



Hoe maak ik een mind map?

Bron: <http://www.hoedoe.nl/lichaam-geest/persoonlijke-ontwikkeling/hoe-maak-ik-een-mind-map>

Met een mind map kun je alle informatie die je in je hoofd hebt, eenvoudig vertalen naar een overzichtelijk schema op papier. Deze techniek geeft de mogelijkheid om verder te denken dan je normaal zou doen. Je ziet nieuwe verbanden en kunt creatieve oplossingen bedenken. Hiermee ontstaat een kaart die inzicht geeft in wat voor jou van belang is voor duurzaamheid. Dit geeft een uitstekende basis voor het maken van keuzes.

In het project MIJN Duurzaamheid is deze techniek meerdere keren gebruikt, bijvoorbeeld door een mind map te maken over duurzaamheidskenmerken (op www.mijnduurzaamheid.wur.nl staat een kaartspel met 24 duurzaamheidskenmerken).

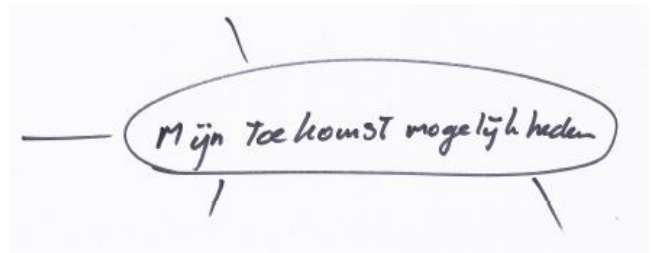
Benodigheden

- Gekleurde stiften
- Groot papier (A-3)
- Pen
- Fantasie
- Een lijst met duurzaamheidskenmerken (zie bijlage)

Stappen

1. Begin met een centraal onderwerp

Pak een groot stuk papier en schrijf of teken in het midden het belangrijkste of **centrale onderwerp** op. Dit is het onderwerp waar de mind map om draait. In dit voorbeeld is het centrale onderwerp "**Mijn toekomstmogelijkheden**". Op pagina 3 staat het eindresultaat van dit voorbeeld.



Tip: Gebruik altijd kleuren als je aan het mind mappen bent. Dat maakt het leuker en overzichtelijker.

2. Verschillende perspectieven

Begin met het bekijken van het onderwerp vanuit verschillende perspectieven. Zo ontdek je nieuwe betekenisvolle begrippen en/of woorden die passen bij jouw onderwerp. Deze woorden ga je vervolgens in een mind map plaatsen en verbinden (zie stap 3 t/m 7).

In het project MIJN Duurzaamheid hanteerden we de volgende perspectieven om naar onderwerpen te kijken:

- boer: bedrijf, economie, ondernemerschap, vakmanschap
- burger: consument, beelden,
- koe: dierenwelzijn, levensduur, productie, voeding, huisvesting
- milieu: mineralen, energie, klimaat

3. Verbind lijnen aan het onderwerp

Kies een gekleurde stift en teken een **lijn van de middelste afbeelding** naar buiten. Schrijf bij deze lijn een woord dat te maken heeft met Mijn toekomstmogelijkheden, bijvoorbeeld '**economisch rendement**'. Teken met andere kleuren nog een aantal lijnen waar je andere belangrijke woorden aan kunt verbinden.

4. Gebruik één woord per lijn

Eigenlijk hoef je voor **iedere lijn maar één tekening of woord** te gebruiken. Een enkel woord kan soms beter gedachten weergeven dan woordgroepen of zinnen. Als dat niet lukt, gebruik dan gerust meerdere woorden, het is jouw mind map! Zorg ervoor dat alle lijnen het middelste beeld raken, zodat de verbinding ook in je hoofd gelegd wordt. Door één woord per lijn te gebruiken houd je je mind map **overzichtelijk**. Als je mind map overzichtelijk is op papier, dan is hij dit ook in je hoofd.

5. Verbind grote lijnen met sublijnen

Aan de grote lijnen die je net getekend hebt kun je **sublijnen** toevoegen. Die sublijnen ontwikkelen het thema verder. Door sublijnen te plaatsen maak je jouw mind map nog concreter en kun je bijvoorbeeld jouw wensen en vaardigheden in concrete acties en resultaten vertalen.

6. Vul je mind map regelmatig aan

Wanneer je de eerste opzet voor je mind map af hebt, zul je merken dat er **steeds meer ideeën in je opkomen** die je in je mind map kunt verwerken. Dankzij de mind map heb je namelijk een beter overzicht én meer ruimte in je hersenen om na te denken over nieuwe toevoegingen. Hang daarom de mind map bijvoorbeeld op een zichtbare plaats en vul hem aan als het je uitkomt. Het is belangrijk om echt **de tijd te nemen** voor het maken van je Mind Map.

7. Gebruiken van de mind map

Een mind map helpt je om je gedachten op orde te krijgen en zorgt ervoor dat je over alle aspecten van een onderwerp nadenkt. Je hebt dankzij de mind map niet alleen een goed overzicht van je voorkeuren, maar ook scherp gekregen in welke situaties en onder welke omstandigheden je je prettig bij voelt.

Wat wel doen bij het maken van een mind map

- Gebruik gekleurde stiften; kleuren kun je beter onthouden, waardoor de mind map nog beter blijft hangen
- Werk vanuit het midden naar buiten, van belangrijk naar iets minder belangrijk.
- Houd je mind map bij de hand, zodat je hem regelmatig aan kunt passen
- Probeer ook eens voor andere dingen een mind map op te zetten, bijvoorbeeld voor een probleem of een project. Bespreek hem met anderen en je ordent nog beter je gedachten.

Wat zeker niet doen

- Maak er geen rommeltje van: één woord per lijn en iedere lijn moet verbonden zijn aan de hoofdlijn
- Raffel je mind map niet af, neem er echt de tijd voor.

Voorbeeld van de uitgewerkte mind map

