



Alles für ein aktives Leben

Über 1000 Seiten: Artikel, Buchempfehlungen und mehr...

Finden:

[Was will ich?](#) **Neu**

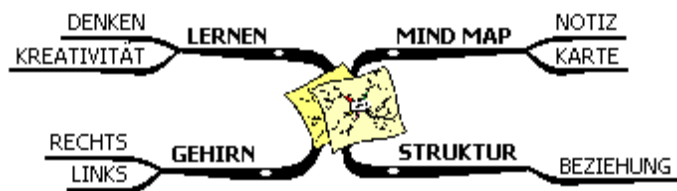
Denken, Lernen & Kreativität

[Startseite](#) > [Denken, Lernen & Kreativität](#) > [Artikel](#) > Mind Mapping

Mind Mapping nach T. Buzan - eine Methode für kreative Aufzeichnungen

Von [Ralf Senftleben](#)

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



So sieht ein **Mind Map** aus.

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

Infos & Angebote

Alle Artikel und Geschichten in einem [E-Book](#) zum bequemen stöbern und ausdrucken.

Lust auf kreatives Schreiben?

Freude am Schreiben, Blockaden überwinden, Probleme schriftlich lösen u.v.m. - im Online-Workshop "Kreatives Schreiben für Alltag und Beruf". [Mehr Infos...](#)

Endlich Wochenende!

Sind Sie gestresst und sehnen sich nach etwas Erholung? *Zeit zu leben*-Autorin Tania Konnerth zeigt Ihnen in ihrem Buch, wie Ihr Wochenende zum Wohlfühl-Wochenende wird. [Mehr Infos...](#)



Was ist der passende Beruf für Sie?



Das finden Sie heraus in unserem [Kurs Berufszielfindung](#). 8 Stunden in einem ungeliebten Job

ist Verschwendung von Lebenszeit. Wir leben schließlich nur einmal und da ist jede Sekunde kostbar.

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 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

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

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.

Tipp

Wenn Sie verschiedene Farben in Ihren Mind Maps verwenden, können Sie damit ihre rechte Gehirnhälfte noch stärker stimulieren - so werden Sie noch kreativer!

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.

Lernen Sie [hier](#), wie Sie selbst Mind Maps erstellen.

Literatur zum Thema:

- . [Tony Buzan: Kopftraining](#)
- . [Maria M. Beyer: BrainLand](#)

Alle Artikel und Geschichten in einem  [E-Book](#) zum bequemen stöbern und ausdrucken.

oben 

© Tania Konnerth & Ralf Senftleben GbR - Kiesselbachweg 25 - 22399 Hamburg.
Alle Rechte vorbehalten. Abdruck und Verwendung nur mit schriftlicher Erlaubnis.

[Kontakt](#) - [Über uns](#) - [Impressum](#)