

Mind-Mapping

Lange Zeit galt die Meinung, dass logisches, analytisches Denken und assoziatives, kreatives Denken sich gegenseitig ausschließen. Die Ergebnisse der Ende der 1960er / Anfang der 1970er Jahre von Roger Sperry und Robert Ornstein durchgeführten Gehirnforschung („Hemisphärentheorie“) bestätigten diese Ansicht zum Teil, zeigten jedoch auch Möglichkeiten auf, wie dieser Gegensatz überwunden werden kann.

Mind-Mapping ist eine der schnellsten Techniken zur Informations- und Ideenverarbeitung, die alle Fähigkeiten unseres Gehirns nutzt. Die Technik wurde von dem Engländer Tony Buzan entwickelt.

Die klassischen Merkmale von Notiztechniken

Um zu verstehen, warum Mind-Mapping so gut funktioniert, lassen Sie uns zuerst die klassischen Merkmale unserer Notiz- und Aufzeichnungstechniken betrachten:

- Schlüsselwörter werden „verschleiert“
Wichtige Informationen und Ideen werden grundsätzlich über Schlüsselwörter transportiert (in der Regel sind dies Substantive). Da in „normalen“ Aufzeichnungen die Schlüsselwörter jedoch im Wust der Informationen untergehen, kann unser Gehirn nur sehr schwer Assoziationsketten unter den Schlüsselwörtern herstellen.
- Einfarbige Notizen sind visuell langweilig
Monotone, einfarbige Aufzeichnungen sind visuell „langweilig“, deshalb lehnen wir diese häufig ab und vergessen sie wieder. Zudem sehen Notizen in der Regel wie Listen aus, die ebenfalls für die meisten von uns nichts spannendes an sich haben.
- Herkömmliche Notizen verschwenden Zeit
Durch Aufzeichnungen, wie wir sie in der Regel machen, notieren wir viel Unnötiges und müssen diese unnötigen Informationen dann nochmals lesen, um die Schlüsselwörter zu identifizieren.
- Traditionelle, lineare Notizen regen unsere Kreativität nicht an
In einer weltweiten Untersuchung wurde herausgefunden, dass in allen Sprachen die lineare Notiztechnik dominiert. Diese lineare Form hindert jedoch das Gehirn daran, Assoziationen zu knüpfen und verhindert damit von vornherein Kreativität.

In einer britischen Studie an der Universität Exeter wurde die Effektivität verschiedener Notiztechniken untersucht. Hier die Rangliste (der „Gewinner“ zuerst):

1. Mind-Mapping als Kombination linearer Notiztechnik - Schlüsselbegriffe - mit visuellen Elementen („Baumstruktur“)
2. Notiz eigener Schlüsselbegriffe.
3. Notiz vorgegebener Schlüsselworte
4. Zusammenfassung in Sätzen in eigenen Worten („normale“ Notizen)
5. Vollständige Kopie in eigenen Worten („Mitschriften“)
6. Vollständig kopierte Notizen im Wortlaut (z.B. Handouts)

Die klassischen Merkmale von Notiztechniken

Es gibt nur wenige Regeln für die Erstellung von Mind-Maps:

- Nützen Sie die gesamte Blattfläche aus und schreiben Sie das Thema in die Mitte:



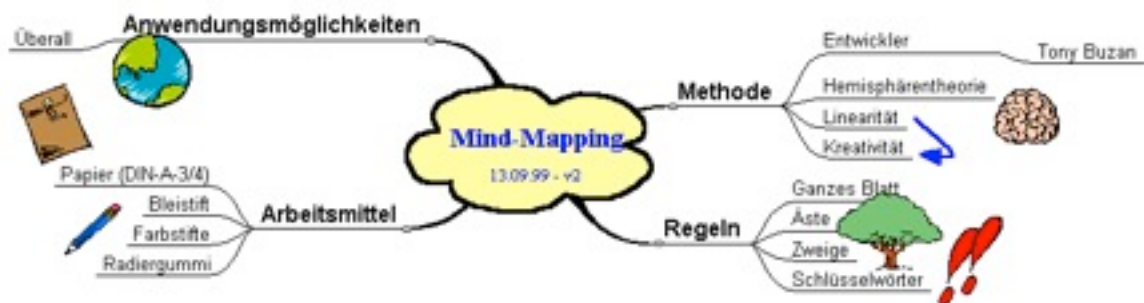
- Gruppieren Sie nun die „Haupt“-Schlüsselwörter (am besten im Uhrzeigersinn) um das Thema herum, indem sie diese auf entsprechende Äste schreiben. Diese Äste sollten nicht länger als das entsprechende Schlüsselwort sein (somit weiß unser Gehirn, wie „lang“ die gesuchte Information ist):



- Nun können wir das Mind-Map erweitern, indem wir die Haupt-Schlüsselwörter durch weitere „Zweige“ mit Schlüsselwörtern untergliedern. Dabei ist es nicht nötig, die Schlüsselwörter vorher zu gliedern. Sie werden schnell selbst bemerken, dass Sie fast automatisch „richtig“ (für Ihr Gehirn!) zuordnen.



- Sollten Sie dennoch einmal „falsch“ zugeordnet haben, können Sie im „Abschlussreview“ schnell Änderungen durchführen. Dieses Abschlussreview empfehlen wir Ihnen, um (1) das Mind-Map mit Ihren persönlichen „Signalen“ zu versehen und um (2) Ihre Schlüsselwörter nochmals zu überprüfen (damit Sie nicht aus Versehen vorgegebene Schlüsselwörter aufgenommen haben und damit später nichts mehr verbinden können):



- Alles, was Sie zum Mind-Mapping brauchen, sind Papier (am besten Din-A-3, aber jedes Format ist möglich!), Blei- und Farbstifte sowie einen Radiergummi.
- Mind-Mapping unterstützt die Konzentration, verhilft zu Zeitersparnis und ganzheitlicher Informationsverarbeitung. Es ermöglicht ganzheitliche Problemlösungen, bietet einen Gesamtüberblick, ohne jedoch die Details zu vernachlässigen.

Wenn Sie inhaltliche Fragen oder Anregungen zum Erfolgstipp haben, dann stehen wir Ihnen selbstverständlich wie immer gerne für Ihre Fragen oder den Gedankenaustausch zur Verfügung.

Eine kurze Mail an [mailto:info\(at\)jbt.de](mailto:info(at)jbt.de) genügt.

(Alle Grafikern stammen aus: Buzan, Tony: Das Mind-Map-Buch - Die beste Methode zur Steigerung ihres geistigen Potenzials)