

### Mind Mapping

Das Mind Mapping ist eine Methode, mit der Sie Aufzeichnungen und Notizen machen und gezielt nachdenken, planen oder Ideen finden können.

#### Warum Mind Mapping?

Das menschliche Gehirn besitzt eine linke und eine rechte Hälfte. Neuere Forschungen zeigen, dass beide Gehirnhälften jeweils unterschiedliche Funktionen wahrnehmen. Die linke Gehirnhälfte ist bei den meisten von uns für rationales Denken, Logik, Sprache, Zahlen, Linearität und Analyse zuständig, während der rechte Teil überwiegend Raumwahrnehmung, Phantasie, Farbe, Rhythmus, Gestalt, Mustererkennung und Dimensionalität steuert. (Anmerkung: aufgrund der hohen Komplexität des Gehirns kann keine strikte Funktionszuordnung zu bestimmten Gehirnbereichen vorgenommen werden; obige Darstellung wird jedoch allgemein anerkannt)

Von dieser Erkenntnis ausgehend vermarktet der Engländer Tony Buzan die Mind-Map-Technik, durch welche gezielt beide Gehirnhälften angesprochen werden sollen. Durch die Nutzung beider Gehirnregionen werden Synergieeffekte genutzt, welche die geistige Leistung deutlich verbessern.

Denken ist kein linearer Vorgang, sondern ein äusserst komplexer Prozess, bei welchem im Gehirn ständig neue - durch Schlüsselwörter hervorgerufene - Assoziationen und Strukturen gebildet werden. Es kann stets zwischen verschiedenen Gedankengängen "hin- und hergesprungen" werden. Details können in Gedanken beliebig hinzugefügt, variiert oder "ausgeblendet" werden. Es ist leicht möglich, Verknüpfungen zu anderen - bereits bekannten - Wissensgebieten zu erstellen oder abzurufen, so dass sich im Gehirn ein Netzwerk von miteinander in Verbindung stehenden Informationen bildet.

Um dieser Funktionsweise des Gehirns gerecht zu werden, wird empfohlen, Informationen nicht linear in Listen oder Fliesstext (bei welchen oft bis zu 90% der Worte für Erinnerungszwecke irrelevant sind) darzustellen, sondern in einer Art, die die Aufzeichnungen zu einem einzigartigen, im wahrsten Sinne des Wortes merkwürdigen Bild werden lässt. Auf überflüssige Füllworte wird bewusst verzichtet und stattdessen werden gut zu wählende Schlüsselworte benutzt, die zur späteren Erinnerung des Inhaltes ausreichen und gleichzeitig zu einer inneren Auseinandersetzung mit dem festzuhaltenen Thema führen.

#### Grundregeln für das Mind Mapping

- Das Papier wird im Querformat genutzt ! In die Mitte der Seite wird ein einprägsames Bild oder eine kleine Skizze gezeichnet, die das zu behandelnde Hauptthema darstellt. Falls eine Zeichnung nicht sinnvoll erscheint, sollte das Schlüsselwort zumindest mit 3D-Effekt in die Blattmitte gesetzt werden.  
Doch nicht vergessen: Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte !
- Von dem zentralen Bild ausgehend wird für jeden tiefergehenden Gedanken bzw. Unterpunkt eine Linie gezeichnet
- Auf diese Linien werden die einzelnen Schlüsselworte zu den Unterpunkten geschrieben. Diese Worte sollten in Druckbuchstaben eingetragen werden, um die Lesbarkeit und Einprägsamkeit der Mind Map zu erhöhen.
- Von den eingezeichneten Linien können wiederum Linien ausgehen, auf denen die einzelnen Hauptgedanken weiter untergliedert werden. Von diesen weiterführenden Linien können wieder andere ausgehen, usw. usw. Buzan spricht von "ausstrahlen".
- Benutzen Sie unterschiedliche Farben , um die Übersichtlichkeit zu erhöhen. Gleichzeitig können beispielsweise auch zusammengehörende Gedanken und Ideen leicht durch Verwendung der gleichen Farbe verdeutlicht werden.
- Symbole wie z.B. Pfeile, geometrische Figuren, kleine Bilder, gemalte Ausruf- oder Fragezeichen und selbst definierte Sinnbilder sind sooft wie möglich zu nutzen; sie erleichtern die Erfassung des Inhalts und können helfen, einzelne Bereiche abzugrenzen oder hervorzuheben.

## Karriere-Tipps

- Bei kreativen Überlegungen sollte man sich nicht allzu lange damit beschäftigen, an welcher die Stelle die Mind Map ergänzt wird. Das stört nur den freien Gedankenfluss, schliesslich kann man schneller denken als schreiben. Umstellungen können später immer noch in einer Neuzeichnung vorgenommen werden. Dieses Vorgehen hat ausserdem zum Vorteil, sich ein weiteres Mal mit der gemappten Thematik zu befassen. So kann der Inhalt besser erinnert und verstanden werden, und es besteht die Chance, den entscheidenden Gedanken gerade bei dieser Neugestaltung zu bekommen.

### Vorteile des Mind Mappings

- das Hauptthema / die Grundidee wird zentral angeordnet und kann somit schnell erfasst werden. Die graphische Repräsentation unterstützt beim Denken und Regularitäten können schnell erkannt werden (s.a. Komplexität reduzieren). Ein kurzer Blick auf die Mind Map genügt, um zu wissen, worum es geht
- durch die Verästelungen kann die relative Bedeutung eines Gedankens oder einer Idee gut dargestellt werden. Es wird eine Hierarchisierung und Strukturierung vorgenommen □ eine Mind Map offenbart Lücken. Aufgrund der graphischen Darstellung ist sehr leicht zu erkennen, welche Gedanken bereits gut und welche bisher wenig entwickelt sind (so wie eine Leere Zelle in einer Tabelle direkt auffällt)
- durch die Verwendung von Schlüsselwörtern kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren; gleichzeitig werden Zeit (zum Erstellen u. Lesen) und Raum (auf dem Papier) gespart
- die Mind Map eignet sich hervorragend zur Wiederholung des Stoffes; die Grundgedanken sind bereits verstanden, zur Rekonstruktion und Erinnerung reichen Assoziationen hervorrufoende Schlüsselwörter aus
- für eine Mind Map reicht meistens eine Seite Papier (DIN A4, besser: DIN A3) aus; Information wird somit lokal zusammengefasst, wodurch der Inhalt leichter und schneller aufgenommen werden kann
- die Mind Map kann organisch wachsen; durch weitere Verästelungen ist die Mind Map stets für Erweiterungen offen
- jede Mind Map sieht anders aus; dadurch wird man sich an ihre Form und an ihrem Inhalt leichter erinnern können
- zusammengehörige Ideen/Ansätze/Grundgedanken können durch Umrahmung oder farbliche Kennzeichnung gekapselt werden

Ein Nachteil der Mind-Map-Methode besteht darin, dass man sich erst einmal an diese Form der Aufzeichnung gewöhnen muss. Insbesondere die Akzeptanz durch Personen, die mit dieser Methode nicht vertraut sind, ist eher gering. Die Mind Maps sehen auf den ersten Blick eher unübersichtlich, konfus und verschachtelt aus. Dieses Aussehen ist aber rein formaler Natur.

Der Inhalt ist sehr wohl strukturiert und geordnet, kann aber nur von den Personen erfasst werden, die die verwendeten Schlüsselwörter richtig assoziieren. Mind Maps, die von mehreren Menschen genutzt werden, sollten daher auch gemeinsam konstruiert werden. Zumindest sollte jedoch eine grundsätzliche Vereinbarung zur Zeichnung von Mind Maps getroffen werden.

### Wo können Mind Maps eingesetzt werden ?

Generell kann man sagen, dass Mind Maps überall dort nützlich sind, wo es darum geht in relativ kurzer Zeit schriftliche Aufzeichnungen zu besitzen.

Ein Aufsatz oder ein Vortrag kann mittels Mind Mapping vorbereitet werden. Durch entsprechende Anordnung oder farbliche Markierung lassen sich einzelne gut voneinander Absätze/Themenbereiche abgrenzen. Die Mind Map ersetzt hier den klassischen Stichwortzettel. Die Leser bzw. Hörer können den Inhalt wiederum mindmappen und schon haben sie das Wesentliche in schriftlicher Form vorliegen. Bei Gruppenmeetings können die Hauptideen/-punkte in einer grossen Mind Map festgehalten werden. Auf diese Weise hat jeder Teilnehmer stets einen Überblick über den gesamten bisherigen Sitzungsverlauf. Da nur Schlüsselwörter aufgezeichnet werden, ist jeder Teilnehmer gezwungen, seine Aussagen auf den Punkt zu bringen. Unsachliche Beiträge und langatmige Umschweifungen werden nicht berücksichtigt und sind für den "Einbringer" daher nutzlos. Alle

## Karriere-Tipps

relevanten Punkte werden auf der Mind Map festgehalten werden, so dass am Ende des Meetings stets ein vollständiges Protokoll in Form einer Mind Map vorliegt.

Mind Maps eignen sich auch hervorragend für persönliche Notizen, z.B. in einer Vorlesung, beim Lesen von Artikeln/Büchern, der Erstellung von To-do-Listen und am Telefon. Je nach Wichtigkeit des Inhalts sollte später jedoch eine Neuzeichnung der Mind Map vorgenommen werden, um den Inhalt in geeigneter Weise anzuordnen. Gleichzeitig dient die Neuzeichnung einer Wiederholung des Stoffes, so wird der Inhalt später besser erinnert und offene Fragen können erkannt werden.

Beim Lernen kann Mind Mapping auch eine gute Methode sein, um den Lehrstoff systematisch zu wiederholen. Dazu sollte jedoch zuvor festgelegt werden, wann man was wie lange wiederholen möchte. Man beginnt mit einem leeren Blatt und zeichnet alles, an was man sich erinnert, in eine Mind Map. Diese Wiederholungs-Map vergleicht man dann mit der Mind Map, die man für das zu lernende Thema ursprünglich als Ziel entwickelt hat. Fehlende Zweige werden anschliessend in der Wiederholungs-Map in anderer Farbe eingezeichnet. Nach einigen Übungen kann die Ziel-Map problemlos aus dem Gedächtnis abgerufen werden, was für schriftliche Prüfungen sehr nützlich sein kann.

Am besten, Sie probieren diese Technik gleich selbst aus! Dann werden Sie auch immer wieder neue, eigene Anwendungsgebiete finden.