



# Leseprobe

Tony Buzan

## Das kleine Mind-Map-Buch

Die Denkhilfe, die Ihr Leben verändert

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 21. April 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Endlich Schluss mit Chaos und Hektik - befreien Sie Ihr Denken!**

Tuning fürs Gehirn: Tony Buzan zeigt, wie man aus dem Stand brillante Ideen entwickeln, mühelos Dinge im Gedächtnis behalten, das perfekte romantische Date organisieren oder die persönliche Zukunft planen kann.



**Autor**

**Tony Buzan**

---

**Tony Buzan** ist einer der führenden Köpfe in der Intelligenzforschung und der Erfinder der revolutionären "Mind-Maps". Seine Bücher zum Thema Lernen und Denken sind internationale Bestseller und wurden in 100 Ländern veröffentlicht und in 30 Sprachen übersetzt.

## *Buch*

In unserem hektischen Alltag muss unser Gehirn täglich Höchstleistungen erbringen: Informationen aufnehmen, verarbeiten, sie abrufen und verknüpfen. Entlasten Sie Ihr Denkorgan mit der einfachen, aber genialen Methode des Mind Mappings. So können Sie das Chaos ordnen und Ihr Denken regelrecht befreien.

Tony Buzan, der Erfinder dieser verblüffend wirksamen Methode, erklärt kurz und prägnant, wie Mind Maps funktionieren und wie man sie effektiv und simpel in alle Bereiche des Alltags integrieren kann. Sei es die Planung eines Familienfestes, eine Hilfe für Einkäufe oder die Planung einer Verhandlung, mit dem Mind-Map-System wird das Leben deutlich überschaubarer und einfacher!

## *Autor*

Tony Buzan war einer der führenden Köpfe in der Intelligenzforschung und der Erfinder der revolutionären Mind Maps®. Seine Bücher zum Thema Lernen und Denken sind internationale Bestseller und wurden in 100 Ländern veröffentlicht und in 30 Sprachen übersetzt.

Tony Buzan

# **Das kleine Mind-Map-Buch**

Aus dem Englischen  
von Annette Böckler

GOLDMANN

*Dieses Buch ist dem menschlichen Gehirn  
und seiner ungeheuren Vorstellungs- und  
Assoziationskraft gewidmet, die durch die  
Magie der Mind Maps® freigesetzt werden.*

# Inhalt

Beispiele für Mind Maps .....	10
Ein Brief an meine Leser .....	11
<b>1 Die Mind Map – eine Einführung .....</b>	<b>17</b>
Was ist überhaupt eine Mind Map? .....	18
Was brauchen Sie, um eine Mind Map zu erstellen? .....	25
Wobei können Ihnen Mind Maps helfen? .....	26
<b>2 Das Erstellen einer Mind Map .....</b>	<b>33</b>
Entdecken Sie Ihre natürliche Mind-Mapping-Fähigkeit .....	35
Fantasie- und Assoziationsspiel .....	36
Sieben goldene Regeln .....	40
Kreieren Sie Ihre erste Mind Map .....	44

<b>3 Gestalten Sie Ihren Alltag erfolgreicher mit Mind Maps</b> .....	53
Mind Map für Kommunikation und Präsentationen .....	55
Mind Map zur Planung von Familienerignissen .....	60
Mind Map als Überzeugungs- und Verhandlungshilfe .....	65
Mind Map zur Planung eines romantischen Wochenendes .....	68
Mind Map für Telefongespräche .....	71
Mind Map zur Planung einer neuen Herausforderung .....	75
Mind Map für Einkäufe .....	79
Mind Map zur Erfassung eines ganzen Buches .....	82
Computer-Mind-Maps .....	86

<b>4 Nutzen Sie Ihre Kreativität optimal mit Mind Maps</b> .....	89
Setzen Sie mit Mind Maps Ihr erstaunliches kreatives Potenzial frei .....	91
Herkömmliche Notizen und die damit verbundenen Probleme .....	96
Ihr »eingebautes« World Wide Web und sein kreatives Potenzial .....	101
Die großen kreativen Genies und ihre Aufzeichnungen .....	104
<b>5 Planen Sie Ihre ideale Zukunft mit Mind Maps</b> ..	107
Erschaffen Sie Ihre ideale Zukunft .....	108
Mind Maps und die Zukunft .....	113
Ein Traum wird wahr .....	117
Kontakt .....	119
Danksagung .....	120
Register .....	123



## Beispiele für Mind Maps

Grundlegende Mind Map zu »Obst« .....	49
Mind Map zur Problemlösung .....	51
Mind Map zur Vorbereitung einer Präsentation .....	59
Mind Map zur Planung von Familienergebnissen .....	64
Mind Map zur Planung eines romantischen Wochenendes .....	69
Mind Map zur Planung einer neuen Herausforderung .....	77
Mind Map für Einkäufe .....	81
Mind Map zur Planung Ihrer idealen Zukunft .....	111

## Ein Brief an meine Leser

Ich möchte Ihnen gern die Entstehungsgeschichte der Mind Maps und dieses Buches erzählen:

Als ich ein kleiner Junge war, liebte ich es, mir Notizen zu machen und zu lernen. Doch bereits im Teenager-Alter wurde mein Denken chaotisch, und ich begann alles zu hassen, was mit Lernen zu tun hatte, besonders das Notizen-Machen. Mir wurde folgendes außergewöhnliches Paradoxon bewusst: Je mehr Aufzeichnungen ich machte, desto schlechter lernte ich und desto weniger konnte ich mir merken. Um zu retten, was zu retten war, ging ich daran, Schlüsselwörter und -gedanken rot zu unterstreichen und die wichtigen Punkte einzurahmen. Und wie durch einen Zauber wurde mein Gedächtnis besser.

In meinem ersten Jahr an der Universität war ich immer noch am Kämpfen. Zu dem Zeitpunkt begannen mich die Alten Griechen zu faszinieren, denn ich hörte, dass sie Denksysteme entwickelt hatten, mit deren Hilfe sie Hunderte und Tausende von Fakten fehlerfrei rekapitulieren

konnten. Die griechischen Denksysteme beruhten auf Fantasie und Assoziation ... und zu meiner Erheiterung und gleichzeitigen Sorge war in meinen eigenen Notizen davon nicht die Spur!

Als Nächstes fiel mir auf, dass all meine Kommilitonen genau die gleiche Art von Aufzeichnungen machten wie ich: eng beschrieben, unübersichtlich, einfarbig und monoton. Keiner von uns arbeitete mit den Prinzipien von Fantasie und Assoziation. Wir saßen alle im selben sinkenden Boot.

Plötzlich erkannte ich, dass mein Kopf genau wie das kollektive »globale Gehirn« durch einen riesigen Pfropfen blockiert war, der nur mit einem ganz neuen Instrument zum Erstellen von Notizen und Denken aufgelöst werden konnte.

So machte ich mich auf die Suche nach einem Denkwerkzeug, das uns die Freiheit zum Denken geben würde, und zwar die Freiheit, so zu denken, wie es unserer natürlichen Denkweise entspricht.

Ich begann, mich mit allen möglichen Fächern zu beschäftigen, besonders mit der Psychologie. Hier entdeck-

te ich, dass für den Lernprozess im menschlichen Gehirn zwei Dinge von ausschlaggebender Bedeutung sind: Fantasie und Assoziation. Genau wie bei den Alten Griechen! Mittlerweile faszinierte mich mein Gehirn, und ich erkannte seine Fähigkeiten und sein Potenzial. Beide waren viel größer, als ich gedacht hatte! Von da an konzentrierte ich mich auf Gedächtnis, Notizen-Erstellung und Kreativität; denn es schien, dass ich hier die Antwort auf mein Anliegen finden würde.

Schnell entdeckte ich, dass die meisten der großen Denker, allen voran Leonardo da Vinci, in ihren Aufzeichnungen mit Bildern, Codes und Verbindungslinien arbeiteten. Sie »kritzelten« auf dem Papier herum und erweckten so ihre Notizen zum Leben.

Während all dieser Nachforschungen machte ich oft ausgedehnte Spaziergänge in der freien Natur; und ich stellte fest, dass es mir draußen viel leichter fiel nachzudenken, meine Fantasie spielen zu lassen und zu träumen. Mir dämmerte, dass unser Denken mit der Natur in Beziehung stehen, ja die Natur widerspiegeln muss; immerhin sind wir Teil der Natur. Also müssen unsere Funktionsweisen den universalen Naturgesetzen entsprechen!

Es gab nur eine mögliche Lösung für mein Dilemma: Das gesuchte Denkwerkzeug musste auf das gesamte Spektrum menschlicher Alltagsaktivitäten anwendbar sein; und es musste auf der natürlichen Funktionsweise des menschlichen Gehirns basieren. Ich suchte etwas, das die Abläufe der Natur und die natürlichen Arbeitsprozesse des Gehirns widerspiegelte, anstatt den menschlichen Geist zu zwingen, entgegen der eigenen Funktionsweise zu arbeiten. Was sich herauskristallisierte, war ein sternartiges, einfaches und schönes Instrument, das tatsächlich die natürliche Kreativität und Leuchtkraft unserer Denkprozesse widerspiegelte.

### *Die erste Mind Map war geboren!*

Die British Broadcasting Company (BBC) hörte von dieser neuen Entdeckung und deren bemerkenswerter Auswirkung bei Kindern. Daraufhin lud man mich ein, eine halbstündige Fernsehsendung über Mind Maps zu machen.

Wir hatten eine Besprechung, um über den Inhalt der Sendung zu beraten. Dabei erfasste ich den Brainstorming-Teil in Form einer Mind Map. Als der Leiter der

