

Mind Mapping - Das Schweizer Taschenmesser der Denk- und Arbeitstechniken

Mind Maps sind seit einigen Jahren auch in Deutschland vielen Menschen ein Begriff. Auch wenn sich nicht jeder konkret etwas darunter vorstellen kann, haben die meisten zumindest schon einmal davon gehört.

In diesem Beitrag möchte ich eine Einführung in die Technik des Mind Mapping geben und die Verwendung an einem konkreten Beispiel verdeutlichen. Dabei werde ich folgende Fragen beantworten:

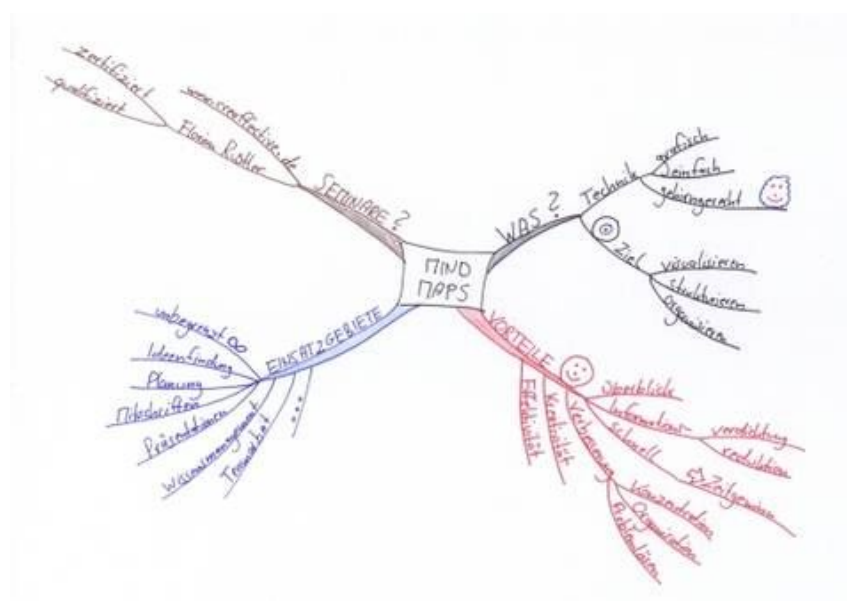
- Was ist Mind Mapping?
- Welche Vorteile bieten Mind Maps?
- Für wen sind Mind Maps geeignet?
- Wofür können Mind Maps eingesetzt werden?
- Wie werden Mind Maps erstellt?
- Mind Mapping per Hand oder mit Computer?
- Einsatzbeispiel: Ein Mind Map-Vortragsmanuskript

Was ist Mind Mapping?

Mind Mapping ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle grafische Technik, um Gedanken, Wissen und Informationen zu visualisieren, zu organisieren und zu strukturieren. Optisch (siehe Bild 1) ähneln Mind Maps einem von oben betrachteten Baum, von dessen Stamm sich Zweige in alle Richtungen verästelten. Mind Maps fungieren als externes Repräsentationssystem, um Gedankenstrukturen darzustellen. Sie sind, wie der Name sagt, eine Karte der Gedanken.

Entwickelt wurde die Technik in den 1970ern vom britischen Lernforscher Tony Buzan, der seine jahrelange Beschäftigung mit dem menschlichen Gehirn und menschlichem Lernen in die Technik hat einfließen lassen.

Zwei Dinge machen Mind Maps besonders: Erstens sind sie gehirngerecht, d.h. die Funktions- und Darstellungsweise von Mind Maps unterstützt die natürliche Arbeitsweise unseres Gehirns. Informationen werden über verschiedene Kanäle gleichzeitig dargeboten, was dem Gehirn die Verarbeitung und Interpretation von Mind Maps erleichtert. Zum anderen werden Mind Maps oft als das „Schweizer Taschenmesser der Denk- und Arbeitstechniken“ bezeichnet, was auf die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten der Technik hinweist. Mind Maps eignen sich für fast alles!



Welche Vorteile bieten Mind Maps?

Jeder, der mit Mind Maps arbeitet, kann in unterschiedlichen Bereichen davon profitieren. Die wichtigsten Vorteile sind:

- Grafische Darstellung des gesamten Themas
Ein Mind Map ist wie ein Bild. Jedes ist anders und bleibt im Gedächtnis haften.
- Informationsreduktion und Informationsverdichtung
Durch die Darstellungsweise von Mind Maps können umfangreiche Information (z.B. ganze Bücher) in hoch verdichteter Form auf einer Seite dargestellt werden.
- Zeitgewinn
Mind Maps sind schnell erstellt und schnell wiederholt.
- Erhöhte Konzentration
Um ein Mind Map zu erweitern, muss man sich immer bewusst sein, wo ein Zweig angefügt wird und warum er genau an dieser Stelle angefügt wird. Daher sorgt das Erstellen von Mind Maps ganz automatisch dafür, dass man bei der Sache ist.
- Verbesserte Organisations- und Problemlösefähigkeit
Durch Mind Maps können Themen übersichtlich visualisiert werden Zusammenhänge leichter erkannt werden.
- Mehr Kreativität und Ideen
Mind Maps fördern den Fluss von Assoziationen. Dadurch entstehen eine Vielzahl neuer Ideen.
- Leicht erlernbar und sofort einsetzbar

Für wen sind Mind Maps geeignet?

Mind Maps sind für jeden geeignet, der täglich mit Informationen umgehen und Gedanken strukturieren und organisieren muss. Die Zielgruppe der Methode umfasst sowohl Schüler und Studenten, die Mind Mapping als Methode für Mitschriften und zum Lernen einsetzen können als auch Berufstätige, hier besonders die Kopf- und somit Büroarbeiter. Den Einsatzmöglichkeiten sind hier wenig Grenzen gesetzt. Mind Mapping eignet sich für den Einzelnen als auch als Methode für Teams.

Wofür können Mind Maps eingesetzt werden?

Eingesetzt werden kann Mind Mapping immer dann, wenn eine sequenzielle Abfolge der Informationen nicht zwingend ist. Sequenzielle Abfolgen finden sich z.B. bei Wegbeschreibungen oder Ablaufdiagrammen. In den meisten anderen Bereichen können Mind Maps zum Einsatz kommen.

Einige Beispiele:

- Ideensammlung
- Aufzeichnungen und Mitschriften
- Konzepte, Planung und Projektmanagement
- Problemanalyse und Entscheidungsfindung
- Vorträge, Reden und Präsentationen

Detailliertere Informationen gibt es auf der creffective Website:

<http://www.creative.de/index.php?id=11>

Wie werden Mind Maps erstellt?

Um mit Mind Maps erfolgreich arbeiten zu können, gibt es ein paar wenige, aber zentrale Regeln, die man beachten sollte.

In Kürze lauten diese wie folgt:

- Mind Maps starten immer mit einer Zentralidee in der Mitte des Blattes. Diese Zentralidee kann man vergleichen mit dem Titel eines Buches.
- Um die Zentralidee herum schließen, wie an einen Baumstamm, Hauptzweige an. Auf diesen Hauptzweigen stehen die Kapitelüberschriften.
- An die Hauptzweige können beliebig viele Unterzweige in beliebig viele Unterebenen anschließen. Wichtig ist, dass die Zweige immer miteinander verbunden sind und nicht frei in der Luft schweben. Unterzweige werden immer an das hintere Ende oder die Unterseite der Hauptzweige angezeichnet.
- Auf den Zweigen stehen Schlüsselwörter, d.h. pro Zweig schreibt man lediglich ein (!) Wort. Dies ermöglicht es, ein Thema von jedem Schlüsselwort wieder in alle Richtungen weiter zu denken.
- Mind Maps arbeiten mit Symbolen, Bildern und Farben, in die zusätzliche Informationen hineinkodiert werden können. Ein kleines lachendes Gesicht, kann ein Symbol für „gut“ oder „positiv“ sein, eine Glühbirne kann eine Idee symbolisieren. Auch Farben können mit Bedeutung versehen werden z.B. die Vorteile in grün, die Nachteile in rot etc.

Eine ausführliche dreiteilige Artikelserie zu den Mind Mapping-Regeln findet sich auf dem creffective Blog unter: <http://www.creativeffective.de/blog/archives/19-01-2007.html>

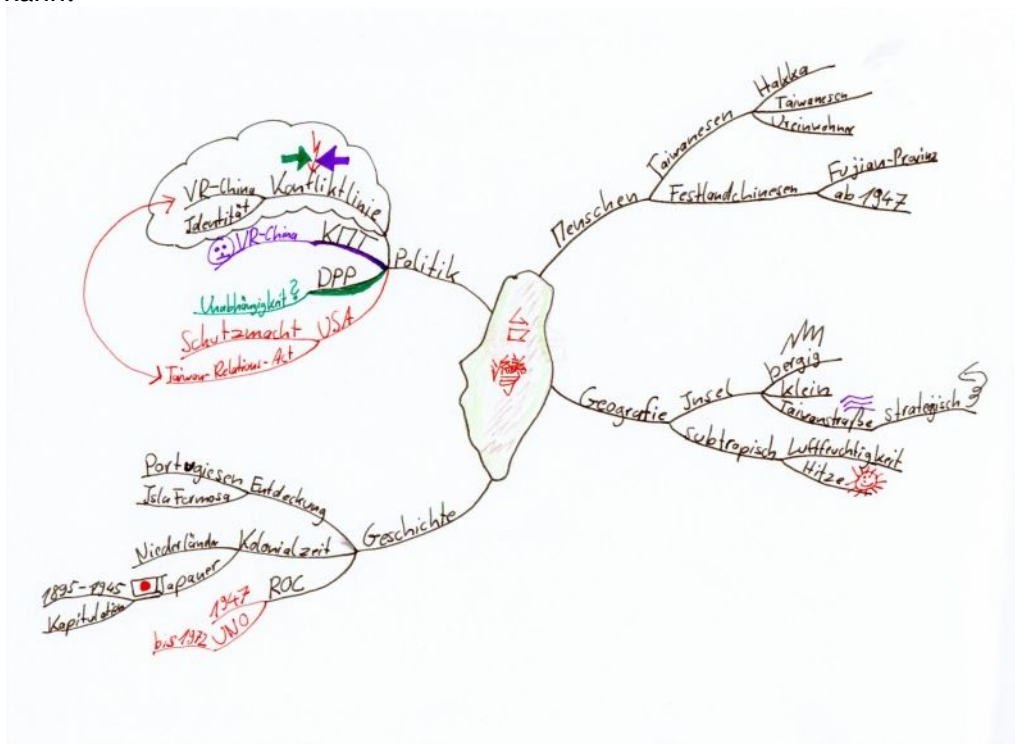
Mind Mapping per Hand oder mit Computer?

Mind Mapping ist eine Technik, eine Art und Weise Gedanken und Informationen zu strukturieren und zu visualisieren, die grundsätzlich nicht an ein bestimmtes Medium gebunden ist. Man kann Mind Maps mit Papier und Stift erstellen, oder seit einigen Jahren mit Hilfe von Software. Wichtig ist, dass man die Technik an sich beherrscht. Ähnlich wie beim Autofahren, kann man mit einem Führerschein verschiedenste Modelle fahren. Jedoch sind nicht alle Darstellungen, die mit „Mind Mapping-Software“ erstellt werden auch Mind Maps im Sinne der oben beschriebenen Regeln.

Der Einsatz des Computers macht das Erstellen von Mind Maps per Hand keines Falls überflüssig, sondern ergänzt dieses vielmehr. Je nach Einsatzgebiet und Einsatzzweck, kann es sinnvoll sein, mit PC zu arbeiten oder ganz traditionell mit Papier und Stift. Geht es darum, für eine Prüfung zu lernen und sich Dinge zu merken, dann ist das selber schreiben und zeichnen sehr wichtig, hier empfehle ich auch im Jahr 2007 nach wie vor Papier und Stift. Geht es um Projekte mit sich ständig verändernden Inhalten, macht der Einsatz von Software Sinn.

Zwei Beispiele für computergenerierte Mind Maps, die die Unterschiede zwischen den Programmen zumindest optisch deutlich werden lassen:

Schlüsselwort und jedes Bild lösen damit verbundene Informationen und Assoziationen aus. So lässt sich erklären, warum ich mit einem für den Außenstehenden simplen Bild über 20 Minuten sprechen kann.



Sind die Hauptzweige nicht nummeriert, so liest man ein Mind Map von rechts oben im Uhrzeigersinn herum.

Die Vorteile einen Vortrag mit Mind Mapping zu halten sind folgende:

- Ich habe stets das gesamte Thema im Blick und sehe den Gesamtzusammenhang.
- Durch die Schlüsselworte sind keine starren Sätze vorgegeben, die ich ablesen muss, statt dessen kann ich mich auf die freie Rede konzentrieren und einen lebendigen und natürlichen Vortrag halten. Trotzdem sind alle wichtigen Informationen vorhanden, so dass ich keine Angst haben muss, etwas zu vergessen oder den roten Faden zu verlieren.
- Das Mind Map erlaubt mir größtmögliche Flexibilität. Dadurch, dass die Information nicht sequenziell angeordnet ist, ist es möglich, bei Bedarf zwischen verschiedenen Zweigen zu springen und trotzdem einen strukturierten Vortrag zu halten. Außerdem kann ich flexibel auf mein Publikum reagieren. Merke ich, dass es den geplanten Ausführungen eines bestimmten Zweiges nicht bedarf, kann ich diese einfach weglassen. Habe ich den Eindruck, dass ich zu einem Punkt mehr erzählen sollte, ist auch das möglich.

Das Mind Map kann nicht nur als persönliches Manuskript verwendet werden, es ist auch möglich mit Mind Maps zu präsentieren. Auf diese Art sieht auch der Zuhörer/ Zuschauer zu jeder Zeit, wo im Thema ich mich befinde und wie dieser Aspekt im Zusammenhang zu sehen ist.

Florian Rustler

Florian Rustler ist zertifizierter Mind Mapping Trainer und bietet seit 2004 Seminare und Beratung zu Denk- und Arbeitstechniken in Deutschland und Asien. Die Seminare werden auf Deutsch, Englisch und Chinesisch gehalten.

Weitere Informationen gibt es auf der creffective Website (www.creativeffective.de) und dem creffective Blog (www.creativeffective.de/blog)