

Horst Müller

# Myšlenkové mapy

Jak zlepšit své myšlení, paměť,  
koncentraci a kreativitu

**BAREVNÁ  
PŘÍLOHA  
S MAPAMI**



**P**oradce  
ro praxi



**P**oradce  
ro praxi

Horst Müller

# Myšlenkové mapy

**Jak zlepšit své myšlení, paměť,  
koncentraci a kreativitu**



Grada Publishing

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.*

Horst Müller

## Myšlenkové mapy

### Jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu

---

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Horst Müller, *Mind Mapping*, 4. Auflage

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2013

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2013

Přeloženo z německého originálu knihy Horsta Müllera *Mind Mapping*,

4. vydání, vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2013

© 2013, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5361. publikaci

Překlad Mgr. Daniel Helekal

Odpovědná redaktorka Eva Modrá

Překreslení ilustrací podle originálu Mgr. Kamila Nováková

Sazba a grafická úprava Antonín Plicka

Počet stran 112

První české vydání, Praha 2013

Čtvrté německé vydání, Freiburg 2013

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © fotobanka allphoto

**ISBN 978-80-247-5057-6**

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

**ISBN 978-80-247-8871-5 (ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-8872-2 (ve formátu EPUB)**

#### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

# Obsah

<b>O autorovi .....</b>	<b>9</b>
-------------------------	----------

<b>Předmluva .....</b>	<b>11</b>
------------------------	-----------

## Kapitola 1

<b>Mind mapping – usnadněte svému mozku práci .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

1.1 Nástroj pro získání přehledu .....	14
1.1.1 Výhody myšlenkových map .....	14
1.1.2 Zápis jednání – tak, nebo tak? .....	14
1.1.3 K čemu můžete myšlenkové mapy využít? .....	17
1.1.4 Pro koho jsou myšlenkové mapy vhodné? .....	18
1.2 Vznik a jeho pozadí .....	19
1.2.1 Zrod v tísni .....	19
1.2.2 Model dvou mozkových hemisfér .....	21
1.3 Jak se tvoří myšlenkové mapy .....	23

## Kapitola 2

<b>Jak mind mapping funguje .....</b>	<b>29</b>
---------------------------------------	-----------

2.1 Procvičte si základní techniky .....	30
2.1.1 Na každou větev pište jen jedno slovo .....	30
2.1.2 Vyhýbejte se opakování .....	32
2.1.3 Členění pomocí významných hlavních větví .....	35
2.2 Experimentujte .....	35
2.2.1 Rozšiřujte ústřední obrázek .....	35
2.2.2 Obměňujte své téma .....	37
2.2.3 Kombinujte informace .....	38
2.2.4 Používejte obrázky a symboly .....	40
2.3 Poznejte varianty a modifikace .....	42
2.3.1 Mind mapping se dále vyvíjí .....	42
2.3.2 Různorodost: varianty myšlenkových map .....	42
2.3.3 Modifikace myšlenkových map .....	43
2.3.4 Příbuzná technika: clustering .....	45
2.4 Myslete na papíře .....	45
2.4.1 Otevřete se novým perspektívám .....	45
2.4.2 Akceptujte myšlenkový proces .....	46

2.4.3 Dodržujte princip „3 A“ .....	48
2.4.4 Studujte cizí mapy .....	49

### Kapitola 3

<b>Mind mapping v praxi .....</b>	<b>51</b>
3.1 Shromažďování nápadů .....	52
3.1.1 <i>Pust'te se do asociací!</i> .....	52
3.1.2 <i>Myšlenkové mapy z asociací</i> .....	54
3.2 Strukturování informací .....	56
3.2.1 <i>Zaznamenávání a uchovávání informací</i> .....	56
3.2.2 <i>Shrnutí textů pomocí myšlenkových map</i> .....	59
3.3 Psaní poznámek a zápisů .....	60
3.3.1 <i>Poznámky z prezentací a proslovů</i> .....	61
3.3.2 <i>Poznámky z vyučování a přednášek</i> .....	62
3.3.3 <i>Nástin powerpointových prezentací</i> .....	63
3.3.4 <i>Mapování při akcích v rámci dalšího vzdělávání</i> .....	63
3.3.5 <i>Příprava zápisů</i> .....	64
3.4 Mějte čas pod kontrolou .....	66
3.4.1 <i>Plánujete-li jen pomocí map</i> .....	66
3.4.2 <i>Plánujete-li s diářem i myšlenkovými mapami</i> .....	67
3.4.3 <i>Konec seznamů úkolů</i> .....	69
3.4.4 <i>Řízení času pomocí produktů s myšlenkovými mapami</i> ...	69
3.5 Řízení projektů .....	70
3.5.1 <i>Co je typické pro projekty?</i> .....	70
3.5.2 <i>Využívání myšlenkových map v projektech</i> .....	71
3.6 Další možnosti využití .....	73
3.6.1 <i>Příprava na přednášky a prezentace</i> .....	73
3.6.2 <i>Příprava na porady a zpracování jejich průběhu</i> .....	73
3.6.3 <i>Příprava na rozhovory a jejich zápisy</i> .....	74
3.6.4 <i>Učení</i> .....	74
3.6.5 <i>Strukturování a dokumentování</i> .....	76

### Kapitola 4

<b>Mind mapping pro rozvoj osobnosti .....</b>	<b>79</b>
4.1 Objevte svůj potenciál .....	80
4.1.1 <i>Připravte si mapu o sobě</i> .....	80
4.1.2 <i>Zjistěte o sobě více</i> .....	80
4.2 Uskutečňte své cíle .....	81
4.2.1 <i>Tři úrovně sebeřízení</i> .....	82
4.2.2 <i>Sebeřízení pomocí myšlenkových map</i> .....	83

## Kapitola 5

<b>Mind mapping na počítači</b> .....	85
5.1 Co umí mindmappingový software? .....	86
5.1.1 Široké spektrum možností .....	86
5.1.2 Myšlenkové, nebo obchodní mapy? .....	86
5.1.3 Přednosti práce v elektronickém prostředí .....	87
5.2 Jaký program k čemu? .....	87
5.2.1 Další softwarové adresy .....	90
<b>Přehled literatury</b> .....	91
<b>Doporučená literatura</b> .....	93
<b>Galerie myšlenkových map</b> .....	95





# O autorovi

## **Horst Müller**

Horst Müller je poradcem v oblasti mind mappingu a možností jeho využívání. Získal certifikát školitele myšlenkových map v Buzanově centru v Poolu (Velká Británie) a je členem společnosti koučů vmt. Nabízí semináře na téma mind mapping a jeho využívání při sebeřízení, řízení času, komunikaci a rozvoji osobnosti. Je zároveň autorem publikace věnované sebeřízení.

Internet: [www.mindmapping.de](http://www.mindmapping.de), [www.hrm-seminare.de](http://www.hrm-seminare.de)



# Předmluva

Znáte to taky? Psali jste si zápisky z přednášky, a po pár dnech se v nich nedokážete vyznat. Nebo si sami chcete připravit podklady na přednášku, jenže za chvíli se ve všech těch foliích a papírcích s poznámkami a skicami beznadějně ztratíte. Nebo si musíte nastudovat určité téma a potřebujete nějak smysluplně shrnout velké množství literatury. Jenže jak na to?

Psané poznámky začnou být rychle nepřehledné. Navíc se nedají dobře zapamatovat, protože využívají jen logické myšlení. Do paměti se nám ale mnohem snáz vtisknou symboly a obrázky, jelikož lidský mozek má i svou obrazotvornou stránku, která přemýšlí celostně – pravou mozkovou hemisféru.

Přesně v takových chvílích přijde nesmírně vhod metoda zvaná *mind mapping*, tedy myšlenkové mapy. Stejně jako klasické mapy pomáhají i mapy myšlenkové představovat si věci při nejrůznějších příležitostech obrazně – ať už si třeba zrovna potřebujete zaznamenat nové informace, shrnout obsah přednášky nebo připravit časové a projektové plány.

V této brožurce najdete praktický návod, jak myšlenkové mapy připravovat a využívat v praxi. Naučíte se je uplatňovat v nejrůznějších situacích z pracovního i soukromého prostředí – a nejen si tak usnadňovat život, ale ještě se při tom dobře bavit.

*Horst Müller*



# 7

## Mind mapping – usnadněte svému mozku práci

Už jako student přišel Tony Buzan na myšlenku, že by bylo dobré využívat mozek tak, jak je od přírody zvyklý pracovat. A tak se začal intenzivně věnovat psychologickým aspektům učení a paměti. Výsledkem jeho úsilí byla zcela nová metoda zaznamenávání informací a jejich ukládání v mozku, kterou nazval *mind mapping*, myšlenkové mapy. V této kapitole se dozvíte:

- ▶ v čem přesně mind mapping spočívá,
- ▶ na jakých principech je metoda založena,
- ▶ jak si vytvářet vlastní myšlenkové mapy.

## 1.1 Nástroj pro získání přehledu

*„Pro věk kosmických letů a počítačů je mind mapping tímtež, čím byly lineárně strukturované koncepty pro středověk a industriální éru.“*

Tony Buzan

### 1.1.1 Výhody myšlenkových map

Mind mapping je metoda umožňující zvládat záplavu informací, zpracovávat je a dávat jim snadno uchopitelnou strukturu. Lidé, kteří je využívají, často přestávají cítit tlak a strach, že něco důležitého přehlédli, že zaznamenané informace už nikdy nenajdou a že se jednou provždy ztratí v informační lavině.



Mind mapping vám může pomoci zlepšit si přehled, jasně ukázat souvislosti, vztahy a potenciální problémy, vyjádřit vaše myšlenky a přispět k tomu, abyste si je plně uvědomovali.

Myšlenkové mapy vám mohou pomoci všude tam, kde je potřeba organizace a strukturování. Pomohou vám myslet jasněji a precizněji, zároveň však umožňují i zpracovávání komplexních skutečností.

Výsledky dosažené pomocí myšlenkových map překvapily už bezpočet jejich uživatelů – proces mapování totiž vyvolává nápady a myšlenky, které dříve zůstávaly zcela nepovšimnuty. V tomto smyslu odhalují myšlenkové mapy skrytý potenciál a nové možnosti. Zkuste si to sami! Jak na vás působí následující příklad?

### 1.1.2 Zápis jednání – tak, nebo tak?



#### Příklad

*Ondřej Staněk a Jakub Šťastný pracují v laboratoři jako bezpečnostní technici. Celý tým se pravidelně schází na bezpečnostních poradách, při nichž si vedle oficiálního zápisu téměř všichni účastníci dělají vlastní poznámky. Zatímco Ondřej Staněk si zápisky píše v klasické lineární podobě, kreslí si Jakub Šťastný na každém jednání myšlenkovou mapu.*

+

Jednání 18.3. 15<sup>00</sup>ÚčastníciPL, OS, MK,  
JM-D, TŽ, JS

## - Organizační

BOZP dotázky → založit složku  
⇒ PC

moje inf. listy

## - Bezpečnostní práce

# pochůzek JM-D 3  
PL 4 ?  
MK 6Rozhodnutí 4

# školení moc často

alkohol, zima, řidiči zdvizek, kyseliny  
zbytkový alkohol (TŽ: nikdy neškodí  
zopakovat znovu / když myslí...)

Pomůcky

~~Seminář prof. Reason~~

- Dokumentace do 1.9.

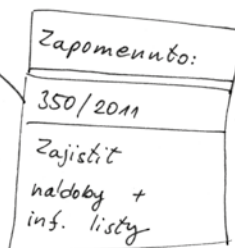
Bože, první pomoc (sola, telefon), možní referenci  
vývoj počtu nehod statistiky → CE

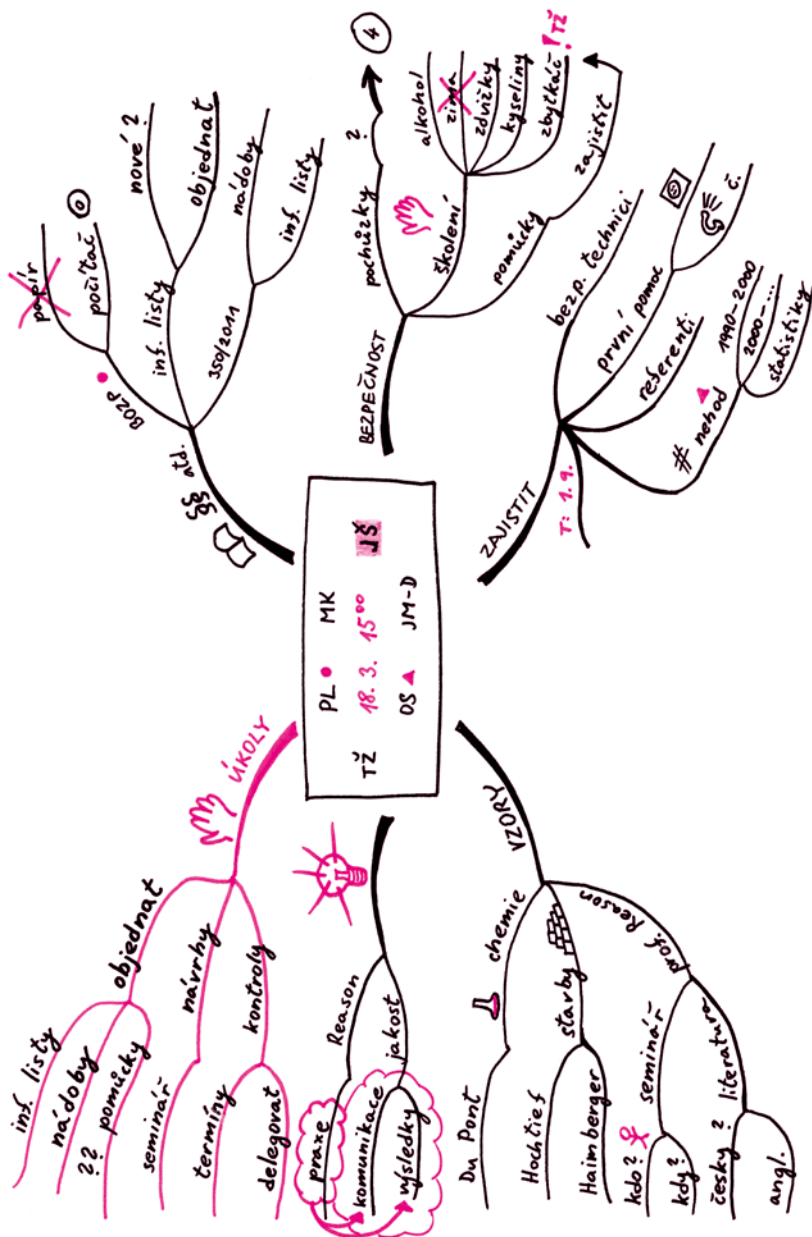
- Seminář prof. Reason

PL, MK ještě rozhodnout

- Modely

stavby, chemie, auta





Myšlenková mapa Jakuba Štátného



*Když si Ondřej Staněk po dnešním jednání prohlíží své zápisky, je z nich, jako už mnohokrát předtím, poměrně rozladěný. Během diskuze se pořád něco měnilo nebo doplňovalo a účastníci neustále skákali sem a tam mezi tématy tak, že se mu prostě nepodařilo zapsat si poznámky v jasné a srozumitelné podobě.*

*Zatímco Ondřej Staněk se nespokojeně mračí nad svými zápisky a snaží se v nich najít červenou nit, zapisuje si Jakub Šťastný zvesela do diáře hlavní body, které z jednání vzešly. Zorientovat se mu nečinilo sebemenší problémy. Ve svých poznámkách, které si dělal formou myšlenkové mapy, si totiž už předem připravil větve se všemi informacemi a úkoly, které se ho týkaly.*

Poznámky Ondřeje Staňka a Jakuba Šťastného najdete na předchozích stranách. Co jim říkáte? Jak vnímáte rozdíl mezi nimi?

### 1.1.3 K čemu můžete myšlenkové mapy využít?

Uvedený příklad jasně ukazuje, že pomocí myšlenkových map je možné zachytit a shrnout velké množství nejrůznějších informací. Mind mapping se dá využívat v nejrůznějších situacích a k celé řadě rozličných účelů:

- ▶▶ **Kreativita a brainstorming:** Sbírejte a strukturujte své myšlenky, sami nebo v týmu. Rozvíjejte pracovní nebo soukromé vize a cíle.
- ▶▶ **Správa informací:** Spravujte, strukturujte a organizujte informace. Zvyšte přehlednost a zkrátte dobu hledání. Třídte informace logicky, vyjadřujte tematické oblasti hesly a organizujte své znalosti pomocí myšlenkových map.
- ▶▶ **Organizace:** Pomozte si myšlenkovými mapami při organizaci pracovních procesů a práce vůbec. Využívejte místo kontrolních seznamů „kontrolní mapy“ a místo seznamů úkolů „mapy úkolů“. Omezte chaos na pracovním stole tím, že různým kategoriím informací určíte jasné „místo“ – připravte si například mapy pro nové nápady, zájmy, internet atd.
- ▶▶ **Plánování:** Zlepšete pomocí myšlenkových map své plánování úkolů, času a cílů.
- ▶▶ **Prezentace:** Připravte si pomocí myšlenkových map koncept přednášky, textu nebo nabídky – od shromažďování podkladů až po hotový scénář.
- ▶▶ **Zápisy:** Využívejte myšlenkové mapy k pořizování zápisů ze schůzek nebo obchodních jednání. Zejména v sociální a terapeutické oblasti je tato metoda nepřekonatelnou pomůckou k zaznamenání terapeutických sezení a tělesných pocitů.

- ▶ **Dokumentace:** Pořizujte si díky myšlenkovým mapám elegantní a obsáhlé zápisky z přednášek. Budujte si svou osobní vědomostní databázi tím, že si přečtené a slyšené informace shrnete pomocí myšlenkových map.
- ▶ **Vizualizace:** Vytáhněte věci na světlo – vztahy, vazby, všechny aspekty určitého tématu, například své práce nebo svého života.

V galerii myšlenkových map na konci knihy najdete celou řadu rozmanitých příkladů pro všechny tyto možnosti využití. Podívejte se na chvíličku, jak takové mapy mohou vypadat...

### 1.1.4 Pro koho jsou myšlenkové mapy vhodné?

Obecně si myslím, že díky rozvinutým vizuálním schopnostem člověka jsou myšlenkové mapy vhodné úplně pro každého, kdo je ochoten učit se něco nového. Mé zkušenosti ukazují, že mind mapping je naprosto nezávislý na tom, jaký typ vnímání je člověku nejbližší (auditivní / zvukové vjemy, vizuální / obrazové vjemy, kinestetický / pohyb a dotyky) – důvodem je nejspíš právě naše biologické dědictví. Rozdíly jsou pouze v tom, jak přesně jednotliví lidé myšlenkové mapy vytvářejí a jak s nimi pracují.



#### Příklad

*Jitka a Katka studují gymnázium. K zapisování poznámek v hodinách i přípravě na písemky obě dvě rády využívají myšlenkové mapy. Jitka, která je vizuální typ člověka, si většinou své mapy zapamatovává vsedě a naprostém klidu, aby je pak při písemné práci dokázala vidět před sebou a vybavit si potřebné informace. Katka, která je založena kinesteticky, na to jde úplně jinak. Svoji myšlenkovou mapu si připíchne na dveře od pokoje a potom v něm chodí sem a tam a učební látku si nahlas předřikává. Pohybuje se k mapě a zase od ní a rekapituluje přitom zobrazené informace. Během písemky si pak díky vzpomínce na pohyb při učení dokáže vybavit i látku, kterou si při této činnosti snažila zapamatovat. (Možná by jí trocha pohybu neškodila ani přímo při písemce, ale to naneštěstí ve škole není tak snadné...)*

Samozřejmě se liší i způsob přistupování k metodě myšlenkových map, tedy to, jak je různí lidé vnímají:

- ▶ Lidé, kteří jsou spíše „kreativní chaotici“, mají radost z toho, že našli metodu, která se je nesnaží natlačit do nějakého ztuhlého schématu, ale naopak jim poskytuje volný prostor, jenž zlepšuje kvalitu a výsledky jejich myšlenkových a pracovních procesů.
- ▶ Lidé, kteří naopak myslí strukturovaně, na myšlenkových mapách oceňují právě to, že jim umožňují věci rychle a hierarchicky kategorizovat a zároveň je dále rozpracovávat.

Stanovení vlastního přístupu je otázkou zvyku a praxe. Na lidi, kteří mind mapping vidí poprvé, působí metoda zpočátku hodně nezvykle. Jejich okolí k ní má často kritický až odmítavý postoj a lidé, kteří o myšlenkových mapách nemají dostatečné povědomí, celý koncept až příliš často vysvětlují tak, že působí velmi povrchně. Právě to se kniha, kterou nyní držíte v ruce, snaží změnit.

## 1.2 Vznik a jeho pozadí

### 1.2.1 Zrod v tísni

Mnoho příběhů úspěšných lidí a projektů začíná ve zdánlivě bezvýhodné situaci. Výjimkou není ani zrození myšlenkových map. Píšu se 60. léta minulého století a jeden vysokoškolák si láme hlavu nad stohy povinné literatury. Je zoufalý z toho, že se mu nedaří naučit se všechny ty haldy informací, které musí znát, a bojí se, že u zkoušek totálně pohoří. Jeho jméno zní Tony Buzan.

#### Mozkové funkce

A tak se Tony Buzan rozhodl hledat v univerzitní knihovně práce o účinném využívání mozku. Chtěl vědět, jak lze jeho funkce – tedy vnímání, uchování, analyzování, vyjadřování a řízení informací – co nejlépe využívat při učení. Samozřejmě nejprve hledal na lékařské fakultě. Tam ale ke svému překvapení našel jen knihy o fyziologii mozku, nic o jeho fungování.

„Mou námitku, že svůj mozek nechci operovat, ale používat, knihovnice odbyla s tím, že takové knihy neexistují,“ vzpomíná Tony Buzan.

Tahle zkušenost, naprostý nedostatek literatury o psychologii učení, byla pro Buzana podnětem pro další bádání. Jeho cílem bylo:

- ▶ vnést do svých poznámek dynamiku a zbavit je stereotypnosti pomocí barev a zvýrazňování;