

MIND MAPPING

FORTBILDUNG

im Seminarhaus SCHMIEDE

INHALT

WAS IST MIND MAPPING?	2
GRUNDLAGEN	3
Radiales und strahlendes Denken	3
Visualisierung	3
Schlüsselwörter-Arrangements	4
GRUNDREGELN	4
VORTEILE	6
MÖGLICHE SCHWIERIGKEITEN	7
EINSATZMÖGLICHKEITEN VON MIND-MAPS	7
EINSATZ BEI DER TEAMARBEIT	7
LITERATUR	8

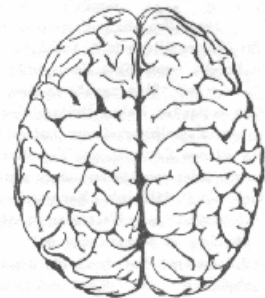
WAS IST MIND MAPPING?

Unser modernes Leben verlangt ständig Entscheidungen und Problemlösungen von uns. Oft grübeln wir, jedoch kommt uns keine Idee. Die Ratlosigkeit macht uns Angst, und ohne es bewusst wahrzunehmen, geraten wir in Stress. Stress jedoch ist eine große psychologische Denkblockade. Ein Teufelskreis ist entstanden, aus dem wir auch mit Kreativitätstechniken keinen Ausweg mehr finden.

Viele erstellen dann Listen mit Ideen, Ansätzen und Argumenten, die Ihnen aber oft selbst schwach und an den Haaren herbeigezogen erscheinen. Man befindet sich in einer Sackgasse.

Einer Auflistung von Ideen bzw. kreativen Ansätzen fehlt jeder Bezug zu vorhergehenden und nachfolgenden Überlegungen. Die freie Assoziation des Gehirns wird von der schematischen Darstellung gebremst - der kreative Prozess wird somit behindert.

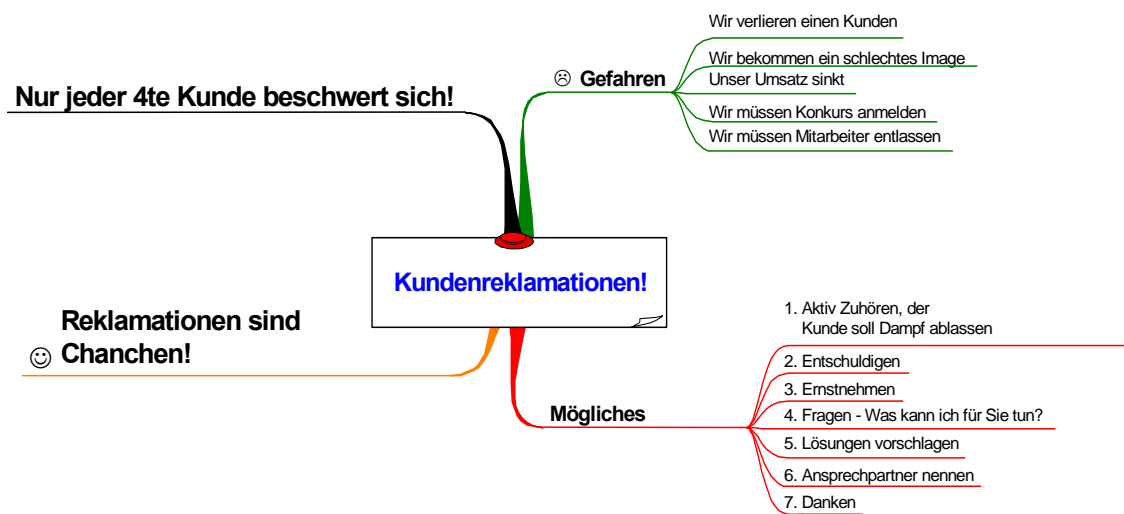
Von dem Wissen ausgehend, dass unser Denken ein äußerst komplexer Vorgang ist, bei dem ständig neue Assoziationen und Strukturen gebildet werden, entwickelte **Tony Buzan** die Mind-Mapping-Methode, welche gezielt **beide Gehirnhälften** anspricht. Durch die gezielte Nutzung beider Gehirn-Hemisphären werden **Synergieeffekte** genutzt, wodurch die **geistige Leistung** entscheidend **verbessert** werden kann.



Tony Buzan fühlte sich von der Informationsmenge während seines Studiums überfordert und suchte nach Möglichkeiten, die Datenmenge besser geistig verarbeiten zu können. Er beschäftigte sich mit den Prozessen des Lernens, Denkens und der Kreativität. Aus seinen Erkenntnissen ist das Konzept des Mind-Mappings entstanden.

Das Konzept beinhaltet, dass Informationen nicht mehr geradlinig in Listen oder Fließtext zusammengestellt werden, sondern in einer Art Landkarte. Hier bildet die erste Idee das Schlüsselwort und den Mittelpunkt. Weitere Ideen werden dann aus Assoziationsketten gewonnen, die sich strahlenförmig um den Anfangsgedanken in der Mitte ausbreiten. Man verzichtet dabei bewusst auf überflüssige Füllwörter und verwendet stattdessen ausschließlich prägnante Schlüsselwörter.

Durch den zusätzlichen Einsatz von verschiedenen Schriftarten, Bildern, Zahlen, Codes usw. - in Verbindung mit einem räumlichen Denkmuster und Rhythmus - wird das geistige Potential angeregt und die Bandbreite kreativer Fähigkeiten und Ressourcen besser ausgeschöpft.



GRUNDLAGEN

Radiales und strahlendes Denken

Das Denken ist kein geradliniger Vorgang, sondern ein sehr verworrener und komplexer Prozess. Durch Schlüsselreize werden Assoziationen und Denkmuster gebildet.

Zu jedem Schlüsselreiz verbinden wir unterschiedliche Vorstellungen. Dieses menschliche Phänomen wird besonders in der kreativen Gruppenarbeit genutzt. Jede Empfindung, Erinnerung und jeder Gedanke löst bei uns große Mengen an Assoziationen und Geistesblitzen aus. Diese Verknüpfungen bilden eine Grundlage für die Mind-Mapping-Methode.

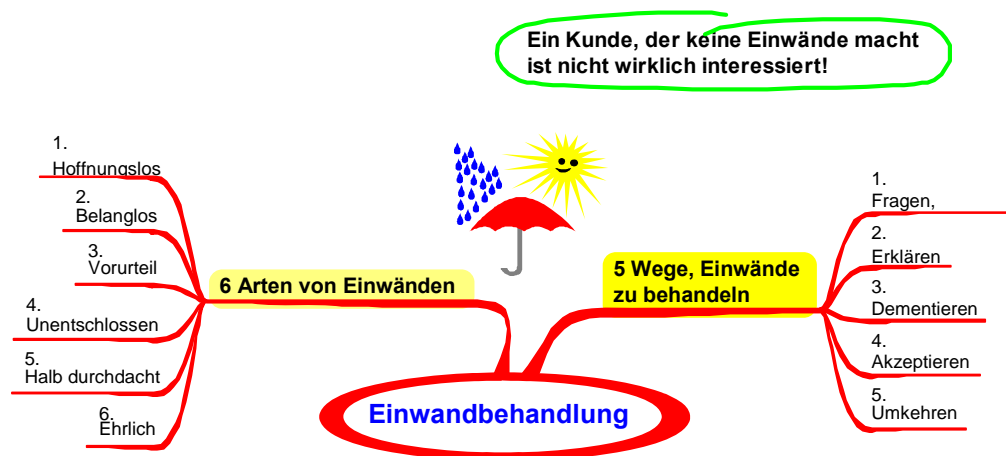
Visualisierung

Die Mind-Mapping-Methode nach **Buzan** baut auf dem radialen Denken und der Methode von Brainstorming auf und kombiniert beide durch die Erkenntnis, dass „ein Bild mehr als tausend Worte sagt“. Wir steigern unser kreatives Potential durch die Einbeziehung von Bildern, Farben, Formen und Mehrdimensionalität. Bilder lösen in uns viel mehr Assoziationsketten aus als Wörter und dadurch kann kreatives Denken gesteigert werden.

Schlüsselwörter-Arrangements

Die Fülle der Gedanken, die beim Mind-Mapping produziert werden, bedarf einer Gliederung. Das Zentrum in der Mind-Map bildet das zentrale Thema oder die erste Idee. An diese werden durch Assoziationen weitere Ideen bzw. Schlüsselwörter angeordnet.

Eine Mind-Map ist strahlenförmig aufgebaut und kann unendlich ausgebaut werden. Dadurch können beliebig viele Schlüsselwörter hinzugefügt und neue Assoziationsketten eröffnet werden. Vom zentralen Thema zweigen in Astform die Haupt- und Untergedanken ab. Pro Ast wird nur ein Schlüsselwort benannt oder ein Bild gemalt. Mind-Maps sind dadurch der Ausdruck Ihrer persönlichen Individualität. Auf der Grundlage Ihrer gestalterischen Fähigkeiten steigern Sie Ihr kreatives Potential und verschaffen sich Stressminderung und Entspannung.



GRUNDREGELN

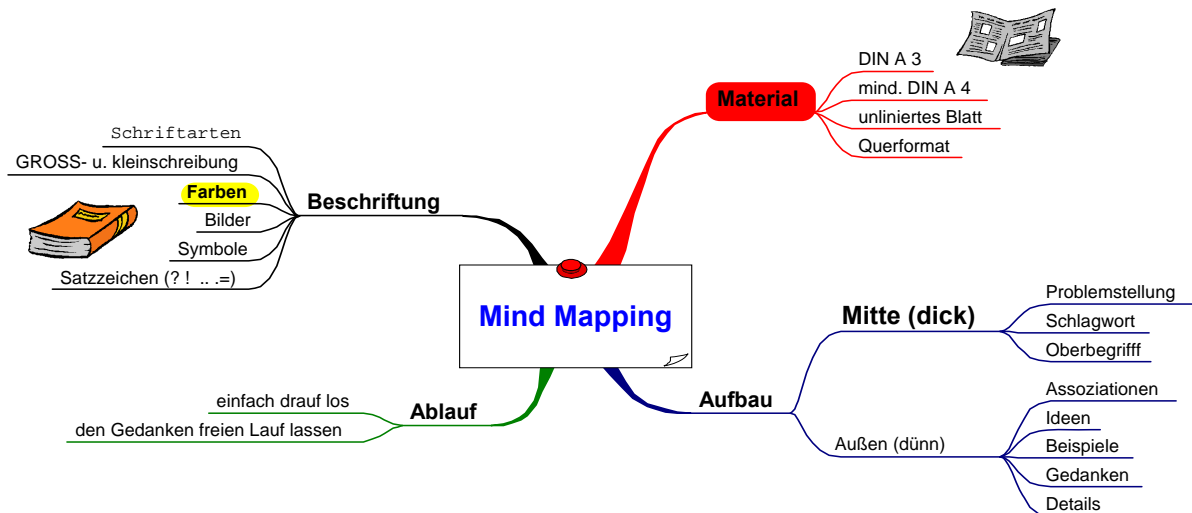
Die Mind-Mapping-Methode basiert auf der Kreativität und Individualität der Anwender. Durch den Gebrauch dieser Kreativitätstechnik werden Sie Ihren persönlichen Stil entwickeln und eigene Assoziationsketten aufbauen. Sie werden bessere Ergebnisse erzielen, je individueller Ihre Mind-Map gestaltet ist.

Jedoch sind einige Grundregeln bei der Gestaltung des Aufbaues und der Strukturierung zu beachten:

- Das Papier wird im Querformat genutzt. In der Mitte steht ein Schlüsselwort, ein Bild oder eine Skizze, welche/s das zu behandelnde Thema oder die Problemstellung ausdrückt oder verkörpert.
- Vom Zentrum ausgehend wird für jeden tiefergehenden Gedanken bzw. jede Assoziation eine Linie gezeichnet. Auf diesen Linien werden die Schlüsselwörter zu den Unterpunkten

geschrieben. Verwenden Sie Großbuchstaben und Farben, um den Visualisierungseffekt zu verstärken.

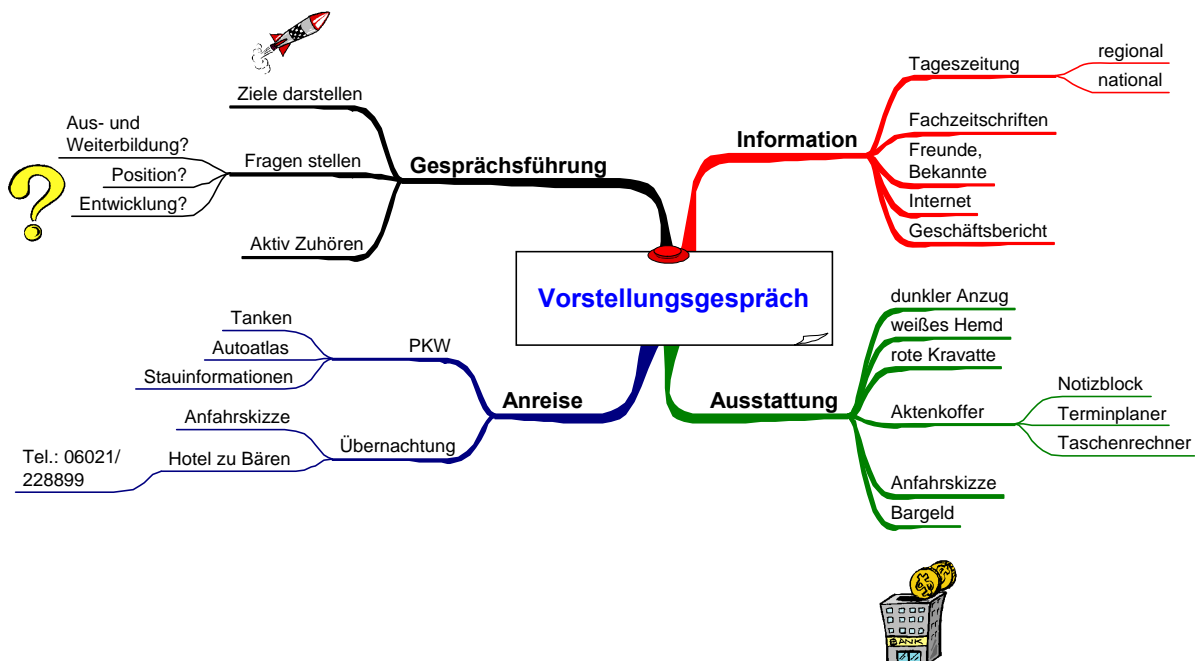
- Von diesen Linien können wiederum weitere Linien ausgehen, auf denen die Gedanken weiter untergliedert werden. Von diesen weiterführenden Linien können wieder andere abzweigen usw.
- Benutzen Sie verschiedene Schriftarten und Farben, um die Übersichtlichkeit zu erhöhen. Gleichzeitig können Assoziationsketten, die sich Ihnen erst mit dem „zweiten Gedanken“ eröffnen, durch Verwendung der gleichen Farbe verdeutlicht werden.
- Verwenden Sie Symbole wie z.B. Pfeile, Piktogramme, Ausrufe-, Fragezeichen und selbstdefinierte Sinnbilder um Gedanken voneinander abzugrenzen oder hervorzuheben.
- Sie sollten sich nicht allzu lange damit beschäftigen, an welcher Stelle Sie Ihre Mind-Map ergänzen. Das stört den freien Gedankenfluss, denn schließlich kann man schneller denken als schreiben! Umstrukturierungen und Kategorisierungen können später immer noch vorgenommen werden. Es besteht dann die Chance, die entscheidende Idee gerade bei der Neugestaltung zu haben.



VORTEILE

Im Vergleich zu einer linear aufgebauten Stoff- oder Ideensammlung hat Mind-Mapping folgende Vorteile:

- Die Problemstellung bzw. das Hauptthema wird zentral angeordnet und kann somit schnell erfasst werden. Ein kurzer Blick auf die Mitte der Mind-Map genügt, und Sie finden schnell wieder zum eigentlichen Thema zurück.
- Durch die Verästelung kann die relative Bedeutung eines Gedankens oder einer Idee gut visualisiert werden. Es wird eine Hierarchisierung und Strukturierung vorgenommen.
- Durch die Verwendung von Schlüsselwörtern, kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren und es bleibt genügend kreativer Freiraum für neue Gedanken. Zudem werden Zeit und Platz auf dem Papier gespart.
- Eine Mind-Map eignet sich hervorragend zur Wiederholung und Überarbeitung der bereits entstandenen Gedanken und Ideen. Durch Schlüsselwörter, Symbole, Zeichen und Farben werden Assoziationen (alte) Ideen zum Leben erweckt.
- Eine Mind-Map kann immer weiter wachsen. Durch neue Verästelungen ist die Mind-Map stets für neue Ideen offen.
- Jede Mind-Map sieht anders aus, dadurch kann man sich an ihre Form und an ihren geistigen Inhalt gut erinnern.
- Zusammengehörige Ideen und Grundgedanken werden durch Umrahmungen oder farbliche Markierungen gut erkennbar.
- Mind-Mapping eignet sich sowohl für Einzel-, als auch für Gruppenarbeit.



MÖGLICHE SCHWIERIGKEITEN

Folgende mögliche Schwierigkeiten können am Anfang für den ungeübten Anwender auftreten:

- Die Beschränkung nur auf Schlüsselwörter kann ungewohnt sein. Man hat das „schlechte“ Gefühl, etwas zu vergessen.
- Zu Beginn erarbeitete Grundgedanken können sich später als Nebengedanken herausstellen.
- Der Platz auf dem Papier reicht nicht für alle Assoziationsketten aus.

EINSATZMÖGLICHKEITEN VON MIND-MAPS

Der Wissensgewinn, den man aus Vorlesungen, Seminaren, Besprechungen und anderen Lernprozessen mitnehmen kann, ist größtenteils abhängig von den eigenen Mitschriften und Notizen. Das Mind-Mapping eignet sich sehr gut für diese Aufgaben.

Das Erstellen von Nachschriften und Zusammenfassungen kann wesentlich vereinfacht werden. Des Weiteren können Mind-Maps auch als Präsentationsform verwendet werden (z.B. Inhaltsverzeichnis, Gliederung), mit der sich komplexe Themengebiete einfach strukturieren lassen.

EINSATZ BEI DER TEAMARBEIT

Für die Teamarbeit eignen sich Mind-Maps zur Visualisierung von Erörterungen, Stoffsammlungen oder Arbeitsplanungen. Die Ergebnisse werden auf einer großen Mind-Map festgehalten. Für ein Gruppen-Mind-Mapping benötigen Sie einen Papierbogen oder ein Flipchart sowie dicke Filzstifte. Für die Gruppenmitglieder kann diese Mind-Map zunächst als Leitfaden und Übersicht dienen. Da die Teilnehmer an der Entstehung der Mind-Map beteiligt sind, wird der abzuarbeitende Stoff und der zeitliche Ablauf von ihnen akzeptiert und ist jederzeit präsent.

Bei der Erarbeitung der Mind-Maps werden Kernaussagen und Ideen notiert, dadurch sind die Gruppenmitglieder zu Aussagen angehalten, die nicht abschweifend sind. Die logische Zuordnung von Einzelbeiträgen zum Konsens der Gruppe erweist sich zudem oft als schwierig. Durch den gezielten Einsatz von Mind-Maps kann diese Schwierigkeit behoben werden.

Die grafische Struktur der Mind-Maps zeigt den Teilnehmern immer an, welche Frage im Moment bearbeitet wird und führt sie zum Thema zurück.

LITERATUR

Tony Buzan, Barry Buzan, Das Mind-Map-Buch. Die beste Methode zur Steigerung ihres geistigen Potentials.

MVG Taschenbuch 1999. ISBN: 3478717302

Mogens Kirckhoff, Mind Mapping. Die Synthese von sprachlichem und bildhaftem Denken.
[Originalausgabe: Sådan bruger du mind-maps. Dänemark 1985] Gabal Verlag Bremen ¹1992,
⁹1994, 115 S.

Ingemar Svantesson, Mind Mapping und Gedächtnistraining.

Gabal Verlag Bremen 1998. ISBN: 3923984812

