

Die wichtigsten Grundsätze für die Erstellung einer „Ich-MindMap“ lauten:

- [Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre, die deinen Gedankenfluss unterstützt! Wenn du schöne Musik dabei hören willst, tu das!
- [Nimm ein großes Blatt Papier, also mindestens A3, und lege es quer vor dich auf den Tisch. Hast du keinen großen Block? Dann klebe einfach zwei A4-Blätter zusammen! Solltest du mit deinen Ästen an den Rand des Papiers geraten, dann klebe einfach ein weiteres Blatt dran (bei einem Kurs mit costaricanischen Coachs hat eine Frau zusätzlich sechs (!) A3-Blätter angeklebt, weil es bei ihr so ins Fließen kam). Würdest du das Blatt im Hochformat vor dich legen, käme dies einer Beschränkung gleich, denn du kannst dann keine ausladenden Äste zeichnen.
- [Übertrage die Begriffe vom Muster auf dein Blatt in eine Weise, dass sie lesbar sind, aber genug Raum für deine Gedanken und Assoziationen lassen.
- [Alles, was du aufschreibst, sollte gleichzeitig lesbar sein. Also drehe die MindMap möglichst nicht, und schreibe somit nichts auf dem Kopf. Ein Ast – ein Wort, und das Wort sollte auf dem Ast stehen.
- [Alles ist erlaubt und wichtig, was dir zu einem Begriff in den Sinn kommt. Erlaube deinem Verstand jetzt nicht, wie sonst im Alltag üblich, scheinbar unrealistische oder >unwichtige< Gedanken einfach wie ein Schwamm an der Tafel wegzuwischen! Das hast du lange genug getan.
- [Denk einfach an den Werbespruch einer Automarke, der positiv ausgedrückt »Alles ist möglich« heißt.
- [Achte darauf, dass alle Äste wie bei einem Baum organisch verbunden sind. Damit machst du deutlich, dass alles, was da geschrieben steht, zu dir gehört.
- [Mehrfachnennungen von gleichen oder ähnlichen Begriffen sind erwünscht, weil sie dir bei der Selbstanalyse wichtige Hinweise geben. Beispielsweise kann »Gitarre spielen« sowohl bei >Fähigkeiten< als auch bei >Interessen< oder >Freude< auftauchen. Auf diese Weise machst du dir die Wichtigkeit des jeweiligen Begriffs für dein Leben bewusst. Wenn zum Beispiel jemand Schriftsteller werden will, und es tauchen bei Interessen keine Bücher auf, wenn er also nicht liest, ist das zumindest des Nachfragens wert.
- [Trachte nicht danach, ein widerspruchsfreies Bild von dir zu zeichnen. Widersprüche sind Pole, zwischen denen sich eine Dynamik abspielt, auch Strom kann nur fließen, wenn es einen Plus- und einen Minuspol gibt. Sie auf einen Blick zu erfassen, ist eine spannende Angelegenheit.
- [Sei so ehrlich mit dir selbst, wie du nur kannst. Hier geht es um dich als Ganzheit, als einmalige, unvergleichliche Persönlichkeit, nicht um die Fassade, die du manchmal (häufig?) mit viel Energie nach außen aufrecht erhältst.

- [Zeige die Ich-MindMap zwischendurch Menschen, die dich kennen und dir wohl gesonnen sind. Sie werden dir mit Sicherheit sofort Eigenschaften aufzeigen können, die sie an dir schätzen, die du aber für nicht erwähnenswert hältst, weil du meinst, das sei alles selbstverständlich, oder du deine Fähigkeiten gar nicht einschätzen kannst, und eher für zu gering erachtest, als sie auf der MindMap zu erwähnen; das gilt auch für deine Interessen.
- [Je differenzierter du auf die einzelnen Begriffe eingehst, desto besser.
- [Sei dir bewusst, dass du, wenn du dich an die Ich-MindMap machst, ein Forscher, ein Entdecker eines Landes bist, was bisher nur oberflächlich bekannt ist – das Land bist du. Lass dich überraschen, wohin dich diese Expedition führt und urteile nicht vorschnell über das, was du da entdeckst!
- [Wenn dir weitere Haupt-Äste einfallen, die dir wichtig erscheinen, dann nimm sie mit hinein, denn du bist doch völlig frei, sie zu gestalten. Die fünf Äste, die ich vorgebe, sind nur erfahrene Helfer auf deinem Weg »selbstwärts«. Das könnten zum Beispiel Stichworte wie »Stolz auf...« oder »Erfolge«, oder auch »Erfahrung in...« sein. Manche haben auch einen Ast eingefügt: »So sehen mich andere«. Das ist ein sehr spannender Ast, denn er birgt für dich viele schöne Überraschungen.
- [Nur eines lass lieber: Fang nicht an, deine »Schwächen« aufzuschreiben. Denn wenn ich damit begänne, aufzuschreiben, was ich alles nicht kann, dann könnte ich mich in ein Kloster zurückziehen, ein dickes leeres Buch aufschlagen und über das Aufschreiben würde ich grau und alt, und stürbe gar darüber, denn täglich kommt etwas hinzu, was andere können, das ich nicht kann. Wen interessiert denn das, was ich nicht kann? Niemanden, denn was mich als Mensch ausmacht, ist doch die einmalige, unvergleichliche Kombination aus meinen Erfahrungen, meinen Fähigkeiten, Wünschen, Träumen und Talenten.
- [Lass dir Zeit, die MindMap wachsen zu lassen wie ein Kunstwerk. Sie ist nämlich ein Kunstwerk, weil sie von einem einzigartigen Kunstwerk zeugt, von dir.
- [Es ist durchaus hilfreich, wenn du auch an bestimmten Stellen kleine oder große Symbole malst, die das, was du geschrieben hast, hervorheben. Du bist völlig frei in deiner Gestaltung!!!

Die fünf Äste:

1. **»Traumberufe/Traumtätigkeiten«** – Wage es zu träumen, nach dem Motto „Alles ist möglich“!
Ich habe auch *Traumtätigkeiten* geschrieben, weil es manche Berufe noch nicht gibt, so wie es vor 30 Jahren auch keinen „Coach“ oder Anbieter von Seifenkistenrennen zur Teambildung gab (habe in Leipzig einen solchen kennengelernt). Lass hier jede künstliche Beschränkung durch deinen Schulabschluss fallen – man kann schon seit 1948 in Deutschland *ohne Abitur studieren*.

Vielleicht hilft dir auch folgende Vorstellung: Du erhältst monatlich 2500-3000 EUR netto – die einzige Auflage: Du musst irgendwie tätig sein jenseits des andauernden Schlüpfens eines Cocktails unter Palmen am Strand. Was würdest du also tun, wenn die Tätigkeit nicht vom Verdienst abhängig wäre?

2. »**Kenntnisse und Fähigkeiten**« – Was fällt dir leicht? Wo erbitten andere deine Hilfe?

Wenn du schon lange im Arbeitsleben bist, dann dient dieser Hauptarm auch der WÜRDIGUNG all dessen, was du beruflich bisher getan und gelernt hast. Wenn du noch jung bist, dann schreib hier auch jene Tätigkeiten auf, mit denen du dein Taschengeld aufge bessert hast. Den Unterast „*Wahrnehmungsfähigkeiten*“ habe ich neu hinzugefügt, weil er immer größere Bedeutung bekommt. Manche Menschen können Energien von Menschen und Orten wahrnehmen, andere die Aura eines Menschen sehen. Wieder andere haben das absolute Gehör oder können Ereignisse vorausahnen. Ähnlich der Unterast „*Begabungen*“: denk nach, was du schon als Kind einfach gut konntest und was dir heute noch leicht fällt.

3. »**Druck**« – Was belastet dich jetzt, heute? Schreib es auf und du wirst erkennen, dass das meiste, was dich belastet, keine Fakten sondern *Sorgen, Ängste und reine Vermutungen* sind, gemengt mit einer Prise Fakten.

4. »**Interessen**« – Was treibt dich im Innersten an? Bei welchen Themen bist du wie ein Schwamm und hast ein Gedächtnis wie ein Elefant? Was sind deine Themen?

Bei dem Unterarm „*Zeitschriften*“ denk dich in einen Friseur-Salon oder das Wartezimmer eines Arztes, wo in der Regel verschiedene Zeitschriften ausliegen. Welche würde dich interessieren und warum?

5. »**Freude**« – Was bringt dein Herz zum Schwingen und Singen? Freude ist mehr als Spaß und Vergnügen, die wir uns kaufen können, wobei zwischen beiden nicht unbedingt ein Widerspruch besteht und es fließende Übergänge gibt.

Ich wünsche dir eine spannende Entdeckungsreise *selbstwärts* in das unbekannte Land – und das bist DU - unvergleichlich, einmalig und gleichwertig mit allen anderen Menschen auf dieser Welt, ganz gleich, welche „hervorgehobene“ Funktion sie erfüllen! Ohne DICH ist das GANZE unvollständig – so wie ein Puzzleteil, das fehlt, egal an welcher Stelle.