



Mind-Mapping

Es fehlt Ihnen der rote Faden im Leben?

„Es ist der Geist, der gut oder böse macht, der traurig oder glücklich, reich oder arm macht.“ - Edmund Spencer

Wenn Sie nicht wissen, was genau Sie wollen. Sie haben keine Orientierung mehr in ihrem Leben und haben auch absolut keine Vorstellung mehr, wie es weitergehen soll, wissen weder geschäftlich noch privat weiter, dann empfiehlt sich hier das Mind-Mapping.

Es ist eine von Tony Buzan entwickelte kognitive Technik und verschafft schnell eine Übersicht über die Situation und bringt den Teilnehmer auf neue Ideen und ermöglicht eine neue Sichtweise. Durch die Abbildung auf dem Papier werden die Aspekte deutlicher in ihrer Struktur, Verbindungen zwischen den einzelnen Punkten können hergestellt werden und Nebenaspekte werden herausgearbeitet.

Eine Definition aus Wikipedia hierzu lautet:

Eine Mind-Map (englisch mind map; auch: Gedanken[land]karte, Gedächtnis[land]karte) beschreibt eine von Tony Buzan geprägte kognitive Technik, die man z. B. zum Erschließen und visuellen Darstellen eines Themengebietes, zum Planen oder für Mitschriften nutzen kann. Hierbei soll das Prinzip der Assoziation helfen, Gedanken frei zu entfalten und die Fähigkeit des Gehirns zur Kategorienbildung zu nutzen.

Mind Mapping ist eine sogenannte Visualisierungstechnik, Sachverhalten werden sozusagen „sichtbar“ gemacht. Sie ist eine effiziente und universelle Notiz- und Merktechnik, bei der die Funktion des Gehirns optimal genutzt wird.

Mit dem Mind Map erkennen Sie Themen in Ihrem Leben, von denen Sie beispielsweise nicht geglaubt hätten, dass Sie hinderlich bei Ihrer Zielerreichung sind. Oder Themen, die Sie sträflich vernachlässigt haben, die aber für Sie und Ihre Zielerreichung wichtig wären.

Tan Coaching

Levent Tan M.A. Dipl. Soziologie/Politik

zert. Business- und Mentalcoach

www.pm-tan.de