

# DM-Tipp

## In 5 Schritten zum persönlichen Mind-Map



**Das Mind-Mapping ist eine Aufzeichnungsmethode, die sich eignet, um Gedanken zu strukturieren, neue Ideen zu finden oder Projekte weiterzuentwickeln. Es fördert das ganzheitliche Denken, weil es auf dem Prinzip der Assoziation beruht und beide Gehirnhälften anspricht. So ist für das Zeichnen der Äste und Bilder die rechte Gehirnhälfte und für die sprachlichen Elemente wie Schlüsselwörter und Symbole die linke Gehirnhälfte zuständig. Das Resultat ist eine übersichtliche Gedankenlandkarte.**

### **Persönliches Werkzeug für viele Zwecke**

Der britische Psychologe Tony Buzan hat die kognitive Methode des Mind-Mapping in den 70-er Jahren geprägt. Mind-Mapping basiert auf der Grundidee, dass Informationen von einem zentralen Begriff in der Mitte des Blattes ausgehen. Also nicht vertikal von links oben nach rechts unten. Mind-Maps eignen sich insbesondere für Ideensammlungen und Brainstormings, weil jedes Schlüsselwort weiter assoziieren kann. Auch Sachthemen lassen sich damit strukturieren, weil sie Themen bündeln, durch die weiten Verzweigungen aber dennoch ausführlich sind. Mind-Mapping ist übrigens auch ein nützliches Lerninstrument, denn die grafische Darstellung sorgt für nachhaltiges Erinnern. Ein Mind-Map muss übrigens weder künstlerischen Anforderungen genügen, noch für Dritte nachvollziehbar sein. Es ist persönliches Werkzeug, um Gedanken und Themen zu ordnen und neue Möglichkeiten zu entdecken.

### **So gehen Sie vor:**

#### **1. Schritt: Schreiben Sie Ihr Thema in die Mitte eines Blattes.**

Verwenden Sie dazu ein Blatt im A4- oder noch besser im A3-Format und legen Sie es quer vor sich hin. Malen Sie einen Kreis oder eine Wolke um das Wort in der Mitte, damit auf den ersten Blick deutlich ist, welches Wort das zentrale Thema beschreibt.

#### **2. Schritt: Ziehen Sie Linien.**

Diese Hauptäste berühren die Wolke oder den Kreis und führen organisch in alle Richtungen nach aussen.

#### **3. Schritt: Legen Sie die Oberbegriffe fest.**

Die Oberbegriffe wählen Sie so, dass Sie Ihre Ideen und Gedanken darunter einordnen können. Wenn Sie zum Beispiel ein Thema strukturieren möchten, wählen Sie beispielsweise Begriffe wie «Fragen», «Einsatzgebiete», «Probleme», «Lösungen», «Beispiele» usw. Oder Sie setzen die sechs W-Fragen auf die Hauptäste: «Wer?», «Was?», «Wann?», «Wie?», «Wo?», «Warum?». Auch Vor- und Nachteile, Methoden oder Voraussetzungen sind mögliche Oberbegriffe. Ergänzen Sie die Begriffe mit «Sonstiges», damit Sie auch Wörter einfügen können, die sich nirgends einordnen lassen.

#### **4. Schritt: Reduzieren Sie Ihre Gedanken auf Schlüsselwörter und ordnen Sie diese mit weiteren Ästen unter den Oberbegriffen ein.**

Schreiben Sie in dieser Phase alle Wörter auf, die Ihnen zu Ihrem Thema einfallen. Lassen Sie Ihre Gedanken wandern. Themen, die sich diesen Schlüsselwörtern unterordnen lassen, verbinden Sie wieder mit einer Linie an den entsprechenden Begriff.

#### **5. Schritt: Erweitern Sie Ihr Mind-Map mit Zeichnungen.**

Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, illustrieren Sie einige Begriffe mit Skizzen. Auf diese Weise beziehen Sie die rechte Gehirnhälfte stärker mit ein und entspannen sich gleichzeitig. Oft kommt es so zu kreativeren Gedankengängen. Mit Verbindungspfeilen zwischen einzelnen Ästen zeigen Sie Zusammenhänge auf, setzen bei sehr wichtigen Begriffen ein Ausrufe- und bei offenen Punkten ein Fragezeichen.

## Regeln für das Gestalten von Mind-Maps

- Beginnen Sie immer in der Mitte des Blattes.
- Schreiben Sie in Druckbuchstaben.
- Schreiben Sie auf jede Linie ein Wort.
- Verbinden Sie alle Äste respektive Begriffe.
- Benutzen Sie Farben.
- Benutzen Sie Symbole, Zeichen und Pfeile.
- Kreieren Sie eigene Zeichnungen, Bilder oder Symbole.
- Verwenden Sie nur Wörter (Substantive, Adjektive, Verben), also keine ganzen Sätze.

Quelle: «So macht Schreiben Spass» von Heidi Hohl

## Mind-Maps online erstellen

Wer lieber mit Maus und Tastatur als mit dem Stift arbeitet, kann sein Mind-Map elektronisch erstellen. Das hat auch Vorteile. Begriffe lassen sich jederzeit neu anordnen oder ergänzen. Zudem können Fotos, Grafiken, Links oder Notizen einfach eingefügt werden. Auf dem Markt gibt es dazu zahlreiche Tools. Die Software von Mindomo ([www.mindomo.com](http://www.mindomo.com)) zum Beispiel ermöglicht auch das Erstellen von Mind-Maps online im Team – unabhängig von Ort und Zeit. Mit der kostenlosen Basic-Version lassen sich bis zu sieben persönlichen Mind-Maps speichern.

## 16 Grundsätze für kreative Teamarbeit

[Startbereit für kreative Höhenflüge \(PDF, 258 KB\)](#)

## Weitere Kreativitätstechniken kurz vorgestellt

[Kreativitätstechnik 6 Denkhüte von Edward De Bono \(PDF, 277 KB\)](#)

[Kreativitätstechnik Mentale Provokation \(PDF, 227 KB\)](#)

[Kreativitätstechnik Brainstorming \(PDF, 237 KB\)](#)

[Kreativitätstechnik Osborn-Checkliste \(PDF, 317 KB\)](#)

[Kreativitätstechnik Disney-Methode \(PDF, 218 KB\)](#)

[Kreativitätstechnik Clicking-Fragen \(PDF, 229 KB\)](#)

Weitere Informationen unter [www.post.ch/directpoint](http://www.post.ch/directpoint).

Die Schweizerische Post  
PostMail  
Direct Marketing  
Viktoriastrasse 21  
3030 Bern

Telefon 0848 888 888  
E-Mail [directpoint@post.ch](mailto:directpoint@post.ch)  
Internet [www.post.ch/directpoint](http://www.post.ch/directpoint)