

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:
stellen.suedostschweiz.ch

Mehr Effizienz im Alltag mit Mind Mapping®

In den späten 60er-Jahren wurde die Technik des Mind Mapping® von Tony Buzan entwickelt. Sie wird heute millionenfach genutzt und steigert auf Grund ihrer nahezu unerschöpflichen Anwendbarkeit die Effizienz im privaten wie auch im beruflichen Alltag enorm.

* Von Claudio Götschi

Einfach gesagt geht es beim Mind Mapping® darum, das Potenzial des Gehirns besser auszunutzen. Sie basiert auf der Hemisphären-Theorie, welche das menschliche Gehirn in zwei Hälften aufteilt. Die linke Hirnhälfte funktioniert dabei hauptsächlich linear, sequenziell, systematisch und ist primär für das Verarbeiten von Zahlen, Fakten und rationalen Aspekten zuständig, währenddem die rechte Hälfte räumliche und nichtlineare Muster verarbeitet. Also hauptsächlich Bilder, Symbole, Sprache und irrationale Aspekte. Ich verwende hier bewusst die Begriffe hauptsächlich, weil diese absolute Unterteilung durch die moderne Hirnforschung teilweise widerlegt wurde.

Komplexe Hirnarbeit

Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen heute auf, dass das menschliche Gehirn viel komplexer arbeitet und die Hemisphären-Theorie es im Grunde genommen zu einfach darstellt. Was sich jedoch sagen lässt, ist, dass im Alltag hauptsächlich mit der linken Hälfte gearbeitet wird und damit ein grosses, geistiges Potenzial brach liegt oder nur wenig ausgeschöpft wird. Auf den ersten Blick ist Mind Mapping® nur eine so

genannte Visualisierungstechnik, also eine Möglichkeit, einen Sachverhalt sichtbar zu machen. Die Anwendungsbereiche des Mind Mapping® sind allerdings – wie bereits erwähnt – nahezu unbegrenzt. Mind Mapping® ist eine effiziente und universelle Notiz- und Merktechnik, bei der die Funktion des Gehirns optimal genutzt wird. Der Vorteil liegt darin, dass Mind Maps die Kreativität anregen, weil das Gehirn stets danach strebt, Bilder zu vervollständigen. Bilder wiederum prägen sich schneller und tiefer in unser Gedächtnis ein, und deren Abrufbarkeit ist über lange Zeit hinweg ohne grosse Anstrengung möglich.

Einsatzbereiche des Mind Mapping®

Im Rahmen unserer Tätigkeit treffen wir viele Menschen, welche Mind Mapping® schon kennen gelernt haben, es schon ausprobierten, jedoch nicht allzu lange praktizierten und damit nichts anfangen können. Grundsätzlich muss man sich darüber im Klaren sein, dass es sich um eine Technik handelt. Das heisst, es bedarf einer längeren und konsequenten Anwendung, bis sich der Nutzen einstellt. Ist die Technik jedoch verinnerlicht, wird kaum jemand mehr ohne sie arbeiten wollen. Gute Mind-Map-



Mind Mapping® ist eine effiziente und universelle Notiz- und Merktechnik, bei der die Funktion des Gehirns optimal genutzt wird.

Bild zVg

ping®-Computerprogramme helfen heute zusätzlich, diese Technik schnell, einfach und überall einzusetzen. Ob beim Lernen, dem Zusammenfassen, beim Planen, beim Strukturieren eines Problems, einer Lösung eines Prozesses, in der Entscheidungsfindung, beim Notieren, Protokollieren, Brainstormen, Skizzieren, zur Vorbereitung eines Vortrags, einer Unterrichtseinheit, einer Sitzung, eines Gesprächs und vieles mehr. Mind

Mapping® ist universell einsetzbar, man wird effizienter, nutzt das vorhandene Potenzial besser aus, und es macht im positiven Sinne süchtig.

* Claudio Götschi, Geschäftsführer MKS, Bahnhofstrasse 4, 7320 Sargans, Telefon 081 720 41 81, weiterbildungsberatung@mks-online.ch, www.mks-online.ch. MKS Sargans bietet Mind-Mapping-Seminare an. Daten: Dienstag, 27. Mai; Donnerstag, 12. Juni; Freitag, 12. September; Donnerstag, 6. November, jeweils von 9-17 Uhr.