

*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