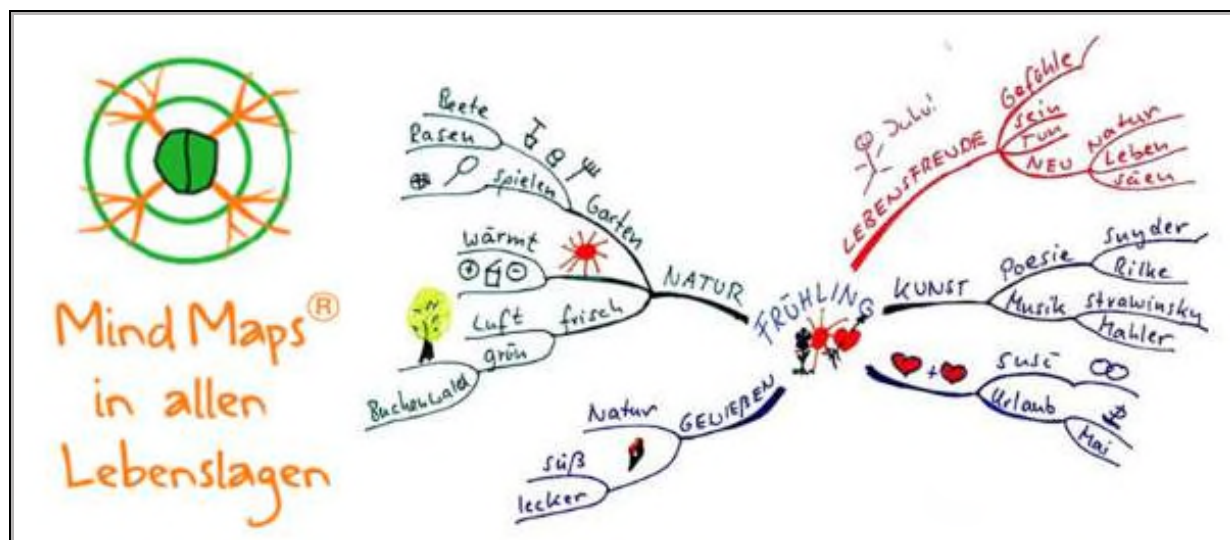


**Betreff:** Alles eine Frage der Perspektive - NL 16

**Von:** Horst Müller <info@mindmapping.de>

**Datum:** 16.04.2019, 11:58

**An:** Hugo Test <hr-mueller@t-online.de>



## Mind Mapping Newsletter

### Ausgabe 16: Frühjahr 2019

Liebe Mind Mapper,

Ich hoffe es geht Ihnen gut? Ihre Mind Maps gelingen?

Der Frühling ist hier schon eine Weile angekommen. In der Pfalz sind die Mandeln schon verblüht, der erste Spargel ist schon gegessen ...

"Alles eine Frage der Perspektive" der Titel des Newsletters soll auch Motto für die folgenden Ausgaben in diesem Jahr sein. Aus unterschiedlichen Blickwinkeln möchte ich das Thema Perspektive beleuchten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling und ebensolche Osterfeiertage.

Horst Müller, Ihr Mind Mapper

PS

Die kommenden Seminartermine finden Sie wie immer am Ende dieser Ausgabe.

## Alles eine Frage der Perspektive ...

### weit oder eng - das ist die Frage!

Stellen Sie sich vor Sie lesen einen Fachartikel oder ein Fachbuch und verstehen die Stelle, die Sie gerade lesen nicht. Was tun Sie?

Die meisten Menschen lesen die unverstandene Stelle nochmals, ggf. mehrfach. D.h. die Aufmerksamkeit wird fokussiert auf die unverstandene Stelle.

In Seminaren zur Optimierung der Lesegeschwindigkeit lernt man genau das nicht zu tun. Denn, wenn man schneller lesen will sind Rücksprünge verboten. Rücksprünge sind gar nicht nötig, denn vieles, was man im ersten Moment nicht versteht wird verständlich bei der weiteren Lektüre. Ein unverständlicher Sachverhalt erklärt sich oft, wenn man ihn im Zusammenhang wahrnimmt. Das Verweilen an einer Textstelle ist ein Verengen des Fokus, das Weiterlesen erweitert den Fokus bzw. hält ihn groß.

Wahrnehmung und Blickwinkel zu verengen ist eine zutiefst menschliche Reaktionsweise. Eine Reaktionsweise die oft unvorteilhaft, unnötig und selten zielführend ist.

Wie verändern Sie Ihren Fokus bei einer technischen, organisatorischen Herausforderung? Wie reagieren Sie auf eine emotionale Herausforderung? Welchen inneren Dialog führen Sie in einer Krise?

Strategien gegen einen verengten Fokus gibt es einige. Z.B.:

- Das in Selbstmanagementtrainings empfohlene Erfolgstagebuch. Man notiert seine Erfolge, damit man im Misserfolg oder einer Problemsituation nicht den Fokus auf die Probleme verengt oder wenn schon passiert, den Fokus weit hält indem man sich bewusst an seine Erfolge, Fähigkeiten und Möglichkeiten erinnert. Diese Idee haben einige der gerade modischen Bullet-Point-Journale aufgegriffen und entsprechende Seiten, Hinweise, Anregungen integriert (wie z.B. das überaus beliebte 6-Minuten-Tagebuch).
- Eine Erweiterung der Perspektive führt auch das, in Therapie und NLP bewusst eingesetzte, „Umdeuten“ (Reframing) herbei. Die bekannteste, gern in Seminaren erzählte Umdeutung ist die Geschichte Edisons zur Erfindung der Glühbirne. Als er seine erfolglosen Versuche nicht als Misserfolge, sondern als wesentliche Erkenntnisse wertet, um am Ende wirklich eine Glühbirne herstellen zu können.
- Generell hilft auch das Unterdrücken von Urteilen, ebenfalls eine zutiefst menschliche Gewohnheit. Ständig urteilen wir: gut, schlecht, richtig, falsch. Urteile, die mit mehr Wissen oder anderem Fokus auch ganz anders ausfallen können.
- Eine besondere Perspektivenerweiterung beschreibt die amerikanische Trainerin und Therapeutin Dawna Markova in einem ihrer Bücher. Während einer schweren Krebserkrankung mit entsprechenden Schmerzen und der Perspektive nur noch 3 Monate zu leben, wurde ihr gesagt „Du bist mehr als der Schmerz!“ Dieser Satz verinnerlicht, einem Mantra gleich, immer wieder wiederholt verschaffte ihr Freiraum, Augenblicke der Freiheit, die die Keimzellen zur Genesung wurden.

Was hat das mit Mind Mapping zu tun?

Nun, die besten Mind Map Ergebnisse erzielen Sie mit weitem Fokus, einer unbeeinflussten, offenen Herangehensweise. Lassen Sie sich überraschen was auf dem Papier entsteht, folgen Sie Ihren Gedanken und Assoziationen. Mappen Sie Ihren Mind, legen Sie Ihre Gehirninhalte aufs Papier. Folgen Sie dem ÜBER-Prinzip.

Das universelle ÜBER-Prinzip besteht aus 4 idealen, aufeinanderfolgenden Schritten:

1. Übersicht erstellen, alles erfassen
2. Bewerten (z.B. Prioritäten setzen)
3. Entscheiden, terminieren
4. Realisieren, tun

Die vier idealen Schritte sind in vielen beruflichen und privaten Kontexten vorteilhaft. Gleichgültig, ob Sie über Ideen, Marketingmaßnahmen, Fehlerursachen, Aufgaben, Produkte, Zielgruppen oder Ihren Arbeitsplatz nachdenken. Sie repräsentieren eine offene Herangehensweise - eine Voraussetzung für AHA-Erfahrungen.

Im **ersten Schritt** sammelt man: Ideen, Aufgaben, Informationen ... bis einem nichts mehr einfällt.

Für den **zweiten Schritt** benötigen Sie Maßstäbe, Bewertungskriterien, um die Ideen, Aufgaben, Informationen in Bezug zum Ziel (Thema der Map) zu bewerten. Im klassischen Zeitmanagement wird für die Prioritätensetzung oft das Eisenhower-Prinzip, die Bewertung nach Dringlichkeit und Wichtigkeit, eingesetzt. Bei anderen Themen und Zielen entwickelt man andere, eigene Kategorien. Kategorien und Bewertungen können in Mind Maps mit Symbolen codiert, elegant und einfach an die Zweige gemalt werden. Wenig manuelle – hohe gedankliche Aktivität.

Im **dritten Schritt** ist zu entscheiden mit welchen Ideen, Aufgaben, Informationen sich zuerst beschäftigt wird. Auf's Zeitmanagement bezogen heißt das, dass die Aufgaben in absteigender Priorität terminiert werden. Auch dieser Schritt lässt sich noch in der Mind Map grafisch visualisieren und dokumentieren. Beim Zeitmanagement allerdings wechseln viele Anwender bei Schritt 3 in ihr Planungstool und terminieren die Aufgaben dort direkt.

**Schritt vier** ist dann: realisieren, tun, abarbeiten, umsetzen ... Erfolge feiern und genießen.

Eine Map dazu aus dem privaten Bereich: Hund JA/NEIN?



Wichtige Überlegungen zum Thema Anschaffung eines Hundes wurden in der Map erfasst. Danach die Bewertungen, die zur Entscheidung führen mit Symbolen in die Map integriert. So unterstützt die Map durch Übersicht und Visualisierung des Entscheidungsprozesses. Im Beispiel wurden aus ursprünglich acht Hunderassen drei in die engere Wahl übernommen und mit den Zahlen 1 - 3 gekennzeichnet. Fehlt noch Schritt 3 die finale Entscheidung und Schritt 4 Hund holen :-)

Welcher Situation oder Herausforderung werden Sie heute mit w e i t e r Perspektive begegnen?

## Die offenen Seminare

Terminübersicht 2019