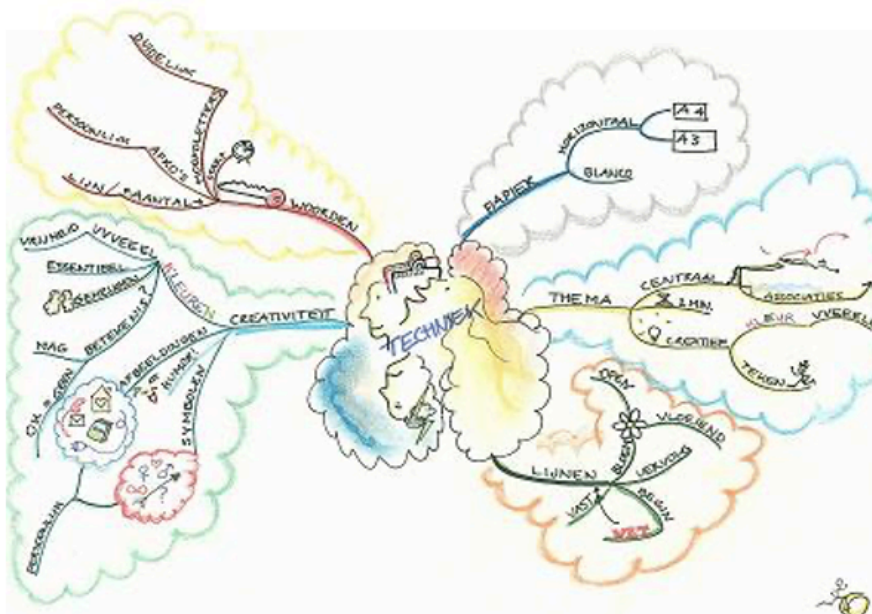


Mindmappen



Tony Buzan, studeerde Engels, wiskunde, natuurwetenschappen en psychologie. Hij hield zich veel bezig met wetenschappelijk onderzoek naar de hersenen. Hoe gebruik je die nou effectief. In een jarenlange poging om de lineaire methode van notulen maken te verbeteren ontwikkelde hij een methode die later bekend werd als Mindmapping.

Hij vond Mindmapping uit door te kijken naar de werking van de hersenen. Vaak sla je iets op, maar dan ben je die informatie alweer snel vergeten. Hij probeerde te onderzoeken hoe je geheugen werkt en kwam er toen achter dat het geheugen graag beziggehouden wil worden. Het meeste werk dat we maken of doen is erg monotoon. Alles in zwart wit, netjes en geordend, weinig kleur, saai. En wat doen je hersenen als ze zich vervelen? Dan gaan ze slapen. Dit is precies wat wij geleerd hebben. Mindmapping werkt anders, het speelt op de hersenen in, het gebruikt de taal van de hersenen; plaatjes, kleur en verbeelding...Het kostte jaren voordat hij met het idee mindmapping kwam. Eerst viel het hem op, dat het hem helpt als hij woorden onderstreepte met kleur, en trefwoorden gebruikte in plaats van hele zinnen. Hij nam deze trefwoorden, die hij soms weer kon onderverdelen in andere trefwoorden, en schreef ze op. Hij ontdekte dat de samenhang ontbrak, dus trok hij lijnen heen en weer. Woorden die belangrijker waren maakte hij groter, zodat de hersenen dat verschil ook konden zien. Een beeld zegt ook veel meer dan woorden, dus zette hij zijn woorden om in beelden wat ook een positieve uitwerking had.

Door op deze manier bezig te zijn ontstond de techniek **mindmapping**. Het helpt je de gedachten in kaart te brengen waardoor je snel een overzicht krijgt. Het is een creatieve techniek die je kan helpen bij:

1. Maken van aantekeningen (tijdens college of vergaderingen)
2. Voorbereiden en geven van presentaties
3. Inplannen van werkzaamheden
4. Structureren van complexe informatie
5. Ordenen van gedachten

Door gebruik te maken van mindmapping leer je sneller (informatie wordt sneller opgenomen), stimuleer je je eigen creativiteit en kun je beter onthouden. De techniek van het mindmappen sluit zeer nauw aan bij de wijze waarop onze hersenen werken.

Doordat je het voor je ziet, zie je allerlei verbanden en heb je een goed overzicht. Alle informatie kun je zo ordenen. Je gebruikt hierbij kleuren, vormen, lijnen en plaatsje om zo verbanden die er zijn goed weer te geven en je rechterhersen helft te prikkelen, zodat je alles ook goed kunt onthouden.

Hoe maak je een mindmap?

Mindmappen is eigenlijk een verzamelnaam voor het grafisch weergeven van informatie. Dit kan natuurlijk op verschillende manieren. Enkele bekende manieren zijn wel de woordspin, het associatiediagram of conceptuele diagram. Hoe een mindmap er uiteindelijk uit komt te zien hoeft niet van tevoren vast te staan, dat verschilt per onderwerp en informatie en persoon.

Wel heeft elke mindmap die je maakt een aantal stappen.

1. Het onderwerp in het midden van het papier noteren
2. Schrijf namen, associaties of plaats afbeeldingen om het onderwerp heen
3. Orden de verschillende namen/afbeeldingen in verschillende categorieën. Dit kunnen al vaststaande of zelf bedachte categorieën zijn.
4. Verbind lijnen van het onderwerp naar de titels van de categorieën. Doe dit ook van de categorieën naar de afbeeldingen/teksten
5. Maak nu de mindmap af door extra informatie of subgroepen te vormen. Maak ook gebruik van verschillende kleuren en vormen.

Een van de grootste voordelen van het gebruik van een mindmap is dat het heel goed verbanden en samenhang in kaart brengt. Dit door gebruik te maken van verbindingslijnen, verschillende kleuren en grote. In een keer kun je zien wat belangrijker is, wat waar bij hoort en heb je alles goed op een rijtje.

Het prikkelt zowel je rechter- als je linkerhersen helft. Hierdoor worden je hersenen volop aan het werk gezet en ingeschakeld. Dit zorgt ervoor dat je de informatie beter onthoudt. En wat je onthoudt zijn niet alleen de woorden of de termen, maar ook de verdelingen, de kleuren, de mindmap zelf waardoor informatie later goed op te halen is.

Het maken van een mindmap is ook leuk waardoor niet alleen de motivatie geprikkeld wordt, maar ook je creativiteit. Je wordt uitgedaagd na te denken, dingen op te zoeken, verbanden te leggen. Wat leren een stuk leuker en makkelijker maakt. Een mindmap kun je voor heel veel mogelijkheden gebruiken.