

# Mind Mapping

---

- besser strukturieren
- schneller protokollieren
- deutlicher visualisieren

Peter Capek

# Mind Mapping®

- besser strukturieren
- schneller protokollieren
- deutlicher visualisieren

NewBusinessLine

**REDLINE** | VERLAG

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[capek@redline-verlag.de](mailto:capek@redline-verlag.de)

3. Auflage 2013  
© 2004 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Mind Mapping® ist ein eingetragenes Warenzeichen und dessen Verwendung ist lizenzierten Trainern vorbehalten

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Illustrationen: Josef Koo  
Satz: [satzstudio@zeiner.net](mailto:satzstudio@zeiner.net)  
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86881-383-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-032-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter  
**[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                                                                               | 5  |
| Über dieses Buch .....                                                                                      | 7  |
| Über den Autor .....                                                                                        | 7  |
| Wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns von Managern<br>mit zunehmendem Alter besser oder schlechter? ..... | 8  |
| Die fünf Hauptaufgaben des Gehirns .....                                                                    | 12 |
| Wie entwickeln Führungskräfte ihre persönlichen Fähigkeiten? .....                                          | 16 |
| Wie können wir das Gedächtnis unserer Mitarbeiter stärken? .....                                            | 18 |
| Mind Mapping – Kurzanleitung .....                                                                          | 20 |
| Mind Mapping – optimale äußere Bedingungen .....                                                            | 24 |
| Mind Mapping – auch die innere Umgebung muss stimmen .....                                                  | 28 |
| Gruppen-Mind Mapping: Es gibt keine dummen Ideen .....                                                      | 30 |
| Ein Tag Studium für sechs Handbücher: effiziente Teamarbeit<br>mit Gruppen-Mind Mapping .....               | 34 |
| Ballast abwerfen, Zeit gewinnen .....                                                                       | 38 |
| Mind Mapping im Verkauf .....                                                                               | 42 |
| Intellektuelles Kapital am Beispiel Skandia .....                                                           | 46 |
| Mind Mapping in der Werbekonzeption .....                                                                   | 48 |
| Erfolgreich mit Mind Mapping .....                                                                          | 54 |
| Steigern Sie Ihre kreative Leistung um bis zu 500 Prozent .....                                             | 58 |
| Aufbau des Wortschatzes .....                                                                               | 62 |
| Kreativität .....                                                                                           | 68 |
| Verkaufen mit dem ganzen Gehirn .....                                                                       | 72 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Was ist Aikido? .....                           | 80  |
| Haltung und Anmut nach Pilates .....            | 84  |
| Merktechniken: Ordnung im Gehirn .....          | 90  |
| Mind Mapping in Studium und Weiterbildung ..... | 94  |
| Fremdsprachen lernen mit Mind Maps .....        | 96  |
| Mind Mapping mit Mind Manager 2002® .....       | 100 |
| Literaturverzeichnis .....                      | 103 |

Als ich vor mehr als zwei Jahren die Eröffnung des Buzan Centre Austria feierte, wählte ich die damals in Wien stattfindende »Leonardo-da-Vinci«-Ausstellung als Rahmen. Leonardo ist unbestritten eines der größten Genies aller Zeiten. Sein Geheimnis bestand darin, sein Talent aus Kunst, Naturwissenschaft, Philosophie, Musik und Dichtung zu kombinieren und so das Beste aus sich herauszuholen. Er ist das Sinnbild meiner Trainingsmethoden, denn jeder von uns verfügt über das angeborene Potenzial, ein »kleiner Leonardo« zu werden.

Unternehmen geben heute enorme Summen für ihr Bildungsprogramm aus, um im Wettbewerb bestehen zu können. Doch sind diese Investitionen oft schon binnen wenigen Wochen verloren. Denn in vielen Trainings wird die Funktionsweise unseres Gedächtnisses nicht berücksichtigt. Viele Firmen haben jedoch erkannt, dass das intellektuelle Kapital der entscheidende Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg ist.

Wussten Sie, dass wir nur wenig mehr als ein Prozent unseres Gehirnpotenzials nutzen? Die Methode des Mind Mapping hilft dabei, die gewaltige Kapazität unseres Gehirns voll auszuschöpfen und die Leistung des Gedächtnisses in einem erstaunlichen Maß zu verbessern. Das führt zu Zeitersparnis und zur Förderung der Kreativität.

Mind Mapping ermöglicht:

- Kreativität in allen Business-Bereichen
- Verbesserung der Kommunikation mit Mitarbeitern und Kunden
- Unterstützung bei der Bildung von Teams
- Hilfestellung bei der Einführung von neuen Managementinstrumenten
- Strukturierung und erhebliche Zeitersparnis bei Ihrem Informationsmanagement
- Strukturierung und Planung von Projekten, Vorträgen und Präsentationen
- Strukturierung von Marketing- und Promotionsmaßnahmen, um bessere Verkaufsergebnisse zu erzielen
- Effektivere Nutzung des Gedächtnisses und Vervielfachung der Erinnerungsleistung
- Übersichtliche Darstellung komplexer Zusammenhänge, dadurch Erleichterung der Entscheidungsfindung
- Steigerung der Motivation

Um im modernen Management bestehen zu können, ist lebenslanges Lernen und Sich-Entwickeln zu einer zentralen Aufgabe geworden. In unserer Informations- und Lerngesellschaft ist es notwendig, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen.

Für unseren Erfolg ist nicht nur das antrainierte Fachwissen, sondern unser Wissensmanagement ausschlaggebend. Es stellt sich nicht die Frage: »Was muss ich noch alles lernen, um erfolgreich zu sein?« Die Frage lautet vielmehr: »Wie nutze ich die enormen Möglichkeiten meines Gehirns, um mir dieses Wissen so effizient und so rasch wie möglich anzueignen, und wie rufe ich es so schnell wie möglich ab?« Die Antwort: mit den Methoden des Mind Mapping schöpfen Sie die Kapazität Ihres Gehirns voll aus, Sie steigern die Leistung Ihres Gedächtnisses und finden so zu mehr Kreativität und Motivation.

## Über dieses Buch

Das Ziel dieses Buches ist es, Führungskräften und Team-Mitgliedern eine Methode zu zeigen, wie sich persönliches intellektuelles Kapital ausbauen läßt. Das Buch zeigt, wie Sie das Instrument Mind Mapping effizient einsetzen und optimal nutzen. Denn erst, wenn wir die Funktionsweise unseres Gehirns verstehen und die entsprechenden Methoden, es optimal einzusetzen, kennen, wird jedes Fachtraining effizient genutzt werden können. Sie lernen nicht nur, Mind Maps zu erstellen und zu lesen, sondern erhalten auch zahlreiche weiterführende Informationen, wie Sie die Leistung Ihres Gehirns steigern, aber auch, wie Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden ständig verbessern können. Das Buch ist so aufgebaut, daß Sie je nach Interesse jedes Kapitel für sich lesen können. Wiederholungen im Text sind durchaus bezweckt und helfen Ihnen bei der »assoziativen« Lektüre.

## Über den Autor

Peter Capek ist der erste lizenzierte Master Trainer für die Entwicklung des intellektuellen Kapitals im deutschsprachigen Raum. Er ist der Gründer des Buzan Centre Austria. In Vorträgen und Seminaren vermittelt er die Technik des Mind Mapping. Zu seinen Kunden zählen Top-Unternehmen aus dem Bereich Banken und Versicherungen, aus der Industrie und dem öffentlichen Sektor im gesamten deutschsprachigen Raum. Weiters arbeitet er als Lektor an der Wirtschaftsuniversität Wien und publiziert regelmäßig in Management-Zeitschriften. Informationen zu Vorträgen, Seminaren und zum Mind Mapping gibt es auf der Website des Autors:

<http://www.capek.com>

Den Autor erreichen Sie unter:

Buzan Centre Austria  
Trattnerhof 2  
A-1010 Wien  
Tel.: +43/676/306 42 55  
E-Mail: [p.capek@capek.com](mailto:p.capek@capek.com)

## Wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns von Managern mit zunehmendem Alter besser oder schlechter?

Oft hört man die Aussagen: »Ich bin zu alt, um zu lernen.« ... »In meinen Kopf geht sowieso nichts mehr hinein.« ... »Manchmal weiß ich am Abend nicht einmal mehr, was ich zu Mittag gegessen habe.« – Viele meinen, ihr Gedächtnis sei nicht mehr voll funktionsfähig und die Leistungsfähigkeit ihres Gehirns hätte mit zunehmendem Alter merklich nachgelassen.

Warum ist es so schwierig, neue Techniken zu lernen, sich eine neue Fremdsprache anzueignen? Und wieso ist es andererseits möglich, dass Menschen mit 60 oder darüber noch ausgezeichnete Lernerfolge verzeichnen?

### 1. Die linke und die rechte Gehirnhälfte

Die rechte und die linke Gehirnhälfte beschäftigen sich mit verschiedenen intellektuellen Funktionen. Der linke Teil ist für Logik, Analysen, Zahlen zuständig. Der rechte Teil für Rhythmus, Farben, Tagträume. Die großen Genies wie Leonardo da Vinci, Albert Einstein und Johann Wolfgang von Goethe schufen eine Verbindung zwischen beiden Gehirnhälften und erbrachten auf diese Weise Spitzenleistungen. Doch diese Möglichkeiten der Leistungssteigerung steht jedem offen: die Technik des Mind Mapping verhilft uns zur Verbesserung der Leistung unseres Gehirns.

### 2. Mind Mapping

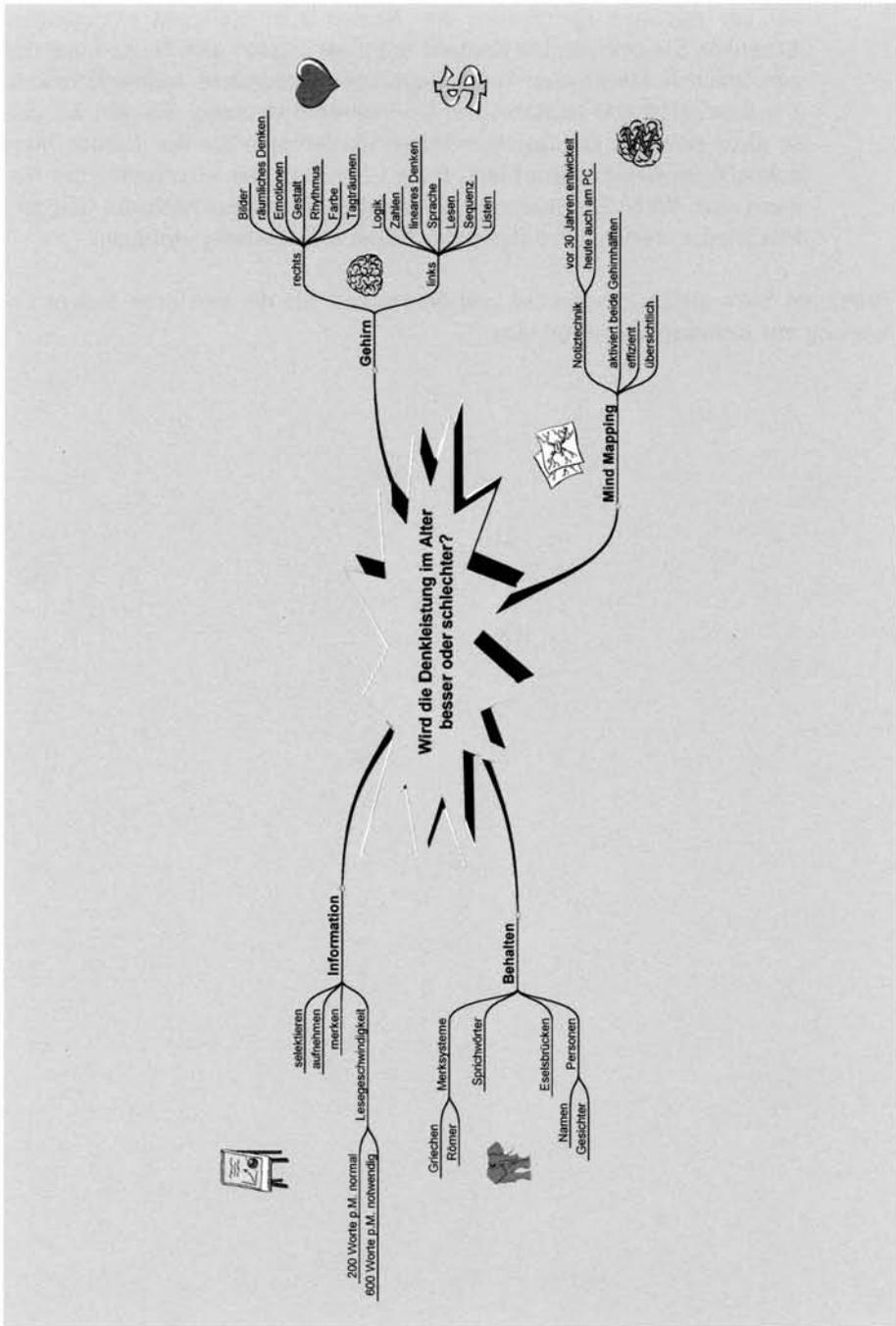
Mind Mapping ist eine Form von Notiztechnik, die vor knapp 30 Jahren entstand und seither ständig weiterentwickelt wurde. Die Anwendung von Mind Mapping bringt beide Gehirnhälften in Bewegung, da Mind Mapping sowohl mit Farben und Dimensionen als auch mit Linien und Zahlen arbeitet.

### 3. Informationsverarbeitung

Eine optimale Informationsverarbeitung wird in unserer Zeit immer wichtiger. Stellen Sie sich vor, Sie lesen die Nachrichten über Ihre Konkurrenz zu spät oder gar nicht – schon entsteht Ihnen ein Wettbewerbsnachteil! Um dem vorzubeugen und gleichzeitig beide Gehirnhälften zu aktivieren, sollten Sie Ihre Lesegeschwindigkeit auf ca. 600 Wörter pro Minute steigern.

### 4. Behalten

»Wie merke ich mir nun all diese Informationen, die ich jetzt so schnell lese?« – das ist die nächste Frage. Seit Jahrhunderten entwickeln die Menschen Sprichwörter und Eselsbrücken. Besonders ausgefeilte Systeme hatten die Griechen und die Römer. Versuchen Sie als ersten Schritt, sich



bei der nächsten Firmenfeier die Namen aller Kollegen einzuprägen. Schenken Sie beim ersten Kontakt mit einer Person dem Namen und den persönlichen Merkmalen Ihres Gegenübers besondere Aufmerksamkeit. Die Geschäftskarte ist dabei von besonderer Bedeutung. Stecken Sie diese nicht sofort in die Tasche, sondern wiederholen Sie den Namen Ihres zukünftigen Geschäftspartners, fragen Sie nach der »Herkunft« des Namens usw. Wenn Sie Ihre neue Bekanntschaft bei der nächsten Gelegenheit wieder treffen, wird Ihnen der Name sofort wieder einfallen.

Probieren Sie's gleich morgen aus und besprechen Sie die eine oder andere Erfahrung mit Kollegen oder Freunden!