

WH!TEBOOKS



Ingemar Svantesson

Mind Mapping und Gedächtnis- training

Übersichtlich strukturieren
Kreativ arbeiten
Sich mehr merken

**Mit einem Vorwort von
Vera F. Birkenbihl**

GABAL

Ingemar Svantesson

Mind Mapping und Gedächtnistraining

Ingemar Svantesson

Mind Mapping und Gedächtnistraining

Übersichtlich strukturieren
Kreativ arbeiten
Sich mehr merken

9. 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 978-3-89749-198-4

9. Auflage 2013

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

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design / www.martinzech.de
Titelfoto: 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

www.gabal-verlag.de
info@gabal-verlag.de

*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 können, denn Svantesson ist ein Reiseleiter (stellenweise sogar ein Animateur), der Ihnen zu spannenden eigenen Entdeckungen verhilft.

2. Aaaaah, Sie wollten nur lesen?

Vielleicht möchten Sie Ihre Assoziation zu »lesen« oben noch einmal prüfen: steht sie für Passivität (zu deutsch: LEIDENS-Form) oder wollen Sie aktiv lesen, selbst wenn Sie nicht immer 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.