

Modell/ Technik: Braindumping

Den Kopf wieder frei machen

Der **Kopf ist randvoll** mit den unterschiedlichsten Gedanken, Sie hadern mit Problemen, sinnieren über Möglichkeiten und Chancen, gleichzeitig machen Sie sich Sorgen, grübeln über nicht gewählte Alternativen, fragen sich, ob der eingeschlagene Weg richtig ist und welche Entscheidungen gut oder schlecht waren. Kurz gesagt: Oftmals gehen in Ihrem Kopf so viele Dinge gleichzeitig vor, dass gar keine Kapazitäten mehr übrig sind. Das Ergebnis sind fehlende Konzentration, schwindende Produktivität und sogar negative Auswirkungen auf die Zufriedenheit. **Braindumping** kann dabei helfen, den Kopf wieder freizubekommen, das Chaos der Gedanken zu entwirren und endlich wieder klar denken zu können. Wir erklären, was genau es mit Braindumping auf sich hat, wie einfach die Methode funktioniert und wie Sie davon profitieren können...

Braindumping Definition: Was genau ist das?

Der Begriff **Braindumping** löst bei vielen schnell eine Assoziation zum bekannteren Brainstorming aus, das sich als Kreativitätstechnik einen Namen gemacht hat und in vielen Bereichen eingesetzt wird. Tatsächlich gibt es Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Methoden. Das Braindumping ist aber nicht nur dazu geeignet, neue Ideen oder Lösungen zu finden, sondern nutzt eine ähnliche Vorgehensweise, um ein anderes Ergebnis zu erreichen.

Beim Braindumping handelt es sich um eine Technik, um all die Gedanken, Probleme, Sorgen, Belastungen, Einfälle, kurz gesagt alles – von wertvoll bis zu totalem Unfug – aus Ihrem Kopf herauszukriegen. Im Kern geht es darum, alle Informationen aus Ihrem Kopf herauszulösen. Ohne irgendein Konzept, ohne sich Gedanken über eine Ordnung oder ein tieferes System zu machen. All das kann später in einem zweiten Schritt folgen. Für den Anfang gilt beim Braindumping: **Hauptsache raus aus dem Kopf!**

Wie das Ganze funktioniert? **Denkbar einfach.** Im Grunde brauchen Sie lediglich ein Blatt Papier, einen Stift und etwas Zeit, um sich dem Braindumping zu widmen und aufzuschreiben, was immer Ihnen auch gerade in den Sinn kommt. In der Zeit der Digital Natives tut es natürlich auch ein elektronisches Pendant, auf dem Sie Ihre Gedanken festhalten können – vielen gelingt ein effektives Braindumping aber besser, wenn sie es tatsächlich auf Papier schreiben.

Grundsätzlich gilt: Es gibt **keine Regeln**. Schreiben Sie einfach drauf los. Das mag Ihnen anfangs vielleicht noch schwerfallen, weil Sie es nicht gewohnt sind, jeden Geistesblitz, jede Sorge, jeden Gedanken zu notieren, doch einmal damit angefangen, geht es meist von ganz allein weiter. Dabei ist ganz egal, was Sie aufschreiben, ob es einen wirklichen Sinn macht oder zusammenhängend ist. Einfach raus damit.

Mögliche **Inhalte des Braindumping** sind:

- Ihre Gedanken
- Ihre Sorgen
- Ihre Wünsche und Träume
- Ihre Probleme
- Ihre Ziele
- Ihre Einstellung
- Ihre Fragen
- Ihre Sehnsüchte
- Ihre Geheimnisse

Das Braindumping dauert dabei genauso **lange, wie es dauern muss**. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt und sie nicht wissen, was Sie noch zu Papier bringen könnten, haben Sie scheinbar alles festgehalten, was Ihnen aktuell durch den Kopf geht – doch auch das können Sie zum Abschluss noch einmal aufschreiben. Etwa Jetzt weiß ich nicht mehr, was ich noch schreiben soll ...

Manchmal reichen 15 Minuten, manchmal braucht es vielleicht deutlich länger für ein vollständiges Braindumping. Einmal abgeschlossen, sollten Sie die gerade erstellten **Notizen erst einmal zur Seite** legen und die gewonnene Klarheit nutzen, um sich wichtigen Aufgaben zuzuwenden.

Wegwerfen sollten Sie die Ergebnisse Ihres Braindumpings allerdings nicht. Nehmen Sie diese zu einem **späteren Zeitpunkt** noch einmal zur Hand und analysieren Sie, was Sie festgehalten haben. Was davon ist wirklich wichtig? Was sollten Sie sich vornehmen und in die Tat umsetzen? Welche Sorgen sind vielleicht gänzlich unbegründet? Mit einer gewissen Distanz können Sie einen neuen Blickwinkel auf die Dinge entwickeln.

Gute Gründe für Braindumping

Das menschliche Gehirn ist zu erstaunlichen Leistungen fähig, kann viele Informationen speichern und wieder abrufen, logisch denken, Zusammenhänge herstellen und analysieren. Doch trotzdem ist der Kopf manchmal einfach zum Bersten gefüllt und Sie wissen einfach nicht mehr, wo Ihnen der selbige steht, weil darin einfach so viel vorgeht – **alles gleichzeitig, alles durcheinander**, alles verwirrend und ablenkend.

Nicht ohne Grund wird der Kopf häufig mit einem Computer verglichen und auch hier gilt: Werden zu viele Programme gleichzeitig geöffnet, beginnen irgendwann die Probleme, wenn der **Arbeitsspeicher überlastet** ist. Braindumping ist somit im übertragenen Sinn das Schließen unnötiger Programme im Hirn, um wieder Kapazitäten zu schaffen – oder eben um den Kopf wieder freizubekommen und klare Gedanken fassen zu können.

Braindumping hat dabei gleich **mehrere Vorteile**:

- **Sie steigern Konzentration und Produktivität**

Je mehr in Ihrem Kopf vorgeht, desto schwerer fällt es Ihnen, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Ihre Gedanken schweifen ab und Sie können sich nicht über einen längeren Zeitraum einer Sache widmen, ohne dabei vom Chaos im Kopf abgelenkt zu werden. Das Braindumping hilft Ihnen dabei, für Ruhe, Ordnung und Klarheit in den Gedanken zu sorgen und so Ihre Konzentration zu steigern.

- **Sie ordnen Ihre Gedanken und werden kreativ**

Beim Braindumping kommt in der Regel eine Menge Ballast zum Vorschein, der Ihre Gedanken verstopft und zum Teil absolut unnötig ist. Auf der anderen Seite werden aber auch wahre Schätze zutage gefördert und es ergeben sich Ideen, an die Sie bisher nur unbewusst gedacht haben, die aber tatsächlich einen großen Mehrwert bringen können.

- **Sie machen sich Ihre Prioritäten deutlich**

Was geht Ihnen am meisten durch den Kopf? Was taucht wiederholt in Braindumpings auf und nimmt den meisten Platz ein? Sie können deutlich erkennen, wo aktuell Ihre Prioritäten liegen und womit Sie sich gedanklich besonders beschäftigen.

Tipps fürs Braindumping

Braindumping ist so simpel, dass es für die Durchführung in der Regel keiner großen Hilfestellung bedarf. Doch um das **Braindumping möglichst erfolgreich** zu nutzen, gibt es ein paar Tipps:

- **Entwickeln Sie eine Routine für das Braindumping**

Braindumping funktioniert am besten, wenn Sie es systematisch nutzen. Durch die Einfachheit in der Umsetzung können Sie es ohne große Probleme oder Aufwand in Ihren Tagesablauf integrieren. Dies können Sie beispielsweise in Form von Morgenseiten tun, in denen Sie jeden Morgen alles niederschreiben.

Es muss aber nicht zwangsläufig täglich sein. Sie können das Braindumping auch immer dann nutzen, wenn es gerade benötigt wird. Etwa wenn Sie merken, dass Ihnen zu viel durch den Kopf geht oder vor einem wichtigen Termin beziehungsweise einem anstehenden Projekt, um sich diesem mit klarem Kopf zuwenden zu können.

- **Verwenden Sie gezielte Trigger**

Als Trigger werden Auslöser bezeichnet, mit denen Sie Ihr Braindumping in Schwung bringen und in bestimmte Richtungen lenken können. Dies können Sie entweder jedes Mal tun oder dann nutzen, wenn es Ihnen besonders sinnvoll erscheint, weil gerade ein bestimmter Bereich besonders stark in Ihrem Kopf umhergeht.

Klassische Trigger können beispielsweise Familie, Beruf, Ängste oder auch Geld sein. Mit diesen Triggern verbinden Sie ganz automatisch verschiedene Gedanken – positiv wie negativ – die dann im Braindumping festgehalten werden.

- **Nutzen Sie alle Effekte des Braindumping**

Braindumping ist hervorragend geeignet, um in kurzer Zeit den Kopf freizubekommen – aber es kann eben noch mehr, wie die Vorteile weiter oben schon zeigen. Um die Methode wirklich effektiv zu nutzen, sollten Sie deshalb von allen Wirkungen profitieren – wobei in erster Linie die Auswertung dessen, was Sie im Braindumping aufgeschrieben haben, eine Rolle spielt.

Lernen Sie etwas über sich, nutzen Sie die Informationen zur Selbstreflexion, leiten Sie Handlungen und Entscheidungen daraus ab. Manchmal ist es wichtig, alles aus dem Kopf zu kriegen, doch wäre es schade, alles ungenutzt zu lassen.