

Unzufrieden mit herkömmlichen Notizen?

Viele Menschen machen sich selten Notizen. Es dauert Ihnen zu lange, Informationen und Gedanken zu notieren oder mitzuschreiben. Das liegt daran, dass wir es gewohnt sind, in ganzen Sätzen mitzuschreiben und das ist natürlich zeitintensiv. Aus Zeitnot lassen wir dann viele Informationen weg und leider sind es oft die falschen Informationen, die so wegfallen. Später schauen wir uns unsere Notizen an und verstehen nicht mehr, was wir geschrieben haben, weil die Notizen unstrukturiert und manchmal auch unleserlich sind. Dann landen die Notizen im Papierkorb und die Arbeit war umsonst.

Das Problem sind die ganzen Sätze

Das Problem: Ganze Sätze - hintereinander aufgeschrieben - sind einfach nicht dafür geeignet, Gedanken oder Informationen schnell und gut strukturiert aufzuschreiben. Nur wenn wir z.B. Steno können oder sehr schnell schreiben, kommen wir mit. Es gibt aber einfach besser geeignete Methoden, um schneller und effektiver die eigenen Gedanken aufzuschreiben: Eine davon ist das Mind Mapping.

Sie sparen Zeit durch Mind Maps

Ein Mind Map zu zeichnen, braucht deutlich weniger Zeit, als auf herkömmliche Art einen Sachverhalt mitzunotieren. Sie schreiben ja anstelle ganzer Sätze nur die wirklich wichtigen Schlüsselwörter auf. Durch geschickte Wahl der Schlüsselwörter lässt sich der Inhalt des Mind Maps dennoch nach Monaten einfach rekonstruieren. Auf Füllwörter, die für die Erinnerung unwichtig sind, wird konsequent verzichtet. Mind Maps lassen sich durch die logische und hierarchische Baumstruktur einfacher erweitern als herkömmliche Notizen. Fügen Sie einfach an der geeigneten Stelle einen Ast ein: fertig.

Mind Maps sind gehirngerecht

Nach Gesichtspunkten der modernen Gehirnforschung ist das Mind Mapping eine Methode, mit der Sie exzellente und kreative Denkleistungen erreichen können, da Sie durch das Mind Mapping gehirngerecht arbeiten. Gehirngerecht heißt, dass Sie Ihr Gehirn optimal nutzen.

Ihr Gehirn arbeitet assoziativ

Ihr Gehirn speichert Wissen in Beziehungen oder Assoziationen. Bei Baum fällt uns Hund ein, bei Weihnachten denken wir an Schnee und sehen wir ein Auto, denken wir vielleicht an eine Tankstelle. In herkömmliche Notizen hat ein Satz nur mit zwei anderen Sätzen eine Beziehung; mit dem Satz davor und dem danach. In Mind Maps können wir die Beziehungen zwischen den Schlüsselwörtern viel einfacher darstellen. Wir zeichnen an einen Ast einfach einen neuen und eine neue Beziehung ist hergestellt.

Mind Maps fordern beide Gehirnhälften

Ende der 60er Jahre machte der amerikanische Gehirnforscher Professor Roger Sperry eine weitreichende Entdeckung. Er fand heraus, dass die rechte und die linke Hemisphäre des Großhirns jeweils für unterschiedliche Funktionen verantwortlich sind (obwohl beide Teile des Großhirns grundsätzlich in der Lage sind alle Funktionen zu erfüllen).

Die rechte Gehirnhälfte - Die rechte Hemisphäre ist dagegen vorrangig in den folgenden Bereichen dominant:

- Körpersprache
- bildliche Vorstellungskraft und Tagträume
- Intuition und Gefühl
- Synthese, also einen Überblick bekommen
- Kreativität
- Kunst, Musik, Tanz
- ganzheitliches und nonlineares Denken
- räumliches Bewusstsein

Die linke Gehirnhälfte - Die linke Hemisphäre des Großhirns hat eine Dominanz in folgenden Bereichen:

- verbale Sprache und Schrift
- Zahlen
- Ratio und Logik
- Analyse, Details erkennen
- Regeln und Gesetze
- Wissenschaft
- lineares Denken, Schritt für Schritt
- Verständnis von der Zeit


Rechte Gehirnhälfte	Linke Gehirnhälfte	
Körpersprache- Bildersprache Intuition-Gefühl Kreativität-Spontaneität Sprunghaftigkeit Neugier-Spielen-Risiko Synthese-Überblick Kunst-Tanz-Musik Ganzheitlich Zusammenhänge Raumempfinden		Sprache-Lesen-Rechnen Ratio-Logik Regeln-Gesetze Konzentration auf einen Punkt Analyse-Detail Wissenschaft Schritt für Schritt Einzelheiten Zeitempfinden Linearität

Abb.1: Unterschiedliche Aufgaben der beiden Gehirnhälften

Es kommt auf das Zusammenspiel der linken und rechten Gehirnhälfte an

In unserer westlichen Welt wird häufig die linke Gehirnhälfte sehr viel stärker gefordert als die rechte. Denken Sie z.B. an die Schule - hier standen vielmehr logisch-analytische Denkprozesse im Vordergrund und Schwerpunkte lagen in den Bereichen Sprache und Zahlen. Aber nur wenn beide Hemisphären des Großhirns gut zusammenarbeiten und sich ergänzen, entstehen exzellente und kreative Denkleistungen. Deshalb ist es so wichtig, auch die rechte Gehirnhälfte in Denk- und Lernprozessen zu fordern.

Mind Maps beziehen beide Gehirnhälften mit ein

Wenn wir ein Mind Map zeichnen, sprechen wir beide Gehirnhälften gleichermaßen an. Durch die bildhafte Darstellung, durch das Zeichnen der Äste und durch ergänzende Zeichnungen und Bildchen stimulieren wir die rechte Gehirnhälfte. Durch die sprachlichen Elemente wie Schlüsselwörter und Symbole im Mind Map beschäftigen wir den linken Teil des Großhirns. Mit dieser beidseitigen Forderung unseres Gehirns fördern wir ein ganzheitliches Denken.

Wie sich das Mind Mapping für Sie positiv auswirkt

Wenn Sie Mind Maps regelmäßig einsetzen, können Sie vielleicht feststellen,
dass Sie sich besser erinnern können,
dass Sie deutlich weniger Zeit brauchen, um Notizen zu machen und Ihre Notizen auszuwerten,
dass Sie mit Spaß und Freude daran gehen, Ihre Gedanken aufzuschreiben,
dass Sie schneller und kreativer neue Ideen entwickeln können und
dass Sie allgemein die Informationsflut besser bewältigen können.

In zehn Schritten zu einem gelungenen Mind Map

1. Setzen Sie das zentrale Thema wie einen Baumstamm, einen Kreis oder eine Ellipse in die Mitte des Blattes.
2. Lassen Sie von diesem Kreis die Hauptgedanken wie Äste abzweigen (=Hauptzweige).
3. Diese Äste verzweigen sich wiederum (= Zweige) und daran schreiben Sie die fortführenden Gedanken.
4. Am Anfang sollten Sie möglichst nur Substantive, so genannte Schlüsselwörter verwenden, die für die Gedanken bzw. Gedankenkomplexe stehen. Diese Schlüsselworte reichen aus, damit man sich an die dahinter stehenden Gedanken und Inhalte erinnert.
5. Üben Sie gezielt zu formulieren, denn das spart Zeit und Platz. Schreiben Sie ihre Stichwörter so an die jeweiligen Zweige, dass diese frontal lesbar sind.
6. Verwenden Sie nur Druckbuchstaben
7. Mehr Verständnis erreichen Sie durch grafische Mittel wie Pfeile, Symbole, Bilder, Farben und geometrische Formen.
8. Zusammenhänge und Vernetzungen zwischen einzelnen Inhalten kann man durch kodierte Linien (----) kennzeichnen.
9. Kein Mind-Map wird auf Anhieb perfekt ausfallen. Es gehört zum schöpferischen Prozess, wenn Sie Ihr Mind-Map korrigieren. Sie können dafür Korrekturflüssigkeit benutzen, die entsprechenden Stellen überkleben oder das Mind-Map nocheinmal ganz neu gestalten.
10. Mind-Mapping muss man üben, bevor man die Methode effizient einsetzen kann!

Übung:

Erstellen Sie nun ein Mind-Map:

Sie sollen eine Grillparty planen für etwa 50 Personen. Nehmen sie sich 15 Minuten Zeit und versuchen Sie so viele Informationen wie möglich zu finden und zu strukturieren.

Vorteile von Mind-Maps

- beide Gehirnhälften werden trainiert
- das Gedächtnis wird geschärft
- das Konzentrationsvermögen wird erhöht
- es verschafft einen Überblick
- Zeit kann gespart werden
- verborgene Ideen können zutage gefördert werden
- Lösungen für jedes Problem können entwickelt werden
- Mind-Mapping ist grenzenlos flexibel
- Thema bzw. Hauptidee werden deutlich hervorgehoben
- Verknüpfungen von Inhalten sind sofort sichtbar
- Nachträge oder Ergänzungen können ohne Stören der Übersichtlichkeit eingefügt werden
- Jedes Mind-Map ist anders, deshalb besseres Erinnern

Mitschreiben mit Mind Maps

Sie können Mind Maps hervorragend dazu einsetzen, um bei Vorlesungen, Seminaren und Besprechungen mitschreiben.

Struktur des Themas erkennen:

Zeichnen Sie das zentrale Thema wie gewohnt in die Mitte des Blattes und zeichnen Sie einige Hauptäste an das Thema. Überlegen Sie sich dann, welche Oberbegriffe für das Thema relevant sein könnten und wie es sinnvoll zu strukturieren ist. Dann beschriften Sie die Hauptäste Ihres Mind Maps mit den entsprechenden Oberbegriffen. Idealerweise gibt Ihnen der Vortragende einen Überblick über das, was Inhalt des Seminars oder der Vorlesung sein wird, so dass Sie damit Ihr Mind Map aufbauen können.

Mögliche Hauptäste:

Für Vorlesungen und Seminare bieten sich neben thematischen Oberbegriffen für die Hauptäste auch z.B. folgende Begriffe an: Prinzipien, Regeln, Fakten, Tipps, Zusammenhänge. Hierunter lassen sich dann vor allem bei eher unstrukturierten Vorträgen schnell Notizen machen, die Sie später dann unter thematische Begriffe einordnen können, wenn Sie dann das Thema besser überschauen. Es ist auch sehr hilfreich, einen Hauptast mit dem Wort "Fragen" zu eröffnen. Hier können Sie dann Ihre offenen Fragen stichpunktartig notieren, so dass Sie sie nicht vergessen.

Mind Maps in Besprechungen

Wollen Sie in einer Besprechung ein Mind Map für Ihre Notizen benutzen, können Sie die Tagesordnungspunkte als Oberbegriffe wählen. Dort tragen Sie dann in weiteren Abzweigungen die Ergebnisse oder offene Fragen ein.

Laufend Ideen und Fakten einsortieren:

Während der Besprechung oder des Seminars können Sie alle relevanten Fakten und Informationen als Schlüsselwörter an die entsprechenden Hauptäste schreiben. Scheuen Sie sich nicht davor, bei Bedarf während der Besprechung oder im Laufe des Vortrages immer wieder neue Hauptäste mit Oberbegriffen in Ihr Mind Map aufzunehmen. Wählen Sie deshalb möglichst nicht ein zu kleines Blatt Papier.

Texte strukturieren mit Mind Maps

Für viele Menschen ist es sehr anstrengend und manchmal auch mit viel Frust und Ärger verbunden, wenn Sie einen Bericht oder einen Artikel schreiben oder wenn Sie einen Vortrag vorbereiten müssen. Hier ist besonders das Erstellen einer klaren Gliederung oft schwierig und mühsam.

Mit Mind Maps können Sie viel einfacher eine gute Gliederung erstellen:

Das Mind Mapping unterstützt Sie dabei, Ihren Text klar und übersichtlich zu gliedern, da es das Wesen des Mind Mappings ist, Informationen zu strukturieren. Zeichnen Sie also wieder das

zentrale Thema in die Mitte des Blattes und zeichnen Sie einige leere Hauptäste an das Thema. Sammeln Sie nun zunächst einfach wahllos mögliche Oberbegriffe für Ihr Thema.

Sammeln Sie thematische Begriffe Ihres Textes oder Vortrages und sortieren Sie sie dann ein:

Nachdem Sie die Oberbegriffe für Ihre Hauptäste gefunden haben, sammeln Sie nun wie gewohnt Schlüsselwörter und schreiben Sie sie in das Mind Map. Wenn Ihnen mittendrin weitere Oberbegriffe einfallen, fügen Sie weitere Hauptäste ein. Schieben Sie nun die Schlüsselwörter von einem Oberbegriff zum anderen, so lang bis die Struktur Ihres Vortrags oder Artikels für Sie stimmt. Dafür können Sie die einzelnen Schlüsselwörter auch zunächst auf kleine Zettel schreiben und erst dann auf das Blatt Papier schreiben, wenn Sie wissen, wohin der jeweilige Begriff gehört. Die Begriffe unter den Oberbegriffen beschreiben den Inhalt Ihres Berichts oder Vortrags. Wenn Sie das Mind Map fertig gestellt haben, haben Sie damit auch Ihre Gliederung und können nun anhand Ihres Mind Maps den Text schreiben.

Mind Map während des Schreibens eines Textes verwenden:

Auch während des Schreibens eines Textes kann Ihnen das Mind Map eine große Hilfe sein, denn es offenbart schnell strukturelle Schwächen in Ihren Texten und hilft Ihnen, ständig den Überblick zu behalten. Deswegen lohnt es sich, auch während des Schreibens das Mind Map zu aktualisieren. Wenn Sie verschiedene Versionen erstellen, können Sie die Entwicklung Ihres Textes dokumentieren und ggf. auf frühere Schritte zurückgreifen. Werfen Sie alte Mind Maps deshalb erst dann fort, wenn Ihr Text oder Vortrag fertig ist.

Wissen strukturieren und lernen mit Mind Maps

Auch für das Lernen und die Darstellung von Wissen eignen sich Mind Maps sehr gut.

Organisieren Sie Ihren Lernstoff mit Mind Maps:

Sie schreiben zu Beginn wieder Ihr zentrales Thema in die Mitte und notieren nun alle Fakten thematisch strukturiert an die Hauptäste. Auf diese Art lassen sich auch große Mengen von Informationen und Fakten schnell und übersichtlich darstellen. Wir zeigen es Ihnen hier anhand eines Mind Maps über Mind Maps:

Lernen Sie mit Mind Maps:

Schon allein dadurch, dass Sie Ihren Lernstoff durch das Erstellen eines Mind Maps so übersichtlich darstellen, lernen Sie. Das ist ein bisschen wie mit Spickzetteln schreiben. Gute Spickzettel können nur diejenigen schreiben, die sich mit dem Stoff so auseinandergesetzt haben, dass Sie das erkennen, was wesentlich ist. Den Lernstoff mit Mind Maps aufzubereiten, ist also ein optimaler erster Schritt beim Lernen. Sie können nun direkt von Ihrem Mind Map die Fakten auswendig lernen. Wenn Sie die äußeren Zweige abdecken, können Sie die Oberbegriffe und Schlüsselwörter als Stichwörter nehmen, zu denen Sie Ihr Wissen prüfen. Offene Fragen können Sie direkt in das Mind Map schreiben, so dass Sie nicht vergessen, die Antworten zu recherchieren. Die Antworten können Sie dann auch stichpunktartig gleich in das Mind Map schreiben

Schreiben Sie Ihre Lernkontrollfragen auf die Hauptäste

Um mit Mind Maps zu lernen, können Sie auch systematisch stichpunktartig Fragen auf die Hauptäste schreiben. Die Antworten notieren Sie dann in Schlüsselwörtern auf den von den Fragen abzweigenden Ästen. So können Sie auch andere Personen bitten, Sie mit diesem Mind Map abzufragen.

Projektplanung mit Mind Maps

Mind Maps lassen sich auch sehr effektiv innerhalb der Projektplanung einsetzen. Sie können sie allein oder im Team verwenden.

Ideen finden mit Mind Maps

Menschen mit neuen Ideen sind in der heutigen Zeit gefragt. Das Mind Mapping kann Sie sehr effektiv dabei unterstützen, neue Ideen zu finden.