



GOLDMANN

Lesen erleben

### *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 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.

Tony Buzan

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

Aus dem Englischen  
von Annette Böckler

GOLDMANN

Dieser Band ist unter der Nummer 16656  
bereits im Goldmann Verlag erschienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

8. Auflage

Ungekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2002 Tony Buzan

The author asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Originaltitel: How to Mind Map®

Originalverlag: Thorsons, an Imprint of HarperCollins Publishers Ltd., London

Redaktion: Andreas Kobschätzky

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, unter Verwendung  
eines Motivs von Design Team, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

BK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17466-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*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>	<b>53</b>
Mind Map für Kommunikation und Präsentationen	55
Mind Map zur Planung von Familienergebnissen	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</b>	
<b>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 Familienerenignissen .....	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-