

Inhalt

Hintergrund	9
Arbeitsanleitung für dieses Buch	10
Was ist Mind Mapping?	11
Der Anfang	14
»Gewöhnliches« Notieren – Zu viel und ohne System	15
1. Kapitel: Schlüsselwörter	17
Übung	19
In einer Nußschale	20
Das »richtige« Wort	20
Die unterschiedlichen Ebenen in der Sprache	21
2. Kapitel: Das menschliche Gehirn	23
Das unbekannte Gehirn	26
Wie entstehen Ideen?	27
Brainstorming	29
3. Kapitel: Mind Maps	31
Die Verwendung von Schlüsselwörtern	38
Auf der Jagd nach dem Gedächtnis	41
Übung	41
Der natürliche Weg	42
Ihre eigenen schriftlichen und mündlichen Texte	43
Übung	50
Stil	52
Regeln	55
4. Kapitel: Lernen mit Mind Maps	57
Text 1: Fasten	62
Anmerkungen zu den beiden Texten	64
Text 2: McDonald's	65
5. Kapitel: Was ist das Gedächtnis?	67
Das Gehirn als Hologramm	69

Erinnerungsmuster	70
Am Anfang war das Bild	70
Degeneriert das Gedächtnis mit zunehmendem Alter?	71
Übung	74
Der »von Restorff Effekt«	75
Ein Tag ist wie eine Perle ...	76
Mit Motivation lernen	76
Verschiedene Gedächtnisarten	77
Das Netz des Gedächtnisses	78
In einer Nußschale	79
6. Kapitel: Mnemotechnik	81
Die Geschichte von Simonides	83
Assoziationen	85
1. Übung	85
2. Übung	86
7. Kapitel: Praktischer Einsatz von Mind Maps	87
Lesen mit Mind Maps: »Die Schweizer Käse Methode«	89
1. Schritt: Überblick	89
2. Schritt: Fragen	91
3. Schritt: Texttypen	91
4. Schritt: Ein Mind Map anfertigen	94
5. Schritt: Lesen und das Mind Map ergänzen	94
6. Schritt: Schreiben Sie Ihr Mind Map noch einmal neu	94
Planen	96
Persönliche Planung	97
Übung	98
Für Ärzte: Zeitgewinn durch Mind Maps	99
Sitzungen	102
Budgets	103
Mind Maps in Geschäfts- und finanziellen Analysen	104
Bibliographie	106
Übung Komplementärbild (Übung S. 27)	108
Gedächtnisübung (s.S. 78/79)	109
Mind Map – Zusammenfassung des Buches	110