

MM = Mind Map = Mentale Magneet

*Een kompas dat van pas komt bij breinvriendelijk leren.
(Ir. Bernard Lernout – het leerhof -)*

In deze tekst wordt de sluier opgelicht van de methode die Tony Buzan (Engeland) ontwikkelde: Mind Mapping.

Bij deze tekst hoort een Mind Map, een illustrerende 'gedachtekaart', die de ideeën samenvat.

Tip: *bekijk de Mind Map op de pagina 4 eerst even om een idee te hebben van de inhoud, lees de tekst, en bekijk de Mind Map opnieuw, als geheugensteuntje.*

Fitness voor de hersenen

In de jaren zeventig ontdekte Dr. Roger Sperry† (USA) – Nobelprijs geneeskunde 1981 – dat ons brein op een heel ingenieuze wijze twee helften op elkaar afstemt. We spreken hier over de menselijke "neo-cortex", de sterk gegroefde *hersenschors*. Flitsende ideeën komen vooral uit de rechterschors, die ook reageert op kleuren, beelden en muziek. Ons rechterbrein zoekt naar het geheel, het overzicht, de samenhang van associaties. Als je een puzzel maakt, dan fluistert deze kant van je brein: "Kijk naar de afbeelding op het deksel, dan gaat het makkelijker". De linkerschors daarentegen zoekt naar structuur, analyse, details, woorden en logische opbouw. Bij het puzzelen zoekt je linkerkant naar het passen van de stukjes volgens de details van de tekening.

Spelend Leren en Lerend Spelen

Tony Buzan, een Engels psycholoog en pedagoog, was de eerste die zich afvroeg of onze klassieke manier van leren en noteren nog wel strookt met dit nieuwe breinzicht. Klassiek notuleren omvat immers o.m. lijntjes, structuur, éénkleurig (mono-toon!), enkel woorden, met heel veel details. Allemaal voer voor de linkerschors, en dus efficiënt maar helaas minder creatief en effectief. De rechterhersenhelft staat hierbij eigenlijk buitenspel, en dan is het niet te verwonderen dat het flitsende ding tijdens het lezen of studeren tezelfdertijd op een droomtoer gaat en de aandacht van de studie afsnoept: concentratie foetsie!

Op dus naar de Mind Map

Buzan vroeg zich af: hoe kunnen wij een methode van notuleren ontwerpen die *beide helften* boeit? Hoe kan ik analyse én synthese, woorden én beelden, structuur én fantasie combineren?

Hij bestudeerde ook uitvoerig de notities van *Leonardo da Vinci*, meesterbrein aller tijden. Leonardo "tekende zijn uitvindingen", terwijl hij zijn "kunst berekende". Een schitterend model van *links+rechts (totaalbrein)* denken. Buzan kwam op het idee om Leonardo's spontaan gevonden methode in een werkvorm te gieten en het resultaat noemde hij: een ideeënkaart, "a Map of the Mind": een Mind Map.

Hoe maak je een Mind Map?

Goed nieuws! Het is heel eenvoudig, leuk en iedereen vindt gauw zijn of haar persoonlijke stijl. Er bestaat geen vast stramien, maar de essentie van de methode kan op vijf vingers samengevat worden. Kijk ook even naar de illustratie die een Mind Map is van dit artikel.

- **Net-Werk**: maak een netjes getekende vertakking van lijntjes die de associaties in kaart brengen. Als je merkt dat sleutelwoorden uit verschillende takken met elkaar verband houden, teken een pijl, of een passend merkteken.
- **Uit-Stralend**: werk vanuit het centrum naar de rand, want zo onthoudt je brein de ruimtelijke informatie beter. Blijf horizontaal of schuin naar boven of beneden noteren: een Mind Map maak je zonder je blad te draaien en bekijk je achteraf zonder je hoofd te draaien...
- **Sleutel-woorden**: denk eerst rustig na, en geef je brein de tijd om vanzelf een sleutelwoord of een symbool op te dissen, teken dan een nieuw lijntje op de geschikte plaats en schik het woord erboven, in mooi getekende druklettertjes.
- **Hak-Tak**: doe aan "breinherkenning"... Volg je gedachten en spring van de hak op de tak. Wanneer je brein een nieuw spoor wil ontwikkelen, begin een nieuwe boom, met een "hoofd- idee" in vetjes rond het centrale onderwerp getekend. Gebruik leuke en verschillende kleuren voor iedere nieuwe tak. Zo blijft alles overzichtelijk én boeiend.
- **Panorama**: blijf op hetzelfde vel papier werken, en leg het horizontaal. Wanneer je takkenstructuur in de knoei raakt, dan hoef je enkel een tiental sleutelwoorden opnieuw te tekenen, je denkwerk blijft "eraan kleven".

Het effect van een Mind Map...

Je moet het uiteraard aan den lijve ondervinden, maar je zal gauw merken dat een **Mind Map** werkt als een **Mentale Magneet**.

Je bureau (en je hersenen) mogen dan nog in een chaotische toestand verkeren: geen nood.

Maak wat ruimte voor een maagdelijk wit vel papier, plaats je onderwerp als een zon in het midden, en schik een paar startblokideeën in een kringetje rond de zon. En dan maar *gewoon kijken en je brein volgen*..

Het centrum van je Mind Map in wording werkt als een magneet voor je aandacht, en omdat alles netjes op één vel blijft staan, kan je makkelijk "in schuifjes" werken, met tussenpauzes van enkele uren of zelfs dagen.

Wees zuinig met je sleutelwoorden, het zijn dragers van associaties, en gebruik beelden en symbolen. Vergeet niet dat een beeld "duizend woorden" waard is! Je zal merken dat het onmogelijk wordt om nog verstrooid te wezen wanneer je tijdens vergadering of les een Mind Map maakt.

Het ziet er uit als 'doodlen', maar je maakt functionele doedels: je brengt je gedachten in kaart...

Bij het studeren is een Mind Map een verrassend effectieve *geheugenkaart*. Want studeren is nu eenmaal inzien en herhalen... Wanneer je eenmaal de inspanning gedaan hebt om je studievoer samen te ballen, dan verloopt het herhalen veel vlotter: je brein gaat met hink-stap-sprongen door je "kenniskaarten". Aarzel daarbij niet om bij moeilijker stukken luidop je geheugen op te frissen en gebruik daarbij een markeerstift: je krijgt de stof daardoor letterlijk 'in de vingers'!

Meer informatie

In het boek "Leuker Leren" hebben Inge Provost en Bernard Lernout heel wat studietechnieken, waaronder Mind Maps, toegelicht. De Boeck - 2003 - ISBN 90 455 0916 4

Zie ook www.leerhof.be /





