Zo gebruik je mindmaps binnen de pedicurepraktijk

Rust in je hoofd en beter onthouden dankzij mindmaps

Mindmaps zien er door de verschillende kleuren, tekeningen en kronkelende lijnen misschien chaotisch uit, maar zijn juist het toppunt van structuur. Het is een manier om informatie te ordenen en kan je veel tijd besparen. Het maken van mindmaps kan je helpen bij allerlei taken, zowel zakelijk als privé. Hoe werkt het precies en wat kun je ermee als pedicure?

Tekst **Lisa Rosing, journalist** | Beeld **Rudy Rensink**

Omdat mindmappen zoveel verschillende toepassingen heeft, is het lastig er een algemene omschrijving van te geven. “Ik noem het weleens een techniek om je brein te verbeteren. Of: om effectiever te

werken en prettiger te leven”, vertelt Rudy Rensink. Als trainer houdt hij zich al jaren bezig met mindmappen. “Ik gebruik mindmaps heel veel in mijn dagelijks leven, maar dat is misschien ook niet zo gek gezien mijn werk”, zegt hij lachend. “Ik ben altijd heel druk in mijn hoofd en

het maken van mindmaps zorgt voor rust. Informatie die opborrelt kan ik zo een plek geven, dan ben ik het kwijt.”

Visuele informatie

Een mindmap heeft de vorm van een boomstructuur. In het midden staat een

centraal thema, namelijk het doel van je mindmap, vanuit waar 'takken' lopen naar relaties, plaatjes en begrippen. Een mindmap is visueel van aard, in tegenstelling tot een tekst. Daardoor kan een mindmap je helpen informatie beter te onthouden en sneller te overzien. Vaak maak je in een mindmap wel gebruik van woorden, maar het is het beste om dit te beperken tot één woord per tak. "Dat zijn zogenoemde sleutelwoorden. Die openen een register met informatie in jouw brein. Vervolgens associeer je verder op basis van die sleutelwoorden. Als je meerdere woorden zou neerzetten, of zelfs een hele zin, moet je die eerst helemaal lezen. Dat is een andere manier van denken en het verstoort je creatieve proces."

Informatie ordenen

Er zijn ontelbare toepassingen te bedenken voor mindmaps, zowel zakelijk als privé. Het is een manier om informatie anders te ordenen, door in kaart te brengen wat belangrijk en minder belangrijk is, en weer te geven hoe de verschillende onderdelen zich tot elkaar verhouden. "Een samenvatting maken in een mooie mindmap kost meer tijd dan het maken van een tekstuele samenvatting, maar het leren ervan gaat veel sneller. Want de informatie zit als een plaatje in je hoofd. Als je tijdens een presentatie mindmaps maakt, helpt dit je om er meer van te onthouden. Ook op de werkvloer kun je mindmaps gebruiken, bijvoorbeeld binnen projecten, om te plannen, overzichten te maken, een presentatie voor te bereiden of met een team te brainstormen."

Toppunt van structuur

Een mindmap kan er misschien chaotisch uitzien door het gebruik van verschillende kleuren, tekeningen en kronkelende lijnen, maar dat is het juist niet, vertelt Rudy. "Een mindmap is het toppunt van structuur. Daarom is het ook een goede methode om te gebruiken binnen bijvoorbeeld projectteams. Je

“Een mindmap kan helpen informatie beter te onthouden en sneller te overzien”

hebt overzicht, dus je kunt tijdens een overleg van de hak op de tak springen en later terugkomen bij een van de centrale thema's."

Toepassingen binnen je praktijk

Ook binnen de pedicurepraktijk zijn er veel toepassingen te bedenken. Een mindmap kan je op allerlei manieren helpen om overzicht te houden. Maak bijvoorbeeld een mindmap voor iedere cliënt. Als je de mindmap er vlak voor de volgende behandeling bij pakt, zie je in één oogopslag alle ins en outs van die cliënt.

Mindmap voor nieuwe collega

Maar ook andere informatie die te maken heeft met je praktijk kun je in een mindmap verwerken. Heb je bijvoorbeeld te maken met nieuwe medische protocollen vanwege corona? Moet je een nieuwe collega inwerken? Wil je een overzicht maken van alle producten die je verkoopt? Al deze informatie kun je verwerken in een mindmap. Daarnaast kun je het natuurlijk ook gebruiken tijdens creatieve processen, als je bijvoorbeeld alleen of met collega's wilt brainstormen over

“Een samenvatting maken in een mindmap kost meer tijd dan een tekstuele samenvatting, maar het leren ervan gaat veel sneller”

nieuwe bedrijfsactiviteiten. Maar ook privé kun je baat hebben bij het gebruik van mindmaps. Onder meer om informatie te ordenen, beter te onthouden of om snel overzicht te creëren. Denk bijvoorbeeld aan het op een rij zetten van de voors en tegens om een huis te kopen of het uitkiezen van een vakantiebestemming.

Papier of digitaal

Een mindmap maken kan zowel op papier als digitaal. “Het hangt er maar net vanaf wat je voorkeur heeft. Een voordeel van werken op papier is dat je brein dan actiever is. Want doordat je op papier minder gemakkelijk iets kunt weghalen dan digitaal, train je jezelf door dieper na te denken over de sleutelwoorden. Aan de andere kant heeft papier natuurlijk fysieke beperkingen, want op een gegeven moment is het vol. Digitaal kun je een mindmap zo groot maken als je wilt.” Er bestaan verschillende online tools en toepassingen die je kunnen helpen bij het maken van een mindmap. Maar welke is de beste? “Ook dat is persoonlijk. iMindmap, Mindmeister en Mindmanager zijn bekende tools. Mijn eigen voorkeur gaat uit naar iMindmap, omdat je daarmee het beste organische takken kunt tekenen. Maar probeer ze vooral zelf allemaal eens uit, en kijk wat je het fijnste vindt werken.”

Verdiepen en meters maken

In principe kan iedereen zo aan de slag met het maken van een mindmap. Maar nog beter is het om je er echt in te verdiepen. “Dan haal je alles eruit wat erin zit. Je kunt het niet fout doen, maar als je weet wat je doet, pluk je er pas echt de vruchten van. Mijn trainingen duren meestal een dag, en dan beheers je de

techniek. Daarna is het een kwestie van meters maken. Mindmappen is namelijk een andere manier van werken dan wat je normaal doet. Je brein is het gewend om dingen op een bepaalde manier te doen, daarom kan het wel een paar maanden duren voordat de manier van werken echt onderdeel van je systeem is geworden en het je ook echt tijdswinst gaat opleveren.”

Stappenplan voor het maken van een mindmap

1. Begin in het midden van een liggend blanco vel papier.
2. Kies je onderwerp of doel. Je wil bijvoorbeeld een samenvatting maken van het protocol Behandeling praktijk COVID-19, of je wil in kaart brengen hoe je je praktijk bij andere disciplines onder de aandacht kunt brengen.
3. Schets een plaatje dat je onderwerp of doel representeert.
4. Gebruik minimaal 3 kleuren; voor nadruk, structuur, samenhang en creativiteit.
5. Teken gebogen takken, associeer vanaf het midden (dik naar dun) en verbind hoofdtakken met de centrale afbeelding. Werk hierbij van binnen naar buiten en vul eerst alle takken op 1 'niveau' in; je springt dus nooit rechtstreeks naar de buitenste takken.
6. Gebruik 1 sleutelwoord of plaatje per tak voor meer kracht en flexibiliteit in het denkproces.
7. Gebruik zoveel mogelijk plaatjes.