

Horst Müller

Myšlenkové mapy

Jak zlepšit své myšlení, paměť,
koncentraci a kreativitu

**BAREVNÁ
PŘÍLOHA
S MAPAMI**



Poradce
ro praxi



Poradce
ro praxi

Horst Müller

Myšlenkové mapy

**Jak zlepšit své myšlení, paměť,
koncentraci a kreativitu**



Grada Publishing

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.*

Horst Müller

Myšlenkové mapy

Jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Horst Müller, *Mind Mapping*, 4. Auflage

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2013

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2013

Přeloženo z německého originálu knihy Horsta Müllera *Mind Mapping*,

4. vydání, vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2013

© 2013, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5361. publikaci

Překlad Mgr. Daniel Helekal

Odpovědná redaktorka Eva Modrá

Překreslení ilustrací podle originálu Mgr. Kamila Nováková

Sazba a grafická úprava Antonín Plicka

Počet stran 112

První české vydání, Praha 2013

Čtvrté německé vydání, Freiburg 2013

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5057-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8871-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8872-2 (ve formátu EPUB)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Obsah

O autorovi	9
Předmluva	11
Kapitola 1	
Mind mapping – usnadněte svému mozku práci	13
1.1 Nástroj pro získání přehledu	14
1.1.1 Výhody myšlenkových map	14
1.1.2 Zápis jednání – tak, nebo tak?	14
1.1.3 K čemu můžete myšlenkové mapy využít?	17
1.1.4 Pro koho jsou myšlenkové mapy vhodné?	18
1.2 Vznik a jeho pozadí	19
1.2.1 Zrod v tísni	19
1.2.2 Model dvou mozkových hemisfér	21
1.3 Jak se tvoří myšlenkové mapy	23
Kapitola 2	
Jak mind mapping funguje	29
2.1 Procvičte si základní techniky	30
2.1.1 Na každou větev pište jen jedno slovo	30
2.1.2 Vyhýbejte se opakování	32
2.1.3 Členění pomocí významných hlavních větví	35
2.2 Experimentujte	35
2.2.1 Rozšiřujte ústřední obrázek	35
2.2.2 Obměňujte své téma	37
2.2.3 Kombinujte informace	38
2.2.4 Používejte obrázky a symboly	40
2.3 Poznejte varianty a modifikace	42
2.3.1 Mind mapping se dále vyvíjí	42
2.3.2 Různorodost: varianty myšlenkových map	42
2.3.3 Modifikace myšlenkových map	43
2.3.4 Příbuzná technika: clustering	45
2.4 Myslete na papíře	45
2.4.1 Otevřete se novým perspektivám	45
2.4.2 Akceptujte myšlenkový proces	46

2.4.3 Dodržujte princip „3 A“	48
2.4.4 Studujte cizí mapy	49

Kapitola 3

Mind mapping v praxi	51
3.1 Shromažďování nápadů	52
3.1.1 Pust'te se do asociací!	52
3.1.2 Myšlenkové mapy z asociací	54
3.2 Strukturování informací	56
3.2.1 Zaznamenávání a uchovávání informací	56
3.2.2 Shrnování textů pomocí myšlenkových map	59
3.3 Psaní poznámek a zápisů	60
3.3.1 Poznámky z prezentací a proslovů	61
3.3.2 Poznámky z vyučování a přednášek	62
3.3.3 Nástin powerpointových prezentací	63
3.3.4 Mapování při akcích v rámci dalšího vzdělávání	63
3.3.5 Příprava zápisů	64
3.4 Mějte čas pod kontrolou	66
3.4.1 Plánujete-li jen pomocí map	66
3.4.2 Plánujete-li s diářem i myšlenkovými mapami	67
3.4.3 Konec seznamů úkolů	69
3.4.4 Řízení času pomocí produktů s myšlenkovými mapami ...	69
3.5 Řízení projektů	70
3.5.1 Co je typické pro projekty?	70
3.5.2 Využívání myšlenkových map v projektech	71
3.6 Další možnosti využití	73
3.6.1 Příprava na přednášky a prezentace	73
3.6.2 Příprava na porady a zpracování jejich průběhu	73
3.6.3 Příprava na rozhovory a jejich zápisy	74
3.6.4 Učení	74
3.6.5 Strukturování a dokumentování	76

Kapitola 4

Mind mapping pro rozvoj osobnosti	79
4.1 Objevte svůj potenciál	80
4.1.1 Připravte si mapu o sobě	80
4.1.2 Zjistěte o sobě více	80
4.2 Uskutečňte své cíle	81
4.2.1 Tři úrovně sebeřízení	82
4.2.2 Sebeřízení pomocí myšlenkových map	83

Mind mapping na počítači	85
5.1 Co umí mindmappingový software?	86
5.1.1 Široké spektrum možností	86
5.1.2 Myšlenkové, nebo obchodní mapy?	86
5.1.3 Přednosti práce v elektronickém prostředí	87
5.2 Jaký program k čemu?	87
5.2.1 Další softwarové adresy	90
Přehled literatury	91
Doporučená literatura	93
Galerie myšlenkových map	95

O autorovi

Horst Müller

Horst Müller je poradcem v oblasti mind mappingu a možností jeho využívání. Získal certifikát školitele myšlenkových map v Buzanově centru v Poolu (Velká Británie) a je členem společnosti koučů vmt. Nabízí semináře na téma mind mapping a jeho využívání při sebeřízení, řízení času, komunikaci a rozvoji osobnosti. Je zároveň autorem publikace věnované sebeřízení.

Internet: www.mindmapping.de, www.hrm-seminare.de

Předmluva

Znáte to taky? Psali jste si zápisky z přednášky, a po pár dnech se v nich nedokážete vyznat. Nebo si sami chcete připravit podklady na přednášku, jenže za chvíli se ve všech těch foliích a papírcích s poznámkami a skicami beznadějně ztratíte. Nebo si musíte nastudovat určité téma a potřebujete nějak smysluplně shrnout velké množství literatury. Jenže jak na to?

Psané poznámky začnou být rychle nepřehledné. Navíc se nedají dobře zapamatovat, protože využívají jen logické myšlení. Do paměti se nám ale mnohem snáz vtisknou symboly a obrázky, jelikož lidský mozek má i svou obrazotvornou stránku, která přemýšlí celostně – pravou mozkovou hemisféru.

Přesně v takových chvílích přijde nesmírně vhod metoda zvaná *mind mapping*, tedy myšlenkové mapy. Stejně jako klasické mapy pomáhají i mapy myšlenkové představovat si věci při nejrůznějších příležitostech obrazně – ať už si třeba zrovna potřebujete zaznamenat nové informace, shrnout obsah přednášky nebo připravit časové a projektové plány.

V této brožurce najdete praktický návod, jak myšlenkové mapy připravovat a využívat v praxi. Naučíte se je uplatňovat v nejrůznějších situacích z pracovního i soukromého prostředí – a nejen si tak usnadňovat život, ale ještě se při tom dobře bavit.

Horst Müller

7

Mind mapping – usnadněte svému mozku práci

Už jako student přišel Tony Buzan na myšlenku, že by bylo dobré využívat mozek tak, jak je od přírody zvyklý pracovat. A tak se začal intenzivně věnovat psychologickým aspektům učení a paměti. Výsledkem jeho úsilí byla zcela nová metoda zaznamenávání informací a jejich ukládání v mozku, kterou nazval *mind mapping*, myšlenkové mapy. V této kapitole se dozvíte:

- ▶ v čem přesně mind mapping spočívá,
- ▶ na jakých principech je metoda založena,
- ▶ jak si vytvářet vlastní myšlenkové mapy.

1.1 Nástroj pro získání přehledu

„Pro věk kosmických letů a počítačů je mind mapping tímtež, čím byly lineárně strukturované koncepty pro středověk a industriální éru.“

Tony Buzan

1.1.1 Výhody myšlenkových map

Mind mapping je metoda umožňující zvládat záplavu informací, zpracovávat je a dávat jim snadno uchopitelnou strukturu. Lidé, kteří je využívají, často přestávají cítit tlak a strach, že něco důležitého přehlédli, že zaznamenané informace už nikdy nenajdou a že se jednou provždy ztratí v informační lavině.



Mind mapping vám může pomoci zlepšit si přehled, jasně ukázat souvislosti, vztahy a potenciální problémy, vyjádřit vaše myšlenky a přispět k tomu, abyste si je plně uvědomovali.

Myšlenkové mapy vám mohou pomoci všude tam, kde je potřeba organizace a strukturování. Pomohou vám myslet jasněji a precizněji, zároveň však umožňují i zpracovávání komplexních skutečností.

Výsledky dosažené pomocí myšlenkových map překvapily už bezpočet jejich uživatelů – proces mapování totiž vyvolává nápady a myšlenky, které dříve zůstávaly zcela nepovšimnuty. V tomto smyslu odhalují myšlenkové mapy skrytý potenciál a nové možnosti. Zkuste si to sami! Jak na vás působí následující příklad?

1.1.2 Zápis jednání – tak, nebo tak?



Příklad

Ondřej Staněk a Jakub Šťastný pracují v laboratoři jako bezpečnostní technici. Celý tým se pravidelně schází na bezpečnostních poradách, při nichž si vedle oficiálního zápisu téměř všichni účastníci dělají vlastní poznámky. Zatímco Ondřej Staněk si zápisky píše v klasické lineární podobě, kreslí si Jakub Šťastný na každém jednání myšlenkovou mapu.

Jednání 18.3. 15⁰⁰

Účastníci

PL, OS, MK,
JM-D, TŽ, JŠ

- Organizační

BOZP dotázky → založit složku
⇒ PC

moje inf. listy

- Bezpečnostní práce

pochůzek JM-D 3
PL 4 ?
MK 6

Rozhodnutí 4

školení moc často

alkohol, zima, řidiči zdvžek, kyseliny

zbytkový alkohol (TŽ: nikdy neškodí

zopakovat znovu / když myslí...)

Pomůcky

~~Seminář prof. Reason~~

- Dokumentace do 1.9.

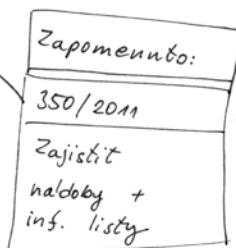
Bože, první pomoc (sola, teletext), možní referenci:
vývoj počtu nehod statistiky → CE

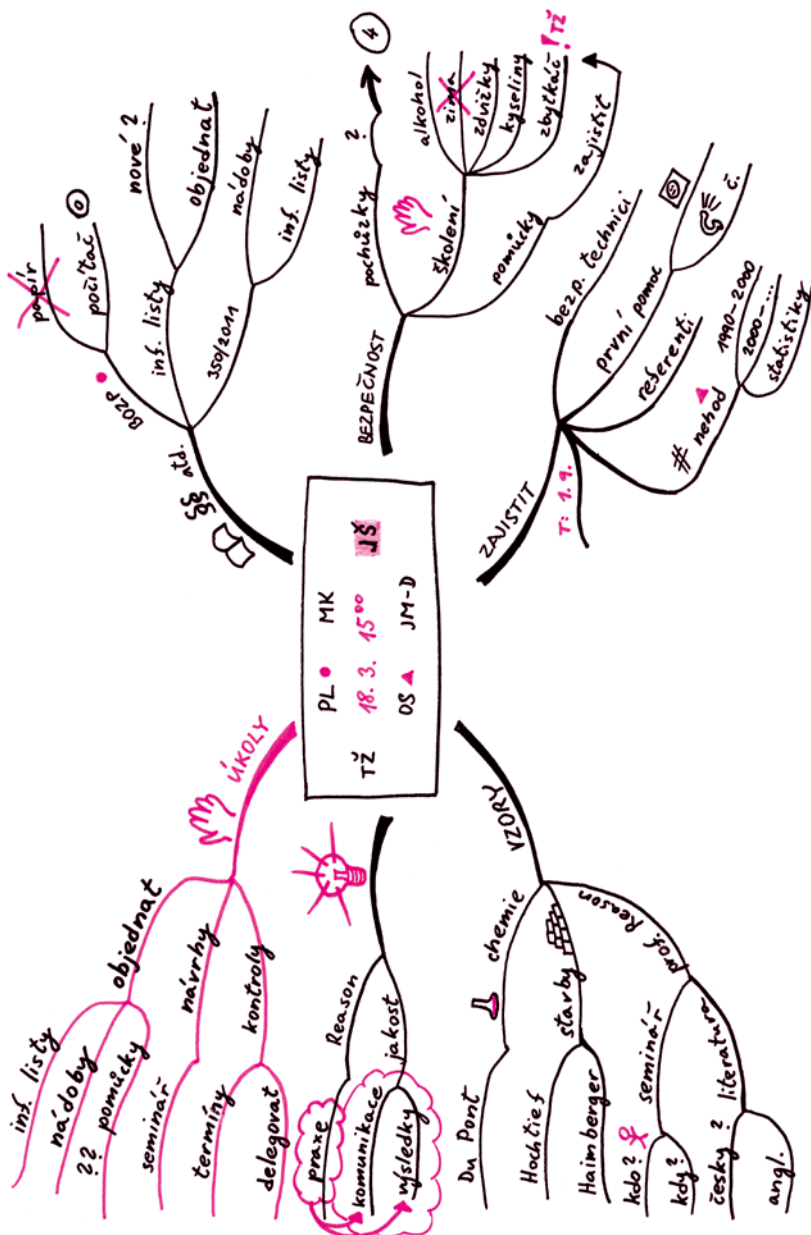
- Seminář prof. Reason

PL, MK ještě rozhodnout

- Modely

stavby, chemie, auta





Myšlenková mapa Jakuba Štátného

Když si Ondřej Staněk po dnešním jednání prohlíží své zápisky, je z nich, jako už mnohokrát předtím, poměrně rozladěný. Během diskuze se pořád něco měnilo nebo doplňovalo a účastníci neustále skákali sem a tam mezi tématy tak, že se mu prostě nepodařilo zapsat si poznámky v jasné a srozumitelné podobě.

Zatímco Ondřej Staněk se nespokojeně mračí nad svými zápisky a snaží se v nich najít červenou nit, zapisuje si Jakub Šťastný zvesela do diáře hlavní body, které z jednání vzešly. Zorientovat se mu nečinilo sebemenší problémy. Ve svých poznámkách, které si dělal formou myšlenkové mapy, si totiž už předem připravil větve se všemi informacemi a úkoly, které se ho týkaly.

Poznámky Ondřeje Staňka a Jakuba Šťastného najdete na předchozích stranách. Co jim říkáte? Jak vnímáte rozdíl mezi nimi?

1.1.3 K čemu můžete myšlenkové mapy využít?

Uvedený příklad jasně ukazuje, že pomocí myšlenkových map je možné zachytit a shrnout velké množství nejrůznějších informací. Mind mapping se dá využívat v nejrůznějších situacích a k celé řadě rozličných účelů:

- ▶▶ **Kreativita a brainstorming:** Sbírejte a strukturujte své myšlenky, sami nebo v týmu. Rozvíjejte pracovní nebo soukromé vize a cíle.
- ▶▶ **Správa informací:** Spravujte, strukturujte a organizujte informace. Zvyšte přehlednost a zkratíte dobu hledání. Třídte informace logicky, vyjadřujte tematické oblasti hesly a organizujte své znalosti pomocí myšlenkových map.
- ▶▶ **Organizace:** Pomozte si myšlenkovými mapami při organizaci pracovních procesů a práce vůbec. Využívejte místo kontrolních seznamů „kontrolní mapy“ a místo seznamů úkolů „mapy úkolů“. Omezte chaos na pracovním stole tím, že různým kategoriím informací určíte jasné „místo“ – připravte si například mapy pro nové nápady, zájmy, internet atd.
- ▶▶ **Plánování:** Zlepšete pomocí myšlenkových map své plánování úkolů, času a cílů.
- ▶▶ **Prezentace:** Připravte si pomocí myšlenkových map koncept přednášky, textu nebo nabídky – od shromažďování podkladů až po hotový scénář.
- ▶▶ **Zápisy:** Využívejte myšlenkové mapy k pořizování zápisů ze schůzek nebo obchodních jednání. Zejména v sociální a terapeutické oblasti je tato metoda nepřekonatelnou pomůckou k zaznamenání terapeutických sezení a tělesných pocitů.

- ▶ **Dokumentace:** Pořizujte si díky myšlenkovým mapám elegantní a obsáhlé zápisky z přednášek. Budujte si svou osobní vědomostní databázi tím, že si přečtené a slyšené informace shrnete pomocí myšlenkových map.
- ▶ **Vizualizace:** Vytáhněte věci na světlo – vztahy, vazby, všechny aspekty určitého tématu, například své práce nebo svého života.

V galerii myšlenkových map na konci knihy najdete celou řadu rozmanitých příkladů pro všechny tyto možnosti využití. Podívejte se na chvíličku, jak takové mapy mohou vypadat...

1.1.4 Pro koho jsou myšlenkové mapy vhodné?

Obecně si myslím, že díky rozvinutým vizuálním schopnostem člověka jsou myšlenkové mapy vhodné úplně pro každého, kdo je ochoten učit se něco nového. Mé zkušenosti ukazují, že mind mapping je naprosto nezávislý na tom, jaký typ vnímání je člověku nejbližší (auditivní / zvukové vjemy, vizuální / obrazové vjemy, kinestetický / pohyb a dotyky) – důvodem je nejspíš právě naše biologické dědictví. Rozdíly jsou pouze v tom, jak přesně jednotliví lidé myšlenkové mapy vytvářejí a jak s nimi pracují.



Příklad

Jitka a Katka studují gymnázium. K zapisování poznámek v hodinách i přípravě na písemky obě dvě rády využívají myšlenkové mapy. Jitka, která je vizuální typ člověka, si většinou své mapy zapamatovává vsedě a naprostém klidu, aby je pak při písemné práci dokázala vidět před sebou a vybavit si potřebné informace. Katka, které je založena kinesteticky, na to jde úplně jinak. Svoji myšlenkovou mapu si připíchne na dveře od pokoje a potom v něm chodí sem a tam a učební látku si nahlas předřikává. Pohybuje se k mapě a zase od ní a rekapituluje přitom zobrazené informace. Během písemky si pak díky vzpomínce na pohyb při učení dokáže vybavit i látku, kterou si při této činnosti snažila zapamatovat. (Možná by jí trocha pohybu neškodila ani přímo při písemce, ale to naneštěstí ve škole není tak snadné...)

Samozřejmě se liší i způsob přistupování k metodě myšlenkových map, tedy to, jak je různí lidé vnímají:

- ▶ Lidé, kteří jsou spíše „kreativní chaotici“, mají radost z toho, že našli metodu, která se je nesnaží natlačit do nějakého ztuhlého schématu, ale naopak jim poskytuje volný prostor, jenž zlepšuje kvalitu a výsledky jejich myšlenkových a pracovních procesů.
- ▶ Lidé, kteří naopak myslí strukturovaně, na myšlenkových mapách oceňují právě to, že jim umožňují věci rychle a hierarchicky kategorizovat a zároveň je dále rozpracovávat.

Stanovení vlastního přístupu je otázkou zvyku a praxe. Na lidi, kteří mind mapping vidí poprvé, působí metoda zpočátku hodně nezvykle. Jejich okolí k ní má často kritický až odmítavý postoj a lidé, kteří o myšlenkových mapách nemají dostatečné povědomí, celý koncept až příliš často vysvětlují tak, že působí velmi povrchně. Právě to se kniha, kterou nyní držíte v ruce, snaží změnit.

1.2 Vznik a jeho pozadí

1.2.1 Zrod v tísni

Mnoho příběhů úspěšných lidí a projektů začíná ve zdánlivě bezvýhodné situaci. Výjimkou není ani zrození myšlenkových map. Píšu se 60. léta minulého století a jeden vysokoškolák si láme hlavu nad stohy povinné literatury. Je zoufalý z toho, že se mu nedaří naučit se všechny ty haldy informací, které musí znát, a bojí se, že u zkoušek totálně pohoří. Jeho jméno zní Tony Buzan.

Mozkové funkce

A tak se Tony Buzan rozhodl hledat v univerzitní knihovně práce o účinném využívání mozku. Chtěl vědět, jak lze jeho funkce – tedy vnímání, uchování, analyzování, vyjadřování a řízení informací – co nejlépe využívat při učení. Samozřejmě nejprve hledal na lékařské fakultě. Tam ale ke svému překvapení našel jen knihy o fyziologii mozku, nic o jeho fungování.

„Mou námitku, že svůj mozek nechci operovat, ale používat, knihovnice odbyla s tím, že takové knihy neexistují,“ vzpomíná Tony Buzan.

Tahle zkušenost, naprostý nedostatek literatury o psychologii učení, byla pro Buzana podnětem pro další bádání. Jeho cílem bylo:

- ▶ vnést do svých poznámek dynamiku a zbavit je stereotypnosti pomocí barev a zvýrazňování;

- ▶ zachytit širokou síť našich myšlenek a obsahu paměti se všemi vazbami a spojitostmi;
- ▶ posílit asociativní myšlení vycházející z určitého bodu;
- ▶ zlepšit využívání mozkových schopností
 - rozpoznávat a zpracovávat rychle známé vzorce,
 - doplňovat informace,
 - poradit si s dvojnáznostmi.

Buzanův cíl – možnost přemýšlet stejným způsobem, jakým pracuje mozek

Tony Buzan se začal zabývat systémy myšlení vyznávanými v antice a za renesance a zjistil, že byly založeny na fantazii a asociacích. Velcí myslitelé jako Leonardo da Vinci si psali úplně jiné poznámky, než byl Buzan zvyklý z univerzity. Pracovali s obrázky, kódy a spojovacími liniemi. Jejich zápisky žily! Proto se Buzan rozhodl vypracovat si takový systém přemýšlení, který by byl založen „na přirozeném způsobu fungování lidského mozku“ a který by „odrážel dění v přírodě a přirozené pracovní procesy“.

Mind mapping využívá sílu obrazů

Buzan poznal, jakou sílu mají obrazy. Grafické symboly jako piktogramy a logogramy tvoří prazáklad naší dnešní abecedy. Piktogramy jsou většinou zjednodušené obrázky předmětů, například informace na dveřích toalet nebo únikových východech na nádražích a letištích. Logogramy jsou obrazové symboly věcí, pojmů nebo vlastností, které se dají jen stěží nakreslit – například slov „mokrý“ nebo „zastavení“. Náznorným příkladem užitečnosti i účinnosti obrazů a symbolů mohou být třeba dopravní značky nebo počítačový operační systém Windows. Rozumí jim každý na světě bez ohledu na jeho řeč a kulturu.

Po intenzivním studiu psychologických aspektů procesu učení a funkce paměti vyvinul Tony Buzan koncept myšlenkových map jako metodu zaznamenávání poznatků tak, aby si je člověk byl později schopen znovu vybavit – pokud možno v plném rozsahu.



Myšlenkové mapy jsou orientační plány ducha – myšlenek a paměti. Mapa, na kterou se díváte, odráží asociativní vazby ve vašem mozku.