

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Michael J. Gelb .....	11
Einleitung: Mäusewindeln und Regenbogen .....	15
<b>Teil 1 – Erkenntnisse über das Gehirn und die Kreativität</b>	
<b>Kapitel 1: Das unbekannte Potential des Geistes .....</b>	<b>21</b>
Wiedererkennen von Mustern .....	22
Der Geist als Götterspeise .....	24
<i>Ein</i> Gehirn oder zwei? .....	25
Gedächtnis ... Wie groß? Wo? .....	28
<b>Kapitel 2: Kreativität – in jedem Menschen .....</b>	<b>35</b>
Kreativität – was ist das? .....	36
Unsere unerschlossene Kreativität .....	38
Merkmale kreativer Menschen .....	40
Der Prozeß der Kreativität .....	43
Hindernisse für Kreativität .....	44
Ablehnung überwinden .....	46
Um kreativer zu sein, warte ich auf .... ..	48
Übungen .....	49
<b>Teil 2 – Die Technik des Mindmapping</b>	
<b>Kapitel 3: Mindmapping: Denken mit dem <i>ganzen</i> Gehirn .....</b>	<b>55</b>
Anwendungen des Mindmapping .....	56
Elemente des Mindmapping .....	58
Der Anfang .....	61
Zusätzliche Hinweise .....	65

Übungen .....	66
Farbe, Musik und Bilder .....	67
Farbe aktiviert das Gehirn .....	67
Bilder und Symbole – Kürzel des Gehirns .....	69
Musik erhöht die Aktivität der rechten Gehirnhälfte .....	69
Übungen .....	69

### **Teil 3 – Anwendungsgebiete für Mindmapping**

<b>Kapitel 4: Schreiben kann einfach, mühelos und vergnüglich sein ..</b>	<b>75</b>
Loslassen .....	77
Übung .....	79
Geschäftsbriefe – Wie Sie sich von der Masse abheben .....	80
Schritt eins: Zuhören .....	81
Schritt zwei: Ordnen .....	83
Die Zuhörer kennen .....	84
Schritt drei: Weitervermitteln .....	85
Drei Maximen für Geschäftsbriefe .....	85
Überschriften sollten Bedeutungsträger sein .....	86
Grafische Elemente verkaufen Ihre Botschaft .....	87
In der Kürze liegt die Würze .....	88
Jargon und Abkürzungen – nützlich oder tödlich .....	88
Form und Funktion sollten zusammenpassen .....	88
Memos .....	89
Geschlechtsspezifische Ausdrucksweise vermeiden .....	90
Humor .....	91
Aber bitte lesbar .....	91
Korrigieren, druckfertig machen, überprüfen .....	92
Im Schlußsatz die Botschaft verstärken .....	94

---

<b>Kapitel 5: Besseres Projektmanagement</b> .....	95
Fünf Minuten zum Organisieren .....	96
WWWWWDM .....	97
Gruppenprojekte organisieren und durchführen .....	98
Übungen .....	102
Mit Mindmapping zu Ihren Zielen .....	103
Sichtweise und Erfolg .....	104
Ziel-Mindmapping .....	105
Das Verfahren .....	106
<b>Kapitel 6: Brainstorming und noch mehr</b> .....	111
So fördern Sie das Brainstorming .....	113
Mindmapping und Brainstorming .....	116
Individuelles Brainstorming .....	116
Übungen .....	116
<b>Kapitel 7: Sitzungen organisieren</b> .....	119
Die verborgene Tagesordnung erkennen .....	120
Mindmapping von Sitzungszielen .....	121
Sitzungen vorbereiten .....	122
Entscheidungsprozesse gestalten .....	123
Effektive Sitzungen .....	125
Übungen .....	126
<b>Kapitel 8: Listen der zu erledigenden Dinge</b> .....	129
Warum die üblichen Listen nicht funktionieren .....	130
Ein besserer Weg: Skizzen der zu erledigenden Dinge .....	131
Vorteile der Skizzen .....	134
Skizzen mit Telefonnummern .....	134

---

<b>Kapitel 9: Wirkungsvolle Präsentation</b> .....	137
Die Zielsetzung .....	138
Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit fördern .....	139
Ihren Auftritt organisieren .....	143
Die Grundidee oder Hauptsache .....	144
Visuelle Hilfen verstärken Ihre Botschaft .....	145
Übungen .....	146
Audiovisuelle Hilfen .....	147
<b>Kapitel 10: Lernen, wie man leichter lernt</b> .....	153
Zuhören – eine nicht gelehrt Fähigkeit .....	156
Durch Aufzeichnungen das Erinnern fördern .....	158
<b>Kapitel 11: Mindmapping für persönliches Wachstum</b> .....	163
Tagebuch schreiben .....	166
Unsere Werte entdecken .....	167
Übungen .....	174
Traumbuch .....	175
<b>Schlußwort</b> .....	179
Literaturverzeichnis .....	181
Quellenhinweise .....	183
Über die Autorin .....	183