miteinander vernetzt.
- Dieser Synergie-Effekt hilft Ihnen, Gedanken besser zu ordnen und zu strukturieren.

Ihre Vorteile

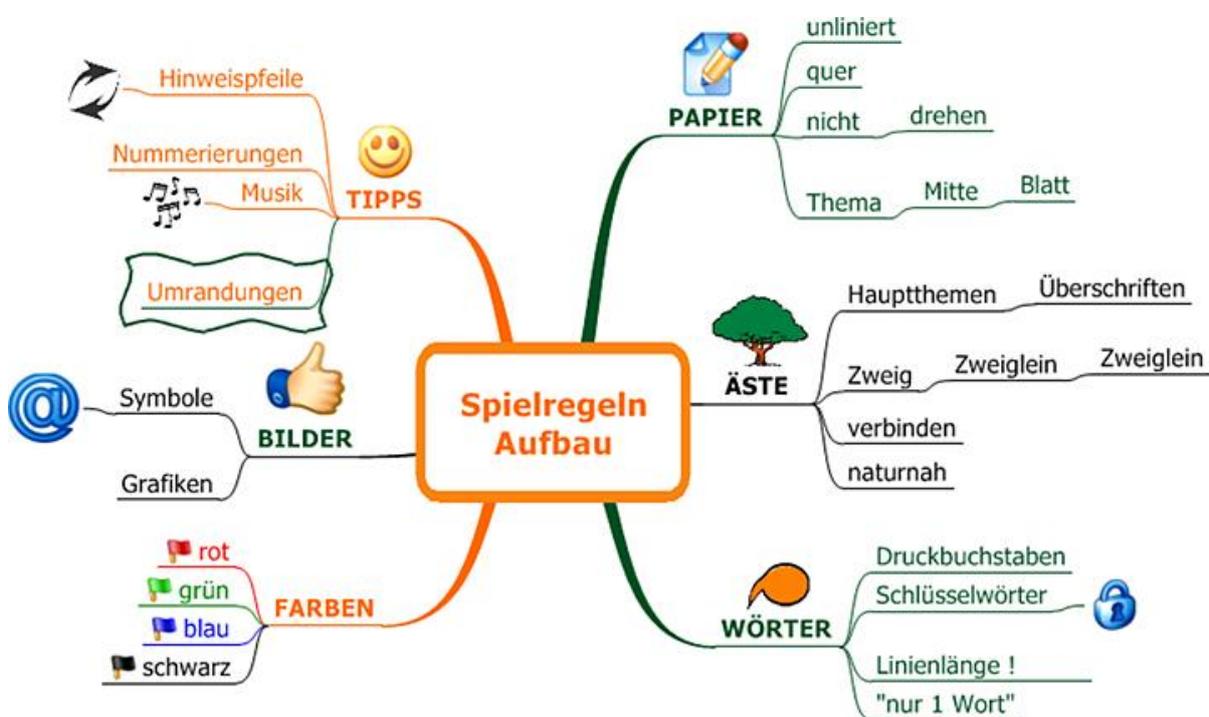
- Durch diese Kombination werden Sie ideenreicher und kreativer.
- Sie können sich die einzelnen Punkte der Mind Maps® leichter merken und später schneller abrufen.
- Mind Maps® können Sie überall anwenden, egal ob bei komplexen Aufgabenstellungen, zur Problembewältigung, zur Mitarbeiterplanung, bei Ihren täglichen To-Do Listen und vieles mehr.

Der Vorteil von Mind Maps® gegenüber der linearen Auflistung

- Die Zentral- oder Hauptidee wird deutlicher herausgestellt.
- Die relative Bedeutung jeder Idee tritt sinnfälliger in Erscheinung. Wichtigere Ideen befinden sich in der Nähe des Zentrums, weniger wichtige in den Randzonen.
- Als Ergebnis werden Erinnerungsprozess und Wiederholungstechnik effektiver und schneller.
- Die Art der Struktur erlaubt es, neue Informationen leicht und ohne die Übersichtlichkeit störender Streichungen und eingezwängter Nachträge unterzubringen.

- Jede Mind Map® ist von jeder anderen nach Form und Inhalt deutlich unterschieden. Das ist für die Erinnerung hilfreich.
- Im kreativen Bereich des Aufzeichnens, etwa bei der Vorbereitung von Aufsätzen und Reden, erleichtert es das nach allen Seiten offene Mind-Map®-Schema, neue Ideenverknüpfungen herzustellen.
(Diese Punkte sind aus dem Buch "Kopftraining" von Tony Buzan entnommen)

Die Mind Mapping® Regeln



1. Benutzen Sie **unliniertes Papier** (Din A4 oder größer). Linien und Karos engen Ihren Gedankenfluss ein.
2. Legen Sie das Papier **quer** - dadurch erhalten Sie mehr Platz für Worte und Bilder. Drehen Sie das Blatt **NICHT** hin und her (erleichtert die Lesbarkeit).
3. Beginnen Sie immer in der **Mitte**. Der Grundgedanke (oder die Aufgabenstellung) ist der Mittelpunkt und alle anderen Ideen und Assoziationen gruppieren sich darum herum.
4. In der Mitte steht das Zentralbild - ideal ist wirklich ein Bild. **Bilder** prägen sich besser ein. Verwenden Sie nach Möglichkeit keinen Rahmen. Malen Sie in **Farbe** (wir sehen unsere Welt schließlich auch in Farbe).

5. Zeichnen Sie von der Mitte aus starke **Äste** 🌳 (unterstreichen noch die Bedeutung der Themen) für die Hauptthemen. Schreiben Sie diese in GROSSBUCHSTABEN auf die Äste - Sie erinnern sich besser daran. Achten Sie darauf, dass die Linien dieselbe **Länge** wie die Worte haben (Harmonie). Noch lebendiger wird Ihre Mind Map[®], wenn Sie die Linien **organisch** (geschwungen) zeichnen.
6. Fügen Sie weitere Hauptäste hinzu. Zeichnen Sie jeden Ast in einer anderen Farbe. So sind alle Hauptthemen gut zu erkennen. Es werden weitere **Assoziationen** ausgelöst. Durch die Verwendung von Farben wird dieser Prozess unterstützt (Farben unterstützen die rechte Gehirnhälfte).
7. Verwenden Sie "**Schlüsselwörter**" 🔑 mit AHA-Effekt (Schlüsselwörter sind z.B. die Wörter, die Sie bei einem normalen Text markieren oder unterstreichen oder die im Text schon fett oder kursiv oder anderweitig hervorgehoben sind). Schreiben Sie nach Möglichkeit nur 1 Wort auf einen Ast (dies erlaubt Ihrem Gehirn leichter zu assoziieren und Gedanken „weiterzuspinnen“; ganze Sätze blockieren).
8. Beginnen Sie nun mit der zweiten (und dritten usw) **Gedankenebene**. Lassen Sie sich von den Bildern und Worten der ersten Ebene inspirieren. Schreiben Sie in Blockbuchstaben oder Ihrer sehr leserlichen Schrift.
9. Benutzen Sie so oft es geht Bilder oder Symbole. **Bilder** 👍 **und Symbole** 📍 unterstützen die rasche Aufnahme der Informationen - ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Zeichnen Sie Ihre Bilder und Symbole auch dreidimensional.
10. Sie können die Äste nun auch noch **numerieren** 📄 oder einzelne Äste besonders hervorheben, indem Sie sie farbig umrahmen (Wolke oder andere Form). Stellen Sie Zusammenhänge zwischen den Ästen her, indem Sie sie mit **Pfeilen** ➡ verbinden.
11. Jede Ihrer Mind Maps wird schöner werden als die Vorhergehende. Lassen Sie sich von anderen Maps[®] inspirieren. Arbeiten Sie mit **Musik** 🎵 und eventuell inspirierenden Düften.

Mind Maps[®] am PC

Sie können Ihre Mind Maps[®] natürlich auch am PC erstellen - zum Beispiel mit dem **MindManager** oder einem **anderen Programm**. Holen Sie sich Ihre Test-Vollversion auf Ihren PC und erleben Sie selbst, wie einfach und schnell es geht, und wie viel Spaß Mind Mapping[®] macht.

