



- Eine Mindmap („Gehirn-Landkarte“) verhilft Ihnen dazu, ein komplexes Thema einerseits übersichtlich andererseits ganzheitlich vernetzt darzustellen. Sie können anders als in einer festen Liste jederzeit Gedanken ergänzen oder durch Pfeile in andere Bereich übertragen.
- Die Hauptbereiche sind Ihnen hier vorgegeben, wenn es bei Ihnen weitere wichtige Bereiche gibt, die nicht berücksichtigt sind, ergänzen Sie die Hauptäste.
- Bilden Sie nun jeweils den Satz: „Glück bzw. Erfüllung bedeutet für mich im Bereich „Freizeit“ ... Formulieren Sie so, dass die Erfüllung nicht von anderen Menschen oder Umständen abhängt!
- Schreiben Sie Tätigkeiten oder Gefühle in Stichworten auf die Nebenäste oder malen Sie kleine Bildchen.
- Wenn Sie fertig sind, hängen Sie diese Mindmap an Ihrem privaten Arbeitsplatz auf und schauen alle paar Tage wieder darauf. Nehmen Sie Korrekturen vor, wann immer Ihnen etwas noch nicht ganz stimmig erscheint. Eine Mindmap muss nicht ordentlich aussehen, oder was denken Sie, wie es in unserem Gehirn aussieht?

