

Hoe een Mind Map maken ?

De tien geboden van Mind Mapping

Mind Mappen leert men heel snel, op basis van tien eenvoudige regels. Deze zijn niet alleen gebaseerd op recente inzichten in de werking van de hersenen, maar komen in feite uit de jarenlange multinationale ervaring van mensen die in allerlei situaties met Mind Maps aan het werk gingen. Iedere regel wordt hieronder even kort met een sleutelwoord ingeleid, dan even toegelicht en tenslotte gemotiveerd.

1. Landscape papier

Neem een vel blanco papier (horizontaal geplaatst – en bij voorkeur niet gelijmd of geruit), en noteer in het midden – op enkele vierkante centimeter – een beeld of letterwoord dat het gewenste onderwerp voorstelt. Gebruik liefst meerdere kleuren.

Mind Mapping werkt vooral visueel. Horizontaal geplaatst biedt de bladspiegel een veel beter visueel overzicht. Op neutraal (niet gelijmd of geruit) papier kan men vrijer in alle richtingen noteren. Meerdere kleuren en een duidelijk centraal symbool trekken de aandacht en verhogen de motivatie om zich op het onderwerp te concentreren.

2. Sleutelsymbolen

Gebruik sleutelwoorden, beelden, symbolen, codes en verschillende dimensies of lettertypes of lettergroottes doorheen de Mind Map.

Ieder sleutelwoord is een drager van de informatie die op het moment geassocieerd wordt. Op die wijze kan heel veel informatie gecodeerd worden, op een overzichtelijk blad. Door minder te noteren kan meer tijd gestopt worden in alert observeren en gericht luisteren. Bij het opnieuw bekijken van de Mind Map is de tijdwinst nog veel groter, omdat men de informatiestroom in een snel overzicht kan reconstrueren.

3. Duidelijk schrift

Selecteer zorgvuldig de sleutelwoorden, en schrijf rustig en duidelijk, in hoofdletters voor de centrale ideeën en in kleine (druk)letters voor de daaruit voortvloeiende begrippen. Gebruik bij voorkeur korte woorden, symbolen of afkortingen, telkens boven op een kort lijntje.

Rustig noteren schept een sfeer van alerte aandacht ("relaxed concentration"). Door minder woorden te noteren is er immers meer tijd om te observeren. Een goed sleutelwoord bevat associatieve kracht en reproduceert de inhoud en de context bij het terug bekijken van de Mind Map, zelfs na enkele dagen of weken. Duidelijk schrijven maakt het mogelijk om later heel snel de Mind Map terug te "decoderen". Mind Maps worden immers altijd gemaakt met de bedoeling om ze later terug te bekijken.

4. Takken – Netwerk

Ieder beeld, symbool of woord moet apart staan, telkens boven op een lijntje van dezelfde lengte. Als controle moet je alle woorden, beelden of symbolen kunnen wegdenken met als resultaat een volledig aaneengeschakeld netwerk van lijnen of takken.

Het visueel geheugen wordt sterk gestimuleerd bij het Mind Mappen, en de rechtercortex bekijkt vooral de patrooninformatie en de kleuren. Het netwerk vormt een patroon op zich, terwijl de woorden en de symbolen dit patroon invullen.

5. Vloeiende lijnen

Alle vertakkingen zijn dus aan elkaar verbonden, en vormen vanuit het centrum een visuele waaier die vanuit het centrale beeld in alle richtingen uitstraalt. De lijnen zijn dikker getekend in het centrum en dunner verder van het centrum verwijderd, en vormen het best een vloeiende aaneenschakeling (gebogen lijnstukken liever dan strakke rechte lijntjes).

Dikkere takken in het centrum verhogen de synthesekracht van de Mind Map. In het midden staan immers de hoofdideeën, met details en daaruit voortvloeiende analytische inhoud verder van het midden naar de rand toe. Vloeiende lijnen maken het visueel aantrekkelijker, en bij latere aanvulling van de Mind Map – een Mind Map is eigenlijk nooit “af” – kunnen nieuwe takjes in een organisch gegroeid proces toegevoegd worden. Vloeiende lijnen maken het ook mogelijk om overwegend horizontaal te blijven noteren.

6. Horizontaal leesbaar

De woorden zijn horizontaal of schuin naar boven of beneden genoteerd, en zijn allemaal leesbaar zonder het blad te hoeven draaien of verschuiven. Lijnen die vanuit het centrum verticaal vertrekken worden daartoe naar links of rechts afgebogen, volgens een zichzelf schikkende netwerklay-out.

Bij Mind Mapping moet het notitieblad als een radarscherm (invoer van gegevens) of een dashboard (ontplooien van nieuwe ideeën) rustig kunnen blijven liggen. Bij presentaties is dit heel nuttig, vooral als men de Mind Map heel duidelijk opgemaakt heeft: zelfs vanop enkele meters afstand kan de spreker de rode draad van het betoog in de gaten houden.

7. Kleuren

Gebruik zoveel mogelijk enkele verschillende, maar goed leesbare kleuren: een eenvoudige vierkleurenbic of een setje dunne viltstiften zijn onmisbaar! Teken iedere hoofdtak en zijn vertakkingen in een bepaalde kleur, of gebruik een andere kleur voor latere toevoegingen of om bepaalde aspecten letterlijk “in verf” te zetten.

Kleuren hebben een drievoudige functie bij Mind Mapping:

- 1) Kleur spreekt tot de verbeelding van de rechtercortex. Brainscans vertonen inderdaad een hogere activiteit in de rechtercortex wanneer men proefpersonen afwisselend laat kijken naar kleur- of zwartwitafbeeldingen.
- 2) Een bepaalde kleur per hoofdtak houdt alle ideeën van deze tak van de andere gescheiden. Zelfs indien sleutelwoorden heel compact en dicht opeen geschakeerd zijn, toch krijgen ze onmiddellijk hun logische plaats door de kleur.
- 3) Felle kleuren trekken de aandacht en bovendien kunnen kleurencodes gebruikt worden voor bepaalde doeleinden.

8. Kriskras

Volg uw eigen brein (of dat van uw gesprekspartner of docent !) door letterlijk "van de hak op de tak" te springen, daarbij onderlinge relaties tussen te takken onderling aanduidend met pijlen of merktekens.

Ons brein werkt niet altijd volgens een lineaire en logische volgorde. Vaak komen nieuwe ideeën over een bepaald onderwerp op, wanneer we al iets anders denken of doen ! Bij Mind Mapping volg je gewoon deze "bokkensprongen" door het idee te "vangen" en als sleutelwoord op de relevante plaats in de Mind Map te parkeren. Indien het gaat over een totaal nieuw concept, dan open je gewoon een nieuwe tak ...

9. Rangschikken

Breng een lineaire of logische volgorde aan door het plaatsen van rangcijfers, kleurcombinaties of "inkapselen" van logisch gegroepeerde elementen. Op die manier blijft de Mind Map overzichtelijk zonder te moeten hertekenen.

Mind Maps worden soms gemaakt in meerdere fasen, waarbij het creatieve proces een soort incubatieperiode doorloopt. De logische samenhang krijgt mettertijd zijn uiteindelijke vorm. Wanneer heel veel informatie op het blad komt, is het vaak nuttig om groepen sleutelwoorden met behulp van een vloeiende lijn af te bakenen.

10. Rustig creatief

Beleef vooral plezier en laat je creativiteit de vrije loop, gecombineerd met een vorm van innerlijke rust. Immers, na enig wennen biedt het Mind Mappen het onschatbare voordeel van gefocusseerde aandacht en beheerste informatie, ondanks de vaak chaotische omstandigheden van je eigen brein of van de omgeving.

Zelfs zeer complexe onderwerpen of netelige situaties kunnen met een Mind Map beheerst worden. Het volstaat om het onderwerp even te parkeren, er een eerste minibrainstorming op los te laten, dit te capteren als "Seed Mind Map" om er later op terug te komen, individueel of in groep.

Stap voor stap op weg in Mind Map LA

Hiervoor is het nuttig nog even de "Tien Geboden" te lezen, en enkele voorbeelden Mind Maps die bij dit dossier gevoegd zijn, als inspiratiebron erbij te houden.

1. Maagdelijk blad

Plaats een groot wit blad papier horizontaal voor u, vermijd zoveel mogelijk storende factoren in je werkruimte, en zorg voor rustige muziek, een goede verlichting en frisse lucht. Geschikte formaten voor je notitieblad: A4 voor courant gebruik, A5 voor korte snelnoteeropdrachten en groot formaat A3 wanneer je op voorhand weet dat er heel veel informatie op een blad zal terechtkomen.

2. Hou het kleurig

Gebruik een reeks kleurstiften met dunne punt, in goed leesbare hoofdkleuren voor de woorden en symbolen. Hou dikke stiften ook bij de hand in pastelkleuren voor highlighting.

3. Mooi begin

Maak een centrale tekening, symbool of letterwoord in aantrekkelijke kleuren voor onderwerp.

4. Parate databank

Verzamel basismateriaal, artikels, referenties over het onderwerp zodat uw "database" makkelijk toegankelijk is.

5. Breinbloeien (een alternatieve en meer breinvriendelijke term voor brainstormen)

Zoek naar centrale ideeën en schik deze rond de centrale tekening, in goed leesbare hoofdletters, en op een iets dikker getekende lijn; gaandeweg schik je verwante sleutelwoorden of symbolen, uitwaaiierend van de hoofdtakken, in een vloeiend netwerk, dat vlot leesbaar en herkenbaar is.

6. Visuele tekens

Gebruik zoveel mogelijk beelden, symbolen en codetekens.

7. Kleurcodes

Blijf verschillende kleuren gebruiken, eventueel volgens een bepaalde persoonlijke of teamgerichte code (b.v. de zes kleuren van het "6 Thinking Hat"-systeem van Dr. Edward De Bono).

8. Schakel-In/Schakel-Uit

Laat de Mind Map af en toe rusten, om na een andere activiteit of een onderbreking snel terug in te pikken en nieuwe ideeën eraan toe te voegen.

9. Communicatiepaneel

Je kan de Mind Map ook gebruiken als handig en snel communicatiemedium om met anderen van gedachten te wisselen. Nieuwe inzichten of nuances kunnen onmiddellijk op de relevante plaats aangebracht worden.

10. Tabula rasa ?

Indien de Mind Map niet meer overzichtelijk blijkt, of bij het inzicht dat een andere volgorde of rangschikking beter zou zijn, dan hoeft men enkel tijd te investeren in het hertekenen van enkele tientallen sleutelwoorden.

Gelijkaardig als een wegenkaart, biedt een Mind Map u:

- Overzicht op een breder gedachtegoed
- De mogelijkheid om verschillende invalsroutes te zoeken naar of van een centraal thema
- Een inzicht waar u vandaan komt, en waarheen u gaat
- Een brede en diepe schat van herinneringen en informatie
- De uitnodiging om te dagdromen en te fantaseren, op zoek naar nieuwe en verre einders.

Bron: Dossier Radiant Thinking en Mindmapping Bernard Lernout. Uitgave ced.Samson.

Toepassingen van mind-mapping

Zoals we hebben gezien, is mind-mapping een instrument om ons te helpen onze ideeën aan te spreken en te gebruiken. Er zijn een aantal toepassingen.

Bij rapporten schrijven kan mind-mapping een nuttige manier zijn om research en ideeën te evalueren en het proces van het ontwerpen van een rapportstructuur te beginnen.

Bij het voorbereiden van een presentatie kunt u mind-mapping op soortgelijke wijze gebruiken om ideeën te verzamelen en te structureren. Sommige sprekers gebruiken de mind-map om hen hun aantekeningen te geven. Een van de krachtige eigenschappen van de mind-map is de hoeveelheid informatie die u op een enkel velletje A4 kunt uitdrukken. U kunt zich in details herinneren, terwijl u in een oogopslag het totale plaatje kunt zien.

Bij lezen en research kan mind-mapping een behulpzaam instrument zijn voor het verzamelen van wat u al weet van een onderwerp voordat u begint. Dit zet niet alleen uw hersenen in werking, maar het stelt u ook in staat doelgerichter en daardoor efficiënter te lezen. Het zou u ook moeten helpen bepalen welke specifieke aspecten van een onderwerp verder onderzoek waard zijn.

U kunt mind-maps gebruiken om sollicitatie- en beoordelingsgesprekken te plannen. Hierdoor krijgt de interviewer een algemeen overzicht en het helpt hem de controle te houden als het gesprek van de hak op de tak springt.

U kunt mind-maps zelfs gebruiken als discussiedocument om ideeën te onderzoeken met collega's en zo een conceptrapport te vervangen.

Sommige managers gebruiken mind-mapping voor het maken van aantekeningen tijdens vergaderingen, gesprekken en conferenties.

Mind-mapping kan ook een essentiële rol spelen bij het verbeteren van uw geheugen. Normaal gesproken verliest u binnen 24 uur 80% van de details die u oorspronkelijk opgenomen heeft tijdens een uur studie.

We consolideren wat we leren door er iets mee te doen. Mind-mapping biedt ons deze kans. Buzan zegt dat we een reeks mind-maps moeten maken om ons geheugen op peil te houden. Eerst na tien minuten, en dan nog eens na 24 uur, na een week en na een maand. Vergelijk telkens de mind-map met de vorige en schaf hem op basis daarvan bij.

Mind-mapping is geen techniek die u altijd kunt toepassen, maar het is wel nuttig om hem te kennen en beschikbaar te hebben voor gebruik als dat van toepassing is.

- TONY BUZAN
"GEARUIN JE VERSTAND"
- DORRISTYN & SVANTESSON
"MINDMAPPING IN DE PRAKTIJK"
- LEANNE BERNARD.
"LEUKER LEREN"

Mind mapping

WEG MET DE HOKJESGEEST

Ook wel eens het gevoel kopje onder te gaan in de informatie-zee die dagelijks op je afkomt? Mind mapping helpt het hoofd boven water te houden. Niet meer in hokjes denken, maar je geest de vrije loop laten.

Jan-Willem van den Brandhof

Om niet te verdrinken in de stortvloed van informatie en het gevoel te houden of te krijgen dat we controle hebben over de situatie, zullen we meer rekening moeten houden met hoe onze hersens werken. Over het algemeen zijn we als managers intensief bezig met één deel van ons brein en laten we andere delen praktisch onbenut. Maar om over-eind te blijven, moeten we ook de ongebruikte delen van onze hersencapaciteit meer aanspreken. Moeten we die ontelbare hersencellen activeren! Onze linkerhersen helft is over het algemeen goed ontwikkeld. Het is de helft die dominant ingeschakeld wordt bij analytische processen. Mede door ons eenzijdige onderwijs hebben we de rechterhersen helft echter steeds minder leren gebruiken. Die is met name toegespitst op creatieve zaken. Aangetoond is dat als we onze beide hersenhelften goed samen weten te gebruiken, we onze hersenen beter benutten met een factor 5 tot 10! De vraag is alleen hoe we dat gecombineerd gebruik kunnen bevorderen.

Totaaloverzicht

Eén van de technieken om ook onze rechterhersen helft beter te benutten is mind mapping. Een mind map doet niet alleen een beroep op onze analytische linkerhersen helft, maar zal ook ruim-schoots gebruikmaken van kleuren, beelden en patronen en daarmee onze rech-

terhersen helft aanspreken. Een mind map geeft ook een totaaloverzicht, dat ons helpt bij het in kaart brengen van complexe processen. Het is een brein-vriendelijk proces waardoor we in staat zijn om veel meer informatie sneller te verwerken.

Mind mapping is ontsproten aan het brein van de Engelse psycholoog en wiskundige Tony Buzan die begin jaren zeventig een methode ontwikkelde om informatie zo ordentelijk mogelijk op papier te krijgen.

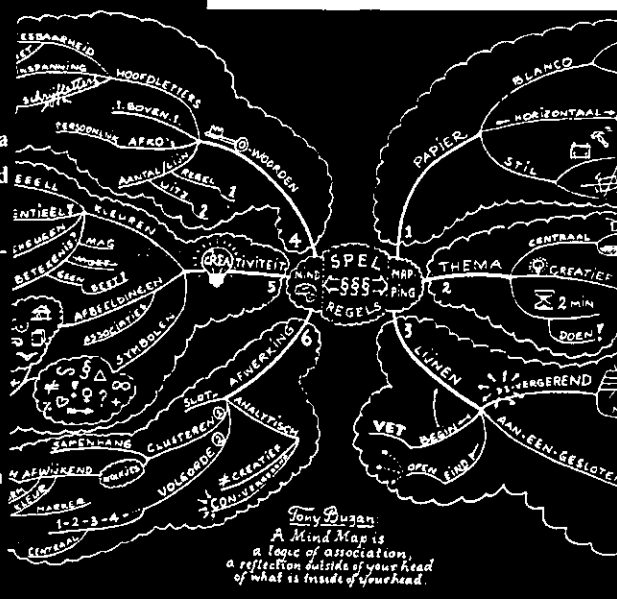
Het principe is eigenlijk heel eenvoudig. Een tekening of woord als centraal uitgangspunt van waaruit allerlei vertakkingen ontspringen, is de manier om bepaalde zaken kort en krachtig te noteren. Alles wat bij dit centrale punt in gedachten komt, wordt genoteerd. In die vertakkingen kun je alle details en associaties een plek geven. Daardoor orden je alles en kun je hoofd- en bijzaken makkelijk scheiden. Door verbanden te leggen kun je weer heel makkelijk op nieuwe ideeën komen. Je ontdekt steeds meer toepassingen.

Diverse toepassingen

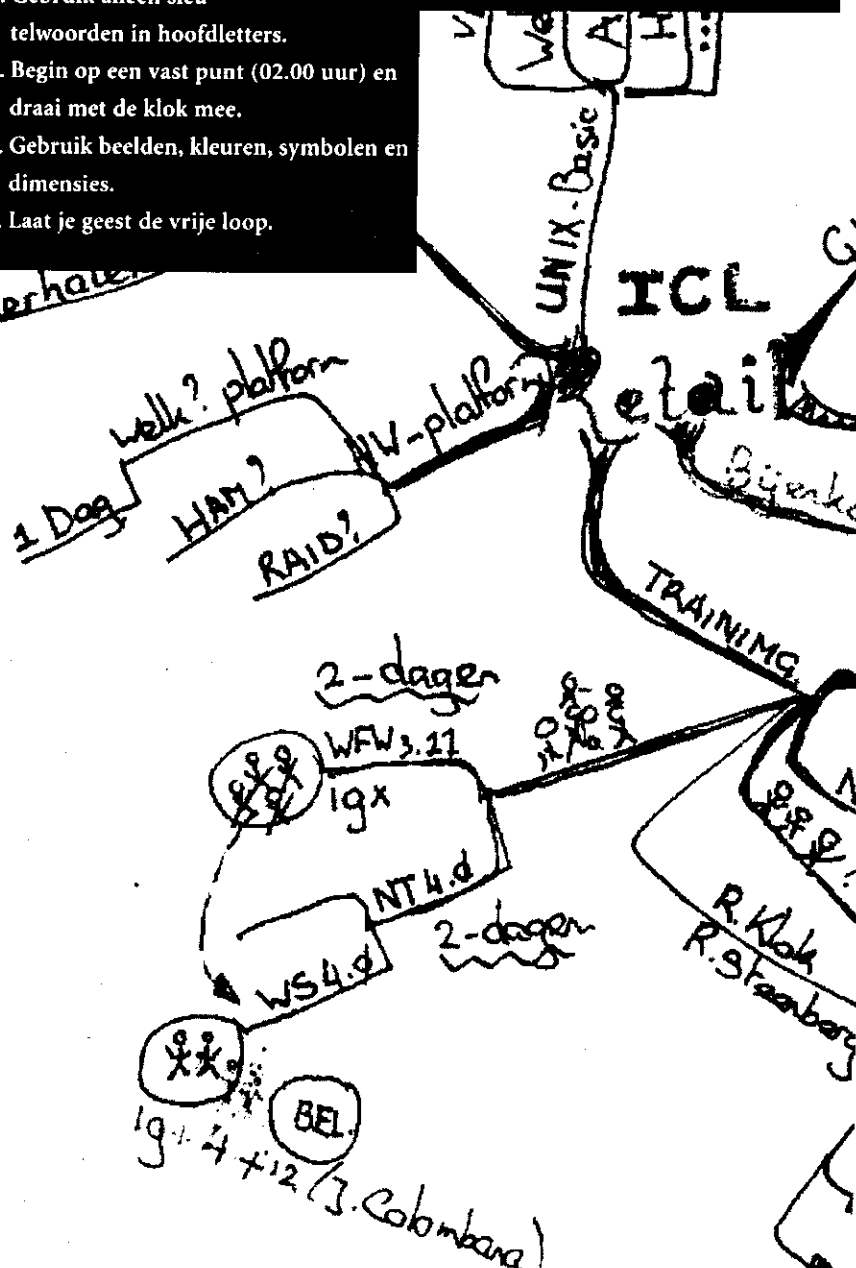
Steeds meer bedrijven maken gebruik van mind maps. Vooral ook voor het midden- en hoger management is het een uitermate krachtig hulpmiddel. Ons werk bestaat voornamelijk uit plannen, organiseren, leiden en controleren en daarbij kan mind mapping goed worden

De spelregels

1. Gebruik een groot vel blanco papier en leg het overdwars.
2. Begin met het thema in het midden (beeld en kleuren).
3. Ontwikkel een structuur door lijnen te trekken vanuit het thema.
4. Verbind de lijnen vloeiend.
5. Verbind met elke lijn één woord of symbool.
6. Gebruik alleen sleutelwoorden in hoofdletters.
7. Begin op een vast punt (02.00 uur) en draai met de klok mee.
8. Gebruik beelden, kleuren, symbolen en dimensies.
9. Laat je geest de vrije loop.



Tony Buzan:
A Mind Map is
a logic of association,
a reflection outside of your head
of what is inside of your head



toegepast. Dat blijkt ook uit de volgende voorbeelden.

• Bij ICL in Maarssen wordt mind mapping op ruime schaal toegepast door de honderden managers en medewerkers die een mind-maptraining achter de rug hebben. Toepassingen zijn onder meer het geven van presentaties, brainstormen, samenvattingen van offertes en als hulpmiddel bij trainingen.

• **Bedrijven kunnen hun hele strategie op één A4 in de vorm van een mind map samenvatten. Het nut is niet alleen dat je over een duidelijk en compact overzicht beschikt van het hele bedrijf of de hele eigen afdeling, maar vooral ook dat het *maken* van een mind map een waardevolle ervaring is. Je moet namelijk als team concreet en helder zijn en kunt je niet verbergen achter wollige verhalen.**

● Ergocom in Zwitserland legt zich toe op het maken van Artmaps. Samen met een managementteam wordt de strategie in mind-mapvorm uitgewerkt. Ook uit oogpunt van teambuilding heeft dit proces zijn waarde bewezen. Ergocom geeft aan dat door het overzichtelijk en compact weergeven van veel informatie het steeds meer wordt toegepast om meer medewerkers bij het uitwerken van de strategie te betrekken. Onder het motto: 'no commitment without involvement'.

● ZICHT in Utrecht maakt gebruik van mind maps om het management te helpen bij het ontdekken van structuur in een overvloed van schijnbaar onsaamhangende gegevens. Een mind map geeft zowel het verband als het onderscheid weer. Dat maakt het mogelijk om van een grote hoeveelheid gegevens het belang en de context in één oogopslag weer te geven.

• De Boeing fabrieken in Seattle gebruiken mind maps voor vele toepassingen onder andere voor het overdragen van kennis. De trainingstijden worden hierdoor dermate bekort dat men miljoenen dollars bespaart.

Jan-Willem van den Brandhof is directeur
Personeelszaken bij ICL Benelux bv in Maarssen en
eigenaar van Brain Studio in Utrecht.

