

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