

Ingemar Svantesson

Mind Mapping und Gedächtnistraining

*Übersichtlich
strukturieren,
kreativ arbeiten,
sich mehr merken*

6. Auflage

GABAL

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