

Ingemar Svantesson

Mind Mapping und Gedächtnistraining

*Übersichtlich
strukturieren,
kreativ arbeiten,
sich mehr merken*

6. Auflage

GABAL

Titel der Originalausgabe:
MIND MAPPING AND MEMORY
First published by:
Swan Communications, New Zealand

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei
Der Deutschen Bibliothek erhältlich.

ISBN 3-89749-198-2

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Ulrike Abel, Juliane Lindner und
Heike Marschner

Umschlaggestaltung: HDR-Repro, Offenbach
Titelphoto: Matthias Hinkelmann
Graphik: Susanne Meyer
Satz: Rund ums Buch Rudi Kern, Kirchheim/Teck
Druck- und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 1989 by Ingemar Svantesson
© 1995 für die deutschsprachige Ausgabe by GABAL Verlag GmbH,
Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages. Printed in Germany

Verlagsinformationen:
Jünger Verlags Gruppe, Schumannstraße 161, 63069 Offenbach
Tel.: 069/840003-0, Fax: 069/840003-40

Bei Interesse an Seminaren, Vorträgen und Kurzeinführungen zur
Mind-Mapping-Methode wenden Sie sich bitte an den Herausgeber:

Dr. Gerhard Huhn
Paul-Lincke-Ufer 42
10999 Berlin
Tel./Fax: 0 30/61 81307

*Dieses Buch ist meiner Frau Gunilla und meinen drei Kindern
Torbjörn, Anna und Cecilia gewidmet, die mir all ihre Unterstützung
und Zeit schenkten.*

Danksagung

Viele Freunde und Kollegen leisteten ihren Beitrag zu diesem Buch. Besonderer Dank gilt Malcolm Dennis, Sarah Dinsdale, Niels Gottlieb, Åsa Lundqvist, Rosemary Palmer, Irene Pearson, Dougal und Louise Thompson, Dr. Ashley Wilson.

Über den Autor

Ingemar Svantesson wurde 1947 in Schweden geboren. Er erwarb das Masters Degree der Universität Lund, wo er nordische Sprachen und Englisch studierte. Er arbeitete als Lehrer in allen Bereichen des Schulsystems.

Seit 1983 leitete er mehr als 700 Seminare über die Theorie und die praktische Anwendung der Mind-Map-Methode. Sein erstes Buch auf diesem Gebiet wurde 1984 in Schweden veröffentlicht.

Er lebt mit seiner Familie in Jönköping in Schweden und arbeitet international als Trainer und Berater.

Inhalt

Vorwort von Vera F. Birkenbihl	9
Hintergrund	11
Arbeitsanleitung für dieses Buch	12
Was ist Mind Mapping?	13
Der Anfang	16
»Gewöhnliches« Notieren – zu viel und ohne System ...	18
1. Kapitel: Schlüsselwörter	23
Übung	25
In einer Nußschale	27
Das »richtige« Wort	28
Die unterschiedlichen Ebenen in der Sprache ...	29
2. Kapitel: Das menschliche Gehirn	31
Das unbekannte Gehirn	35
Wie entstehen Ideen?	37
Brainstorming	40
3. Kapitel: Mind Maps	43
Die Verwendung von Schlüsselwörtern	50
Auf der Jagd nach dem Gedächtnis	55
Übung	55
Der natürliche Weg	57
Ihre eigenen schriftlichen und mündlichen Texte	58
Übung	66
Stil	68
Regeln	70
4. Kapitel: Lernen mit Mind Maps	73
Text 1: Fasten	78
Text 2: McDonald's	81
5. Kapitel: Was ist das Gedächtnis?	85
Das Gehirn als Hologramm	87
Erinnerungsmuster	88

Am Anfang war das Bild	89
Degeneriert das Gedächtnis	
mit zunehmendem Alter?	90
Übung	94
Der »Von-Restorff-Effekt«	96
Ein Tag ist wie eine Perle	96
Mit Motivation lernen	98
Verschiedene Gedächtnisarten	98
Das Netz des Gedächtnisses	100
In einer Nußschale	102
 6. Kapitel: Mnemotechnik	103
Die Geschichte von Simonides	105
Assoziationen	108
 7. Kapitel: Praktischer Einsatz von Mind Maps	113
Lesen mit Mind Maps:	
»Die Schweizer-Käse-Methode«	115
1. Schritt: Überblick	116
2. Schritt: Fragen	119
3. Schritt: Texttypen	120
4. Schritt: Ein Mind Map anfertigen	122
5. Schritt: Lesen und das Mind Map ergänzen ..	123
6. Schreiben Sie Ihr Mind Map	
noch einmal neu	123
Planen	125
Persönliche Planung	126
Übung	127
Für Ärzte: Zeitgewinn durch Mind Maps	128
Sitzungen	131
Budgets	132
Mind Maps in Geschäfts- und finanziellen Analysen	133
 Bibliographie	136
Übungen	138
Stichwortverzeichnis	141

Vorwort

von Vera F. Birkenbihl

Sind Sie bereit zu einem kleinen Test? Dann notieren Sie neben jeden der folgenden Begriffe das erstbeste Wort, das Ihnen einfällt:

1. denken >> _____ // _____
2. tanzen >> _____ // _____
3. lesen >> _____ // _____
4. sehen >> _____ // _____

Versuchen Sie bitte, hinter jedem Ihrer Begriffe kurz zu notieren, warum Ihnen gerade **dieser** Begriff eingefallen war (es hätten ja tausend andere sein können).

Zuletzt beantworten Sie folgende Fragen:

1. Haben Sie mitgemacht?

Gratuliere! Sie werden aus diesem Buch eine Menge Lernen gekommenen verholfen. gar ein Animatör), der Ihnen zu spannenden eigenen Ent-

2. Aaaaah, Sie wollten nur lesen?

Vieleleicht möchten Sie Ihre Assoziation zu «lesen» oben noch einmal prüfen: stehst sie für Passivität (zu deutsch: LEIDENS-Form) oder wollen Sie aktiv lesen, selbst wenn Sie nicht im mer zum Stift greifen?

Der Autor dieses Buches, Ingemar SVANTESSON, ist einer der Pioniere, die Tony BUZANs MindMapping bekannt machten. Er bietet Ihnen eine Reihe von hervorragenden kleinen Aufgaben an, damit Sie sich Schritt für Schritt erstaunen können. Ich verdanke diesem Autor Kenntnis einer faszinierenden Studie des

schwedischen Psychologen Timo MÄNTYLÄ, die ich seither mit tausenden meiner Seminar-Teilnehmer/innen durchgeführt habe. Immer sind die Ergebnisse phänomenal. Sie beweisen, wie gut das Gedächtnis sein kann, wenn wir gehirn-gerecht (seiner Arbeitsweise gemäß) vorgehen, und sie zeigen, daß Ihre eigenen Gedanken und Entdeckungen weit hilfreicher sind als fremde! Nutzen Sie diese Chance. Sie lernen nicht nur einiges über die Art, wie Ihr Geist arbeitet, und Sie entdecken nicht nur eine faszinierende Denk-Technik, sondern, wenn Sie sich darauf einlassen, entdecken Sie auch Aspekte von sich, die Sie noch nicht gekannt haben.

Es lohnt sich wirklich!
Viel Entdecker-Freude wünsche ich Ihnen.

Ihre
Vera F. Birkenbihl

Hintergrund

Seit die ersten Einführungen in die Mind Map Methode veröffentlicht wurden, haben eine Vielzahl von Menschen Kurse und Seminare besucht, um diese faszinierende Technik zu erlernen.

Tony Buzan, der die Mind Map Methode entwickelte, veröffentlichte 1974 das Buch »Use Your Head«.

In den Vereinigten Staaten entwickelte sich parallel eine ähnliche Technik, die *clustering* genannt wird. Wir werden später auf die verschiedenen Modelle eingehen.

Das Ziel dieses Buches ist es, Sie schrittweise mit der Mind Map Methode vertraut zu machen und dabei intensiv Ihr Gedächtnis zu verbessern. Das Buch ist das Ergebnis von über 700 Kursen und Seminaren, die ich in Schweden, Norwegen, Finnland, den Niederlanden und Neuseeland leitete. Es basiert auch auf vier früheren Büchern, die ich über dieses Thema in Schweden veröffentlichte.

Ständig kommen neue Aspekte hinzu, und viele Menschen bringen brillante Ideen in die Seminare ein. Wenn solche neuen Ideen sich in der Praxis bewährt haben, habe ich sie nach gründlichen Tests in dieses Buch mit aufgenommen.

Arbeitsanleitung für dieses Buch

Dies ist ein Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen. Nehmen Sie sich Zeit für die Aufgaben! Sie können keine neue Technik lernen, indem Sie nur über sie lesen, Sie müssen sie auch praktisch einsetzen.

Beginnen Sie, indem Sie es jetzt sofort erst einmal vollständig durchblättern. So verschaffen Sie sich schnell einen vollständigen Überblick und gewinnen einen Eindruck über den Inhalt des Buches und seine Struktur.

Für die Übungen brauchen Sie einen unlinierten A4- oder A3-Schreibblock sowie 5 bis 6 verschiedenfarbige Stifte und zwei bis drei Marker.

Um Ihre fertigen Mind Maps abzuheften, können Sie einen einfachen Schnellhefter benutzen. Natürlich passen sie auch in jeden Aktenordner, Ihre Hängehefter oder *Mappei*-Mappen.

Was ist Mind Mapping?

Mind Mapping ist kurz gesagt *eine neue Methode, um sich Notizen zu machen*. Sie können diese Technik in verschiedenen Situationen anwenden:

- zur **Planung**: persönliche Planung, Projekte, im Verkauf ... oder jede andere Form von Planung, bei der es wichtig ist, den Überblick zu behalten
- zur **Problemlösung**
- wenn Sie **Zusammenfassungen** brauchen, z.B. von einem Buch, einem Seminar, einer Radio- oder TV-Sendung
- wenn Sie eine **Gliederung** brauchen
- zur **Kreativität und Ideenfindung**
- zum **Notieren**: Besprechungen, Lehrveranstaltungen, Diskussionen, Interviews und vieles mehr! Sie finden eine Menge Ideen und Beispiele in diesem Buch

... und warum Sie diese Methode benutzen sollen?

Sobald Sie begonnen haben, die Mind Map Technik anzuwenden, werden Sie sofort verschiedene positive Effekte bemerken:

- Wenn Sie es schwierig finden, das zu behalten, was Sie aufgeschrieben haben, z.B. während einer Besprechung oder Lehr-

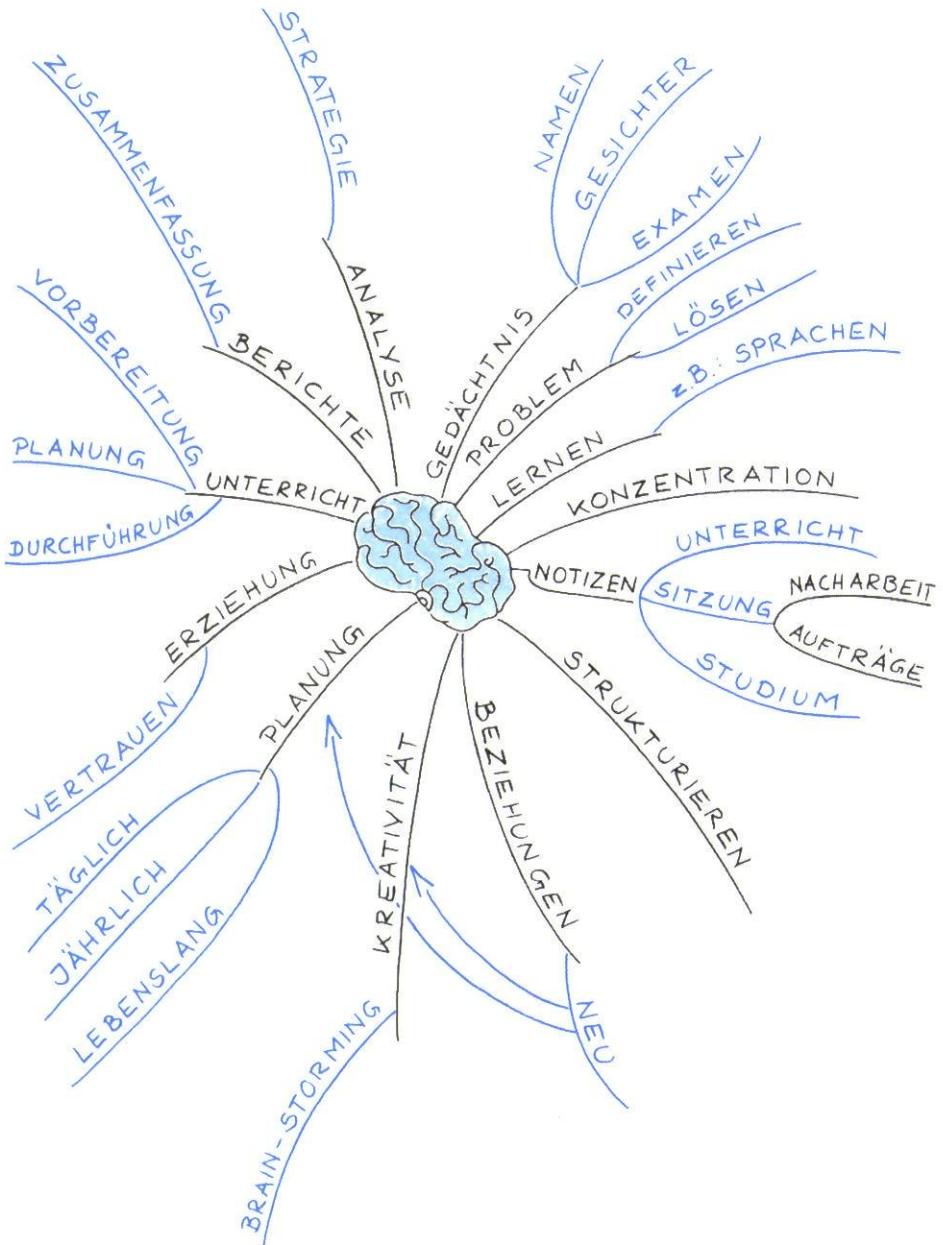
veranstaltung, werden Sie sehr bald herausfinden, daß die Mind Map Methode **Ihr Gedächtnis verbessert**.

- Sich in der traditionellen, linearen Weise Notizen zu machen, braucht zu viel Zeit, da die meisten Menschen viel zu viele Wörter aufschreiben. Sie werden merken, daß der Gebrauch von Mind Maps Zeit einspart. Sie brauchen sich nicht viele Wörter zu merken. Sie werden herausfinden, daß Sie durch den Gebrauch von weniger Wörtern mehr Zeit zum Zuhören, zum Teilnehmen an Diskussionen etc. haben werden. Da diese Methode Zeit spart, werden Sie mehr erledigen können!
- Viele Menschen haben Schwierigkeiten damit, Dinge an den richtigen Platz zu legen, um sie später wiederzufinden, wenn Sie sie brauchen. Dies gilt auch für Notizen. Da die Mind Map Methode Zeit und Platz einspart, **können Sie das, was Sie suchen, leicht wiederfinden.**

Mind Mapping ist eine effektive Methode, **um sich zu organisieren!**

- Auf den ersten Blick erscheint ein Mind Map unorganisiert oder sogar total unverständlich (siehe Abbildung). Wenn Sie jedoch selbst Mind Maps gemacht haben, werden Sie bemerken, daß ein Mind Map **gewöhnlich strukturierter und logischer aufgebaut ist** als lineare Notizen. Auch dies hilft Ihnen, das wiederzufinden, was Sie suchen.
- Sie werden von Ihrer **Kreativität** und **Vorstellungskraft** in vielerlei Hinsicht Gebrauch machen können.
- Mind Mapping macht **Spaß!** Notieren wird als eine ermüdende Beschäftigung betrachtet – Mind Mapping nicht!

Dies sind nur einige der Vorteile und Erleichterungen beim Gebrauch der Mind Map Methode. Sie werden beim Üben noch mehr Vorteile entdecken.



Der Anfang

Die Mind Map Methode unterscheidet sich sehr von der »gewöhnlichen« Notiztechnik. Die meisten Menschen machen sich Notizen in ganzen Sätzen oder Satzteilen. Nur ein kleiner Anteil gebraucht Stichworte. Schauen Sie sich noch einmal den Umschlag des Buches an. In welcher Art und Weise unterscheidet sich dies von Ihren gewöhnlichen Notizen? Sieht es unordentlich aus? Auf gewissen Weise tut es das, da Sie wahrscheinlich die Wörter, die Bilder und die Farben in ihrer Bedeutung nicht verstehen – und wo fangen Sie an zu lesen? Sie mögen sogar denken, daß es sich nicht lohnt, Mind Mapping verstehen zu lernen! Es wird jedoch alles ganz klar werden, wenn Sie erst einmal angefangen haben.

In diesem Kapitel werden Sie die ersten elementaren Regeln der Mind Map Methode Schritt für Schritt lernen. Sie werden keinerlei Schwierigkeiten haben, wenn Sie diesem Buch folgen und alle Aufgaben ausführen und mit der Methode üben, wann immer Sie Gelegenheit dazu haben. Wenn Sie das tun, werden Sie sich schnell an die Technik gewöhnen und ihre Möglichkeiten erkennen. Was Ihnen zuerst unordentlich in einem Mind Map erscheint, wird sich bald als sehr logisch herausstellen und Sie werden sich leicht darin zurechtfinden. Sollten Sie jedoch überhaupt keine Erfahrung im Notieren haben, müssen Sie zunächst üben, welche Stichworte Sie auswählen sollten. Sie müssen Ihre Fähigkeit des Zuhörens trainieren und Ihre Fähigkeit, einen Zusammenhang oder einen Kerngedanken im Gesagten oder Geschriebenen zu erkennen. Dies lernen Sie in den ersten Übungen.

Erwarten Sie keine Wunder. Einige Menschen können vom ersten Moment an Fahrrad fahren, während andere üben und

üben. Es ist wie mit vielen anderen Techniken; der Fortschritt kommt allmählich oder in Schüben.

Wenn Schulkinder lesen lernen, konzentrieren sich manche so sehr auf das Erlernen der Technik, daß sie keinen inhaltlichen Zusammenhang der gelesenen Wörter erkennen können. Aber nach einiger Zeit, wenn sie die Fähigkeit des Lesens geübt haben, werden sie auch den Inhalt verstehen und dabei Spaß haben.

Wenn Sie eine Technik begriffen haben und dann von Ihnen verlangt wird, eine weitere zu lernen oder die alte durch eine neue zu ersetzen, werden Sie sich in einem Konflikt wiederfinden. Das erste, was normalerweise auftritt, ist, daß Sie sich verwirrt fühlen und versuchen, die alten Regeln auf die neuen zu übertragen. Sie erhalten eine Mischung aus beiden. Für einige Menschen ist es das Äußerste, was sie erreichen können. Sie werden niemals die neue Technik oder Methode wirklich erlernen, weil sie keinen Weg der Verbesserung finden.

Für andere wiederum ist eine neue Sichtweise eine aufregende Herausforderung. Sie brauchen Geduld und Sie werden sehr zufrieden sein, wenn Ihnen alles klargeworden ist.

»Gewöhnliches« Notieren

Zu viel und ohne System

Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrer Art und Weise, sich Notizen zu machen. Sie erkennen, daß sie viel zu viele Wörter aufschreiben, was ihnen wiederum Schwierigkeiten bereitet, den Überblick zu behalten. Sie finden es schwierig, die grundlegenden Fakten einer Lehrveranstaltung, einer Besprechung oder eines Buches herauszufiltern und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Sehr wenige haben eine zufriedenstellende Anleitung erhalten, wie man effektiv lernt und sich Notizen macht.

Lassen Sie uns einem Studenten folgen, der sich gerade im ersten Semester an der Universität eingeschrieben hat:

»Der Professor nahm seine Brille ab und erhob seine Hand mit einer reservierten Bewegung. Es war wie die Geste eines Dirigenten, der sein Orchester versammelt. Zweiundvierzig Kugelschreiber erhoben sich über zweiundvierzig Notizblöcke. Er begann zu sprechen und alle beugten sich über ihre Notizblöcke und schrieben so schnell sie konnten.

Niemand konnte Steno, aber alle gaben ihr Bestes. Einundvierzig Studenten und eine Studentin versuchten, so viel wie möglich von dem aufzuschreiben, was ihnen der Referent sagte.

Sie schrieben so viele Worte wie sie konnten, aber es war nicht annähernd genug. Die Wörter verfolgten sich gegenseitig, die Studenten blieben zurück und mußten hin und wieder etwas überspringen, um aufzuholen. Es war einfach unmöglich, gleichzeitig mitzuschrei-

ben und das Gesagte zu verstehen. Nichts blieb im Gedächtnis, es war wie gehört so vergessen. Sie wußten nicht, was sie schrieben, und als sie ihre Aufzeichnungen lasen, zögerten sie und versuchten es auf eine andere Weise. Sie fingen an, genauer hinzuhören und schrieben kurze Zusammenfassungen auf. Aber während sie schrieben, ging die Lehrveranstaltung weiter, und als sie mit dem Schreiben fertig waren und wieder zuhören konnten, war der Faden gerissen und die folgende Zusammenfassung hing in der Luft. Wie auch immer sie es versuchten, es blieb ein Flickwerk.«

Ein Autor, der gerade gelernt hatte, mit der Mind-Map-Methode zu arbeiten, stellte in seinem Arbeitszimmer ein Flipchart auf. Wenn er ein neues Buch konzipierte, begann er mit einer Skizze des ganzen Buches. Dann nahm er dieses Blatt ab und hängte es irgendwo anders im Raum wieder auf. Danach machte er für jedes Kapitel eine neue Skizze.

Bevor er die Mind-Map-Methode anwandte, hatte er all diese Gedanken und Ideen in seinem Kopf, unstrukturiert und unausgereift. Der Schreibprozeß war mit einer Menge Schmerz und negativen Gefühlen verbunden, sowohl für ihn selbst als auch für die Menschen in seiner näheren Umgebung.

Durch den Gebrauch von Mind Maps konnte er nun Ideen und plötzliche Einfälle aufschreiben, ohne darüber nachdenken zu müssen, in welches Kapitel sie gehörten. Es waren zu jedem Zeitpunkt des Schreibprozesses Veränderungen und Restrukturierungen möglich. Von Anfang an konnte er ohne das Gefühl von Druck und Stress schreiben. Er bemerkte, daß er eine Menge Zeit gewann, da alles so gut strukturiert und gut durchdacht war, als er begann.

Ein anderer Mann, ein Naturwissenschaftler, der hin und wieder öffentliche Vorlesungen vor ganz unterschiedlichen Gruppen hielt, fertigte sich normalerweise ein vollständiges Manuskript an – jeden einzelnen Satz! Er las das Manuskript Wort für Wort ab. Er war nicht zufrieden mit dieser Vorgehensweise, weil er

sich dachte, daß seine Vorlesungen etwas »trocken« und unpersonlich seien (was seine Zuhörer bestätigt hätten!)

Als er die Mind-Map-Technik erlernt hatte, begann er mit einer groben Skizze in der Form eines Mind Maps. Er versuchte, sich in seine Hörer hineinzudenken: »Was möchte ich über dieses Thema wissen?« Indem er sich eine Anzahl solcher Fragen stellte, fand er mehr und mehr Aspekte über sein Thema heraus.

Einer der Vorteile der Mind Maps ist die Möglichkeit, von einem Teil in einen anderen zu springen, was den Gedanken freien Lauf läßt.

Als er die neue Methode das erste Mal anwandte, schrieb er sicherheitshalber ein vollständiges Manuskript in linearer Form, aber bald fand er diesen Schritt unnötig. Also begann er, statt dessen immer wieder von neuem ein Mind Map anzufertigen, bis es klarer, größer und besser strukturiert war, wobei er auch Farben, Symbole, Bilder und dreidimensionale Illustrationen verwendete. Wenn er zusätzliche Informationen in Form von Diagrammen oder Tabellen einbeziehen wollte, dann heftete er sie an den Rand oder schrieb sie zitierbereit auf ein anderes Blatt Papier.

Beide, er und seine Zuhörer, bemerkten den Unterschied. Seine Vorlesungen wurden lebendiger und interessanter, und er konnte Blickkontakt mit seinen Studenten aufnehmen. Alles, was er nun noch zu tun hatte, war, ab und zu einen Blick auf das Mind Map zu werfen, um sich zu vergewissern, daß er nichts vergessen hatte oder um zu überprüfen, was als nächstes auf der Liste stand.

Genug dieser Beispiele. Welche Motivationen haben Sie, warum Sie die Mind-Map-Methode lernen wollen, oder eher – welche Motive, warum Sie sie nicht lernen wollen?

Behalten Sie diese Frage vorerst unbeantwortet in Ihrem Kopf, während Sie sich mit der Technik vertraut machen. Während Sie

die Mind-Map-Methode erlernen und üben, werden Sie ihre Vorteile entdecken und die Gebiete ihrer Anwendung.

Die Mind-Map-Methode hilft Ihnen, Ihre kreativen sowie Ihre analytischen und logischen Fähigkeiten zu entdecken. Sie werden lernen, wie eine Struktur zu finden ist und wie Verbindungen zwischen den verschiedenen Teilen hergestellt werden können. Es ist wichtig, daß Sie Ihren eigenen Stil finden. Kein Mind Map ähnelt einem anderen, selbst wenn zwei Leute über die gleiche Besprechung oder den gleichen Text ein Mind Map erstellen. Das Wichtigste ist, daß Ihr Mind Map für den Zweck, den Sie ihm zugesetzt hatten, verwendet werden kann. Es ist immer das Ergebnis, das zählt.