

## Wie du deinen Alltag planen kannst, ohne darin unterzugehen

Mind Mapping ist ein hocheffektiver Weg, um das Gehirn mit Informationen zu versorgen oder Informationen von dort abzurufen, es ist ein kreatives und zugleich logisches Hilfsmittel, um sich Notizen zu machen und diese wieder abzurufen. Deine Ideen werden dabei im wahrsten Sinn des Wortes auf einer Karte verzeichnet.

Alle Mind Maps haben einige Dinge gemeinsam, zum Beispiel die natürliche Struktur, die sich von einem Zentrum aus nach außen fortpflanzt. Dabei kommen Linien, Symbole, Worte Farben und Bilder zum Einsatz, die das Konzept erst wirklich 'Gehirn-gemäß' machen.

Mind Mapping macht aus einer langen Liste monotoner Information eine buntes, dennoch hoch geordnetes Diagramm, das man sich wesentlich besser merken kann, weil es auf die gleiche Art strukturiert ist, auf die auch das Gehirn funktioniert.

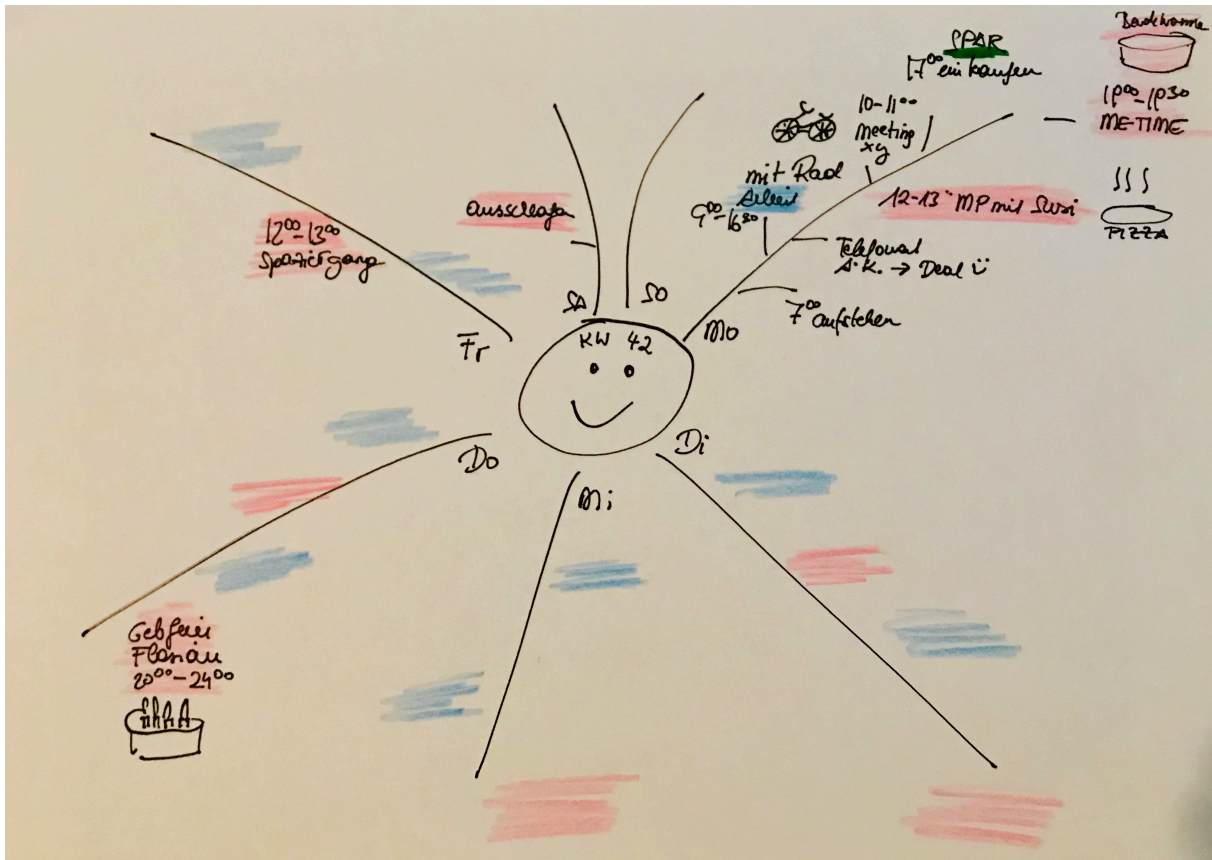
Eine einfache Weise, um sich eine Mind map vorzustellen, ist, sie mit einem Stadtplan zu vergleichen. Das Stadtzentrum entspricht dabei dem Hauptthema bzw. der Grundidee, die Hauptstraßen, die vom Zentrum stadtauswärts führen, entsprechen den Hauptsträngen deines Denkens; die Straßen 'zweiter Ordnung' bzw. die Zweige entsprechen deinen dazugehörigen Gedanken und so weiter. Spezielle Bilder oder grafische Elemente können dabei als Marksteine für besonders interessante oder relevante Ereignisse verwendet werden.

Das Mind Mapping ist ein äußerer Spiegel deiner inneren Denkfähigkeiten. Dabei wird das Verstehen durch einen mächtigen grafischen Prozess erleichtert, der letztendlich so etwas wie einen Universalschlüssel zum Gehirn und seinem Potential darstellt.

Hier die fünf wesentlichen Charakteristika des Mind Mapping:

- Die Grundidee, das Thema oder der Mittelpunkt wird mit einem zentral angeordneten Bild angezeigt.
- Die wichtigsten Ideen gehen kreisförmig von diesem Bild aus, sie werden 'Zweige' genannt.
- Diese Zweige enthalten ein Schlüsselbild oder ein Schlüsselwort, das auf der zugehörigen Linie angebracht ist.
- Themen von nachgeordneter Wichtigkeit werden als Unterzweige dem jeweiligen Hauptzweig zugewiesen.
- Die Zweige bilden dabei eine miteinander verbundene 'Knoten'-Struktur

Du kannst Mindmapping für jedes Thema verwenden, wir verwenden es hier im Zusammenhang mit dem Thema Reizüberflutung für die Strukturierung deines Alltags:



## Wie du eine Mind Map für die Woche erstellst

Ich empfehle dir Sonntag Abend als Planungszeit für deine Woche

- Zeichne für jeden Tag einen Ast
- Ordne deine To Dos für die Woche
- Vermerke deine Freizeitaktivitäten
- Vermerke deine Ruhephasen und Dinge auf die du dich freust
- Male Bilder
- Finde eine passende farbliche Gestaltung. Das hilft dir, zu überprüfen ob privat/ beruflich, Ruhe/ Aktivität im Ausgleich sind –verwende für die Bereiche jede Woche die gleiche Farbe
- Lege die Mind Map ab. Hake am Abend jedes Tages ab, was du erledigt hast. Wenn sich etwas nicht ausgegangen ist, positioniere es woanders. Wenn du etwas vorgezogen hast, streiche es aus der Zukunft.
- Du wirst sehen, bald brauchst du gar nichts mehr zu überprüfen, weil dein Gehirn die Landkarte kennt und sich orientieren kann.

Das gibt Sicherheit und Ausgleich.

Viel Spaß beim Ausprobieren! wünscht dir Doris

*obis  
maybach*  
OUTS 2000

\*für deine persönliche  
Weiterentwicklung und  
Potenzialentfaltung