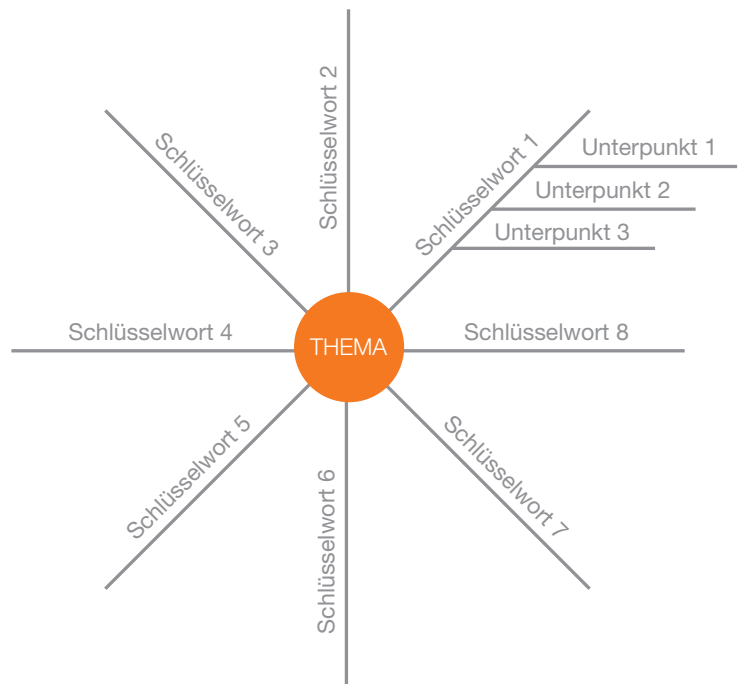


ANLEITUNG MIND-MAPPING

Allgemein

Die Kreativitätstechnik Mind-Mapping ist eine Methode zum lösungsorientierten Arbeiten. Sie können damit gezielt Ideen erzeugen, Visionen entwickeln und Probleme lösen. Mind-Mapping ist universell einsetzbar und schafft Übersicht über ein neues Thema.

Eine Mind-Map (englisch: mind map; auch: Gedanken[land]karte, Gedächtnis[land]karte) beschreibt eine kognitive Technik, die man z. B. zum Erschließen und visuellen Darstellen eines Themengebietes, zum Planen oder für Mitschriften nutzen kann. Hierbei soll das Prinzip der Assoziation helfen, Gedanken frei zu entfalten und die Fähigkeiten des Gehirns zu nutzen. Die Mind-Map wird nach bestimmten Regeln erstellt und gelesen. Den Prozess bzw. das Themengebiet bzw. die Technik bezeichnet man als Mind-Mapping.



Ausgehend davon, dass die rechte und linke Gehirnhälfte unterschiedliche Funktionen beim Menschen wahrnehmen, entwickelte der britische Lernforscher Tony Buzan die Kreativitätstechnik „MindMap“, die gezielt beide Gehirnhälften ansprechen soll und somit das ganzheitliche Denken aktiviert und damit logisch und fantasiebetont zugleich ist.

Mind-Mapping aktiviert das bildlich-räumliche Denken und ermöglicht dadurch eine neue Sichtweise. Indem Sie Ihr Thema im wörtlichen Sinne „abbilden“, können Sie es neu strukturieren. Dadurch können wesentliche Punkte herausgearbeitet, neue Verbindungen hergestellt und Nebenanspekte beleuchtet werden.

Hintergrund aus der Hirnforschung

Das menschliche Gehirn besteht aus zwei Hälften. Die Forschung zeigt, dass beide Gehirnhälften jeweils unterschiedliche Funktionen wahrnehmen. Die linke Gehirnhälfte ist für rationales Denken, Logik, Sprache, Zahlen, Linearität und Analyse zuständig, während der rechte Teil überwiegend Raumwahrnehmung, Phantasie, Farbe, Rhythmus, Gestalt, Mustererkennung und Dimensionalität steuert.

Bei der Mind-Mapping Technik werden gezielt beide Gehirnhälften angesprochen. Durch die Nutzung beider Gehirnregionen werden Synergieeffekte geschaffen, welche die geistige Leistung deutlich verbessern. Die Mind-Mapping Technik unterstützt das zwischen verschiedenen Gedankengängen „Hin- und Herspringen“ ohne dabei den Überblick zu verlieren.

Anwendung des Mind-Mapping

Beginnen sie im orangefarbenen Punkt indem Sie das Thema, um das es geht, darstellen. Bei abstrakten Themen kann es hilfreich sein, anstelle eines Wortes ein Bild zu malen. Ausgehend von diesem zentralen Begriff/Bild lassen Sie mehrere Linien abzweigen, auf die Sie je ein Schlüsselwort schreiben, das sich aus Ihrem Thema ableitet. Zu den Schlüsselwörtern finden Sie Unterpunkte und schreiben sie auf Abzweigungen der jeweiligen Linie. Dadurch erkennen Sie Zusammenhänge und gewinnen den ganzheitlichen Überblick über das Thema.

Abschluss

Ihr Mind-Map ist abgeschlossen, wenn Sie der Ansicht sind, dass Sie das Thema ganzheitlich erfasst haben und Ihnen keine neuen Ideen mehr dazu kommen. Da Mind-Maps eine offene Struktur haben, können Sie später jederzeit Ergänzungen vornehmen.

Tipps zur Anwendung

Überlegen Sie nicht lange. Halten Sie alles fest, was Ihnen zu dem Thema einfällt. Um einen besseren Überblick zu bewahren, nehmen Sie Korrekturen und Aktualisierungen vor. Sollte Ihr Mindmap unübersichtlich werden, beginnen Sie ruhig ein neues.

Wir empfehlen, die Mind-Maps ganz individuell zu gestalten. Auf jeden Fall ist es vorteilhaft, die Zusammenhänge zwischen den Schlüsselbegriffen zu verdeutlichen.

Bewährte Gestaltungsmittel sind zum Beispiel:

- Zusammenhängende Gebiete mit einer Linie umgrenzen
- Mit Pfeilen arbeiten
- Die Verbindungslinien unterschiedlich dick zeichnen
- Farben nach ihrer Bedeutung einsetzen. Zum Beispiel alle „verrückten“ Ideen in Gelb, Personen in Blau, Ziele in Grün, Gefahren in Rot
- Begriffe mit geometrischen Figuren begrenzen: Kreise, Quadrate, Ellipsen, Dreiecke. Diesen Figuren können Sie bestimmte Inhalte zuweisen. Zum Beispiel: Aufgaben im Quadrat, Wünsche in der Ellipse, Ziele im Dreieck
- Feste Zeichen und Symbole einsetzen, wie Plus-, Minus-, Ausrufezeichen, Fragezeichen, Sternchen oder Kreuze

Für Fortgeschrittene

Vergleichen und besprechen Sie Ihre Mind-Map mit Ihren Kollegen. Dadurch ergeben sich oft neue Ideen und Zusammenhänge. Eine gute Möglichkeit schafft hier die Galerie-Methode. Bitten Sie jeden Kollegen seine eigene Mind-Map zu erstellen. Die Sammlung der verschiedenen Mind-Maps werden dann wie in einer Galerie an der Wand in Ihrem Besprechungszimmer angebracht. So bildet sich eine Team-Mind-Map, welche das lösungsorientierte Arbeiten im Team unterstützt.

Mind-Map ist ein eingetragenes Warenzeichen von The Buzan Organisation Ltd.

Mind-Mapping ist in Deutschland ein eingetragenes Warenzeichen von Maria Beyer