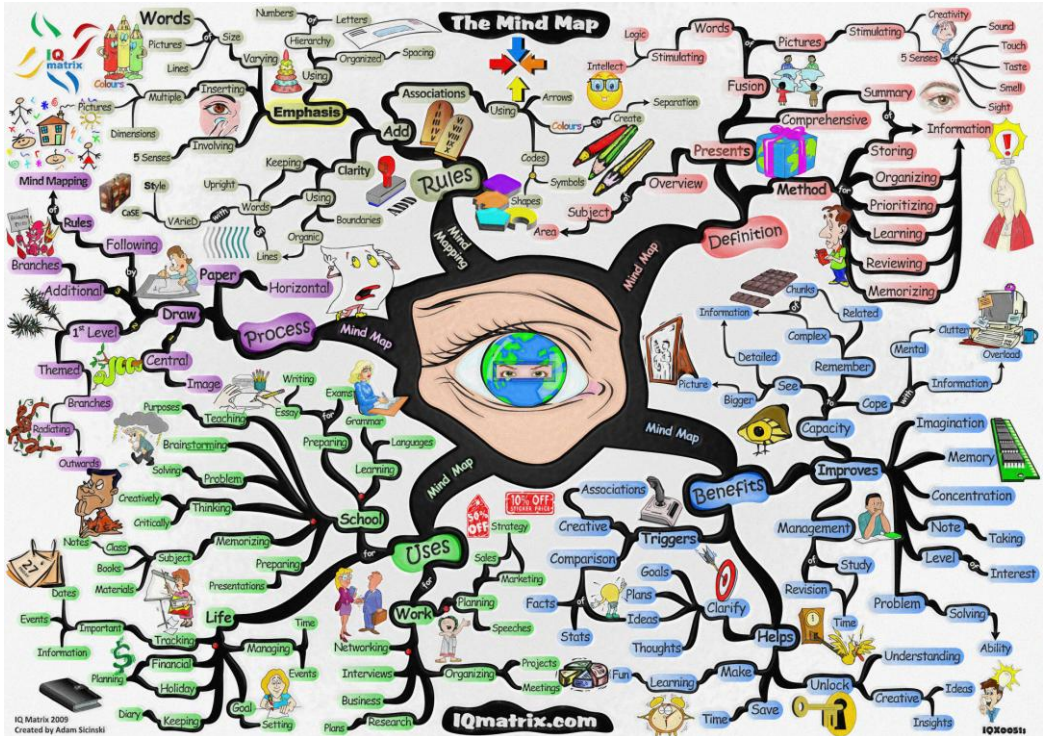


Ein Mind Map erstellen – Schritt für Schritt



Beim Mind Mapping notieren Sie Ihre Gedanken nicht wie üblich hinter- oder untereinander. Anstelle dessen schreiben Sie das Hauptthema Ihrer Notizen auf die Mitte des Blattes und notieren Ihre Gedanken als Schlüsselwörter auf Linien, die von der Mitte des Mind Maps ausgehen. Dadurch entsteht eine bildhafte Darstellung ihrer Gedanken, also so etwas wie eine Gedankenkarte.

Eine Bemerkung vorweg

Ihr Mind Map muss keinen künstlerischen Anforderungen genügen oder besonders akkurat gezeichnet sein. Wenn Sie Ihre Ansprüche zu hoch schrauben, behindern Sie sich damit selbst. Es geht auch nicht darum, dass andere Menschen mit Ihren Mind Maps etwas anfangen müssen. Ein Mind Map ist ein persönliches Werkzeug, das Ihnen ganz persönlich dabei helfen soll, Ihre Gedanken zu ordnen.

In vier Schritten zu einem gelungenen Mind Map

1. **Schritt: Das zentrale Thema aufschreiben**
Sie beginnen ein Mind Map immer, indem Sie Ihr zentrales Thema in die Mitte eines leeren Blatt Papiers schreiben.
2. **Schritt: Schlüsselwörter sammeln**
Dann sammeln Sie so viele Wörter, wie Ihnen zu einem Thema einfallen und konstruieren damit Ihr erstes Mind Map.
3. **Schritt: Oberbegriffe finden und die Schlüsselwörter einsortieren**
Um Ordnung in Ihre Gedanken zu bringen, suchen Sie Überbegriffe und sortieren Ihre Schlüsselwörter unter diese Überbegriffe ein.
4. **Schritt: Mind Maps verfeinern**
Zum Schluss feilen Sie noch ein wenig an Ihrem Mind Map, damit Sie es auch nach einiger Zeit noch verstehen können.
- 5.

Sie werden mit der Zeit Ihren eigenen Stil entwickeln

Wenn Sie mit dem Mind Mapping vertraut sind und es bereits einige Zeit einsetzen, werden Sie Ihren eigenen Stil entwickeln. Vielleicht schreiben Sie Ihre Gedanken dann von Beginn an unter entsprechende Oberbegriffe und ziehen so den zweiten und dritten Schritt zusammen. Experimentieren Sie herum und finden Sie die für Sie passende Vorgehensweise. Jeder benutzt Mind Maps anders und jeder hat eine eigene Art. Um das Mind Mapping jedoch zu erlernen, macht es zunächst Sinn, nach der vorgeschlagenen Vorgehensweise vorzugehen.

Mind Map - Schritt 1

Als erstes nehmen Sie sich ein leeres weißes DIN A4 oder DIN A3 Blatt und legen Sie es quer (!) vor sich hin. Später können Sie auch noch größere Blätter nehmen, wenn Sie richtig große Mind Maps erstellen wollen.

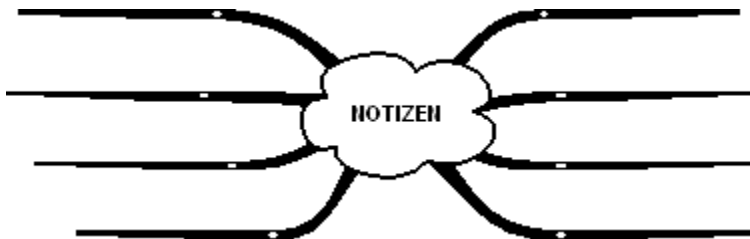
Beginnen Sie mit dem zentralen Thema in der Mitte

Sie können das zentrale Thema z.B. auch zeichnen oder irgendwo ein passendes Bild ausschneiden und in die Mitte des Blattes kleben oder es einfach zeichnen.

Sie fangen damit an, dass Sie genau in die Mitte des Blattes Ihr zentrales Thema schreiben – in unserem Beispiel ist das das Wort “Notizen”. Schreiben Sie dieses Wort nicht zu klein und malen Sie einen Kreis oder eine Wolke um das Wort in der Mitte, damit auf dem ersten Blick deutlich ist, welches Wort das zentrale Thema beschreibt.

Malen Sie Linien – die sogenannten Hauptäste – an das Thema in der Mitte

Nun malen Sie noch einige Linien an die Wolke oder den Kreis in der Mitte. Diese Linien, die also direkt von dem Hauptthema abgehen, heißen Hauptäste. Für unser Beispiel sieht das dann so aus:



Schritt 2

Kommen wir nun zu Schritt 2.

Finden Sie Schlüsselwörter und schreiben Sie sie auf

Auf die Linien malen Sie nun alle Schlüsselwörter, die Ihnen zum Thema “Notizen” einfallen. Wenn Sie keinen Ast mehr übrig haben, dann zeichnen Sie einfach einen neuen Ast an die Mitte. Sie können auch einen neuen Ast an einen anderen Ast malen, wenn Ihnen zu einem Hauptastbegriff weitere Begriffe einfallen.

Nur Schlüsselwörter und keine ganzen Sätze

Sie sammeln beim Mind Mapping nur Schlüsselwörter und schreiben keine ganzen Sätze oder Satzfragmente auf. Schlüsselwörter sind Substantive, Adjektive und Verben. Dieses Vorgehen spart Zeit und fokussiert Ihre Gedanken auf das Wesentliche. Sie brauchen dabei nicht zu befürchten, dass das Verständnis verlorenght. Sie werden im nachhinein mit Ihren Schlüsselwörtern genau wieder das assoziieren, was Sie beim Schreiben im Kopf hatten.

Machen Sie dazu einmal einen Versuch:

Suchen Sie sich aus einem Fremdwörterlexikon ein Ihnen unbekanntes Wort heraus und schreiben Sie es in die Mitte eines leeren Blatt Papiers. Nun zeichnen Sie einige Hauptäste ein und notieren auf diesen Hauptästen einzelne Schlüsselwörter, die Sie aus der Bedeutung, die Sie im Fremdwörterlexikon gefunden haben, ableiten. Legen Sie dann das kleine Mind Map für ein paar Tage fort. Wenn Sie nach einer Woche (oder auch später) wieder darauf schauen, werden Sie sich ganz bestimmt an die Bedeutung des Fremdwortes durch Ihre Aufzeichnungen erinnern.

Wichtig: möglichst viele Wörter aufschreiben

In der Anfangsphase geht es vor allem darum, so viele Begriffe wie möglich auf die Äste Ihres Mind Maps zu schreiben. Alles, was Sie an diesem Zeitpunkt aufschreiben ist richtig und wichtig. Lassen Sie ihre Gedanken wandern. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, jedes Wort kann Ihnen zu neuen Assoziationen verhelfen. Zensieren Sie nicht – Wörter wegstreichen können Sie später immer noch.

Zeichnen Sie Bildchen und Symbole an die Äste

Sie können Ihr Mind Map auch durch kleine Zeichnungen ergänzen. Das ist besonders gut, wenn Ihnen nichts mehr einfällt – dann kritzeln Sie einfach ein bisschen auf dem Papier oder malen ein kleines Bild zu einem der Schlüsselwörter. Es kommt hier nicht auf die Qualität der Bildchen an. Wenn Sie Strichmännchen, Pfeile oder andere kleine Symbole in Ihr Mind Map einzeichnen, beziehen die rechte Gehirnhälfte stärker mit ein und entspannen sich gleichzeitig. Dadurch kommen Sie zu kreativeren Gedankengängen.

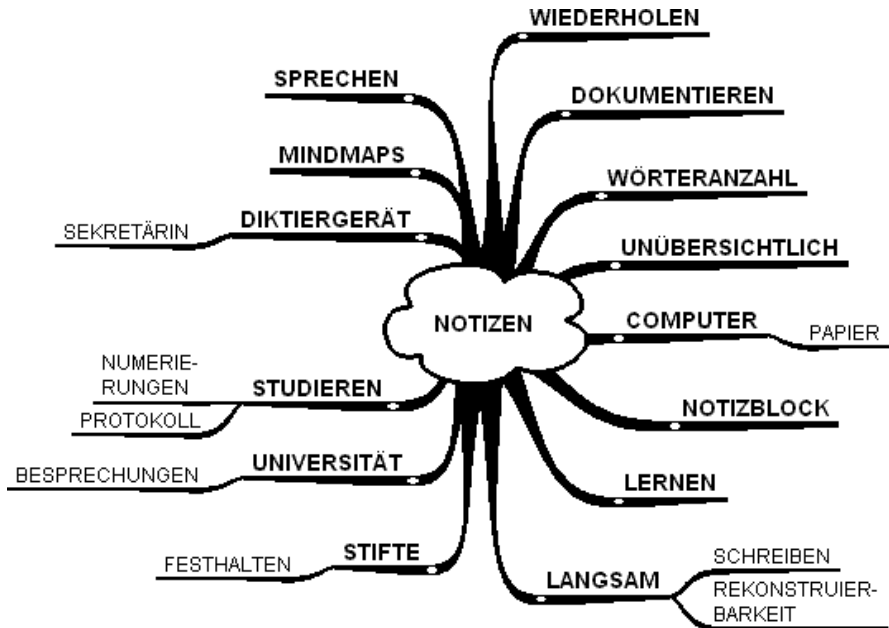
Regeln beim Mind Mapping

Beim Mind Mapping ist fast alles erlaubt. Es gibt nur einige wenige Regeln:

- Auf einen Ast schreiben Sie bitte nur jeweils ein einziges Schlüsselwort, nicht zwei oder mehr.
- Schreiben Sie in großen Druckbuchstaben.
- Die Äste müssen miteinander verbunden sein. Jeder Begriff soll an irgendeinem anderen angehängt werden.
- Falls Sie tatsächlich einmal unverbindbare Begriffe finden, sollten Sie ein zweites Mind Map eröffnen, denn dann kann es sich um ein neues Thema handeln.
- Verwenden Sie ausschließlich Hauptwörter, Eigenschaftswörter und Tätigkeitswörter. Alle anderen Wörter sind in einem Mind Map überflüssig.

Eigenes Mind Map zur Übung erstellen

Machen Sie nun einmal ein eigenes Mind Map zum Thema NOTIZEN und vergleichen es dann mit diesem hier.



Schritt 3

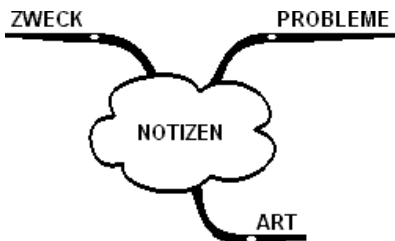
Nun haben Sie eine Menge Schlüsselwörter gesammelt. Die stehen recht unstrukturiert auf verschiedenen Ästen Ihres Mind Maps – ein ziemliches Chaos vermutlich.

Nun werden die Schlüsselbegriffe sortiert

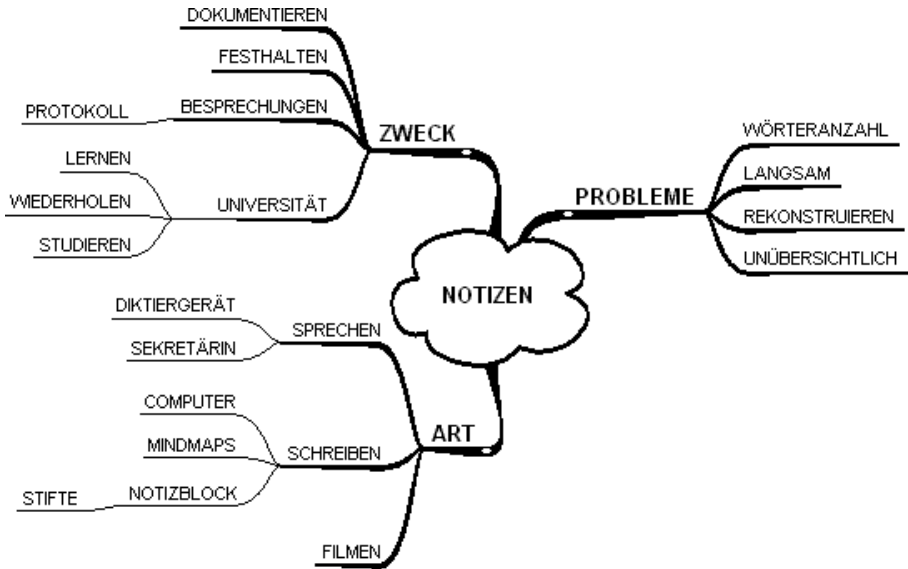
Was machen Sie nun damit? Sie erstellen eine Ordnung. Dafür nehmen Sie ein neues Blatt Papier und schreiben wieder in die Mitte das zentrale Thema – im Beispiel ist das das Wort “Notizen”. Und daran zeichnen Sie wiederum einige Hauptäste.

Suchen Sie Oberbegriffe für Ihre Schlüsselwörter

Auf die Hauptäste kommen nun Oberbegriffe. Sie haben durch das erste Mind Map einen guten Überblick über Ihr Thema bekommen, so dass Sie relativ leicht geeignete Oberbegriffe finden werden.



Zu jedem Oberbegriff können Sie dann mit weiteren Zweigen die dort passenden Wörter anhängen – Sie erhalten so eine systematische Baumstruktur, die nach Themen oder Schwerpunkten sortiert ist. In unserem Beispielfall wären die folgenden Oberbegriffe zum Thema Notizen denkbar: Zweck, Art und Probleme. Und hieran hängen Sie dann weitere Begriffe und ggf. an diese auch wieder andere Begriffe.



Was sind nützliche Oberbegriffe?

Stellen Sie sich Ihren eigenen Vorrat an allgemeinen und immer wieder verwendbaren Oberbegriffen zusammen.

Fast immer eignen sich folgende Oberbegriffe, um eine Struktur in ein Thema zu bekommen: Zweck, Einsatzgebiet, Probleme, Lösungen, Beispiele etc. Sie können aber auch die sogenannten sechs W-Fragen als Hauptäste nehmen: Was? Wer? Wann? Wo? Warum? Wie?. Entscheidend ist allein, dass Sie die Struktur Ihres Mind Maps verstehen. Sie sollen schließlich mit den Aufzeichnungen etwas anfangen können. Vielleicht brauchen Sie auch gar keine Struktur und es reicht Ihnen, die einzelnen Äste unsortiert wild wuchern zu lassen. Wie sortiert Sie Ihr Mind Map brauchen, liegt auch an dem jeweiligen Verwendungszweck.

Mind Maps von Beginn an strukturieren

Wir hatten es bereits zu Beginn gesagt: die Aufteilung von Schritt 2 und 3 dient vor allem der Übung für Einsteiger. Geübtere können ihre Mind Maps auch schon von Beginn an strukturieren, wenn Sie z.B. gleich

Oberbegriffe im Kopf haben. Bei völlig neuen Themen fällt das nicht immer leicht. Wenn Sie von Anfang an mit Oberbegriffen auf den Hauptästen arbeiten, achten Sie aber darauf, dass Sie dennoch offen für Schlüsselwörter bleiben, die nicht unter Ihre Oberbegriffe fallen. Sonst gehen Ihnen vielleicht wertvolle Gedanken und Verknüpfungen verloren. Sie können dafür immer einen Zweig “Sonstiges” eröffnen.

Schritt 4

Mind Maps lassen sich noch verbessern, indem wir unsere Schlüsselwörter gut auswählen und indem wir unsere Mind Maps erweitern.

Ein Wort zu den Schlüsselwörtern

Jeder Schlüsselbegriff hat für Sie persönlich eine ganz eigene Bedeutung. Sie verbinden mit jedem Begriff ganz bestimmte Dinge, während dasselbe Wort für andere Menschen eine ganz andere persönliche Bedeutung haben mag. Genau aus diesem Grund können wir mit den Mind Maps anderer Leute nicht viel anfangen. Im 4. Schritt geht es vor allem darum, dass aber auf jeden Fall Sie selbst auch später noch etwas mit Ihrem Mind Map anfangen können.

Überprüfen Sie die Schlüsselbegriffe

Wenn Sie Ihr Mind Map auch später noch verstehen wollen, sollten Sie Schlüsselwörter, die Sie in Ihrem Mind Map verwenden, ein bisschen sorgsamer auswählen. Sie sollten unbedingt Schlüsselwörter verwenden, die auch in der Zukunft für Sie noch die gleiche Bedeutung haben wie heute. Überprüfen Sie also immer, ob es vielleicht einen Begriff gibt, der für einen Ast noch besser passen würde, so dass Sie die Bedeutung hinter dem Schlüsselwort auch in drei Wochen, drei Monaten und drei Jahren noch verstehen. Fragen Sie sich z.B.: “Wird mir dieses Schlüsselwort auch in drei Monaten noch die Geschichte erzählen, die ich heute damit verbinde?”

Machen Sie sich aber auch nicht verrückt

Tipp

Schauen Sie sich Ihre Mind Maps nach ein paar Tagen, Wochen und Monaten immer mal wieder an und schreiben Sie notfalls einfach ein

paar neue Äste hinzu, mit denen Sie die einzelnen Begriffe verständlicher machen.

Eines aber ist wichtig: Sie sollten sich nun nicht verrückt machen aus der Angst heraus, nicht die “richtigen” Schlüsselwörter zu finden. Im Normalfall ändert sich unser Sprachgebrauch über die Zeit nicht so gravierend, dass Sie irgendwann mit Ihren Mind Maps vielleicht gar nichts mehr anfangen können. Die Schlüsselwörter sorgsam auszuwählen gilt z.B. vor allem bei Mind Maps, in denen Sie ein spezielles Wissen verarbeiten, das Sie möglicherweise später nicht mehr so genau beherrschen oder für Begriffe, die sehr kurzlebig sind. Denken Sie auch daran, dass Sie nicht alle Mind Maps auch später noch bis ins letzte Detail verstehen können müssen, weil es vielleicht momentane Aufzeichnungen sind oder es sich nur eine Ideenskizze handelt. Überlegen Sie sich deshalb beim Erstellen, was Sie eigentlich mit Ihrem Mind Map vorhaben.

Mind Maps erweitern

Wenn Sie es nicht bereits während der Erstellung Ihres Mind Maps getan haben, können Sie im nachhinein noch Bildchen und Skizzen in Ihr Mind Map einfügen. So wird Ihr Mind Map noch eindeutiger und sieht am Ende vielleicht wie ein kleines Kunstwerk aus. Genießen Sie das Erstellen von Mind Maps – Sie können hier wieder mit der Freude eines Kindes mit Farben und Bildchen spielen und sich an dem Ergebnis erfreuen.

Nutzen Sie Pfeile und andere Symbole

Sie können im nachhinein auch Verbindungspfeile zwischen einzelnen Ästen ziehen, um bestehende Zusammenhänge noch klarer zu machen. An sehr wichtige Schlüsselwörter können Sie z.B. ein Ausrufezeichen machen, an offene Punkte ein Fragezeichen usw.

Von [Ralf Senftleben](#)

<http://www.zeitzuleben.de/2405-ein-mind-map-erstellen-schritt-fur-schritt/>