



MIND MAPPING

Mithilfe einer Mind Map kannst du deine Gedankengänge festhalten, sichtbar machen und vor allem visuell strukturieren. Das assoziative Denken ist dabei nicht nur erlaubt, sondern Voraussetzung für das Kategorisieren. In Abgrenzung zum Brainstorming, bei dem Begriffe gerade so wie sie kommen notiert und im Nachhinein geclustert werden, gilt es bei der Mind Map gleich zu Beginn eine vernetzte Struktur und Zusammenhänge zu entwickeln.

METHODE

SCHRITT 1:

Nimm dir ein weißes Blatt Papier, ohne Linien oder Karos, sodass du frei bist in der Anordnung deiner Notizen.

SCHRITT 2:

Überlege, zu welchem zentralen Thema du deine Gedanken auf Wanderschaft schicken möchtest.

SCHRITT 3:

Lass deinen Gedanken freien Lauf. Es gibt keine Regeln oder Grenzen, in welcher Form und Richtung du dich deinem Thema näherst. Wichtig ist: Notiere, was dir in den Kopf kommt. Bilde Cluster und sortiere deine Gedanken, sodass eine Art Landkarte entsteht.

Fragen können bei der Auseinandersetzung mit einem Thema hilfreich sein und dir das Fokussieren erleichtern. Für deinen reflektierenden Rückblick auf die vergangenen zehn Monate des Jahres 2022 stelle dir vielleicht folgende Fragen:

- Was ist passiert in den vergangenen Monaten des Jahres 2022?
- Was war gut in diesem Jahr?
- Was habe ich erreicht?
- Was ist mir in den letzten Wochen bewusst(er) geworden?
- Wo bin ich mir noch unsicher?
- Welche Rituale oder kleinen Gewohnheiten habe ich entwickelt?
- Welche Glaubenssätze habe ich ausgewählt oder neu formuliert und in mein Leben übertragen?
- Von welchen Glaubenssätzen habe ich mich verabschiedet?
- Welche Überzeugungen habe ich abgelegt?
- Was nehme ich mit ins nächste Jahr 2023?
- Und was kann ich ablegen und zurücklassen?