

Wie war noch mal Ihr Name?

So helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge

Kennen Sie das auch? Sie stehen vor einem Geldautomaten, und die Geheimzahl Ihrer Kreditkarte ist wie weggeblasen. Oder beim Small Talk fällt Ihnen der Name Ihres Gegenübers partout nicht mehr ein. – Quer durch alle Altersklassen klagen immer mehr Menschen über Gedächtnisstörungen. Ist es der tägliche Stress, der unser Gedächtnis negativ beeinflusst? Oder sind wir in Zeiten von gespeicherten Telefonnummern und Daten einfach denkfaul geworden? Diplom-System-Coach Kerstin Wunderlich über die Hintergründe.



Auf viele Menschen zugleich zu treffen, stellt das menschliche Informationsverarbeitungssystem auf eine harte Probe.

Ausgelöst werden solche Blockaden durch Angst, Hektik, Druck, Reizüberflutung oder generell durch negative Gefühle. Diese verursachen Stress, wodurch unser Körper Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet, das im Gehirn den Weg zum Langzeitgedächtnis blockiert. „Ein Erinnern ist zu diesem Zeit-



„Je mehr Sie sich bei der Aufnahme von Informationen überanstrengen, desto mehr geraten Sie in Stress, was unweigerlich zu Denkhemmungen führt“, sagt Diplom-System-Coach Kerstin Wunderlich

punkt unmöglich“, so Diplom-System-Coach Kerstin Wunderlich.

Sekundenspeicher

Ständig laufen Informationen aus den verschiedenen Sinneskanälen in unseren Wahrnehmungsspeicher ein. Wir behalten nur einen Bruchteil dieser Informationen. Manche Dinge vergessen wir in Sekundenschnelle, andere merken wir uns über Jahre hinweg. Hat die betreffende Information für uns keine Bedeutung,

so geht sie nach circa 20 Sekunden wieder verloren (Sekundenspeicher). „Nur 20 Prozent von dem, was wir hören, 30 Prozent von dem, was wir sehen, 70 Prozent von dem, worüber wir sprechen, und 90 Prozent von dem, was wir aktiv tun, behalten wir in unserem Gedächtnis“, erläutert die Expertin in Sachen Kommunikationsmanagement.

Dazu kommt, dass das menschliche Informationsverarbeitungssystem nur eine begrenzte Menge an Daten verarbeiten kann. Deshalb gibt es so genannte WahrnehmungsfILTER, die uns vor Reizüberflutung schützen. Sie filtern aus der Fülle der einströmenden Reize nur ganz bestimmte Informationen gezielt heraus und machen diese einer weiteren Verarbeitung im Gehirn zugänglich. Damit bilden sie die Voraussetzung für das Behalten.

Kurzzeitgedächtnis

Die aus dem Ultrakurzzeitgedächtnis herausgefilterten Informationen werden im Kurzzeitgedächtnis erneut auf Anknüpfungspunkte zu bereits im Langzeitgedächtnis abgespeicherten Informationen überprüft. Aber auch das Kurzzeitgedächtnis kann nur eine begrenzte Informationsmenge behalten. Alles, was nicht innerhalb von 20 Minuten ins Langzeitgedächtnis eingeordnet wurde, wird ebenfalls wieder vergessen. „Man kann von einer Art Zwischenlager für die verschiedenen Wahrnehmungen sprechen, wobei es zu kurzfristigen, labilen



Angst, Hektik, Druck, Reizüberflutung oder generell negative Gefühle verursachen Stress, wodurch unser Körper Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet, das im Gehirn den Weg zum Langzeitgedächtnis blockiert.

biochemischen Verbindungen im Gehirn kommt. Diese Stoffverbindungen können – wie schon gesagt – nach 20 Minuten wieder zerfallen, sofern keine Assoziationen zur Information im Langzeitgedächtnis vorhanden sind“, erklärt Wunderlich.

Wiederholungen

Je mehr Assoziationen eine Information weckt und je mehr Sinneskanäle angesprochen werden, desto mehr Möglichkeiten gibt es, die Information in bereits abgespeicherte Wissensstrukturen im Langzeitgedächtnis zu integrieren, desto leichter lernt man und desto leichter kann anhand von Assoziationen erinnert werden. „Um Wissen zielsicher als aktives Wissen im Langzeitgedächtnis zu verankern, kommt es auf einen guten Wiederholungsrhythmus an. Wichtige Informationen sollten Sie demnach am ersten, dritten, siebten, 14. und 30. Tag wiederholen. Gut ist dann noch eine weitere Wiederholung nach drei Monaten“, rät die Trainerin.

Allerdings sollte man dabei ein Überlernen vermeiden, das heißt: möglichst nur den Anteil wiederholen, der bis dahin vergessen wurde. Und hier eignet sich am besten ein Durcharbeiten der Information von einer anderen Seite aus (= tiefe Wiederholung). Was einmal im Langzeitgedächtnis abgespeichert ist, geht niemals mehr verloren, behaupten viele Gedächtnispsychologen. „Wissen, das Sie nicht wiederholen, sinkt anfangs sehr rasch, dann aber immer langsamer. Das ist zu vergleichen mit einem randvollen Suppenteller, den Sie tragen müssen: Zu Beginn verschütten Sie am meisten, je leerer der Teller wird, desto weniger wird verloren gehen“, verdeutlicht Kerstin Wunderlich.

Wichtig: Pausen

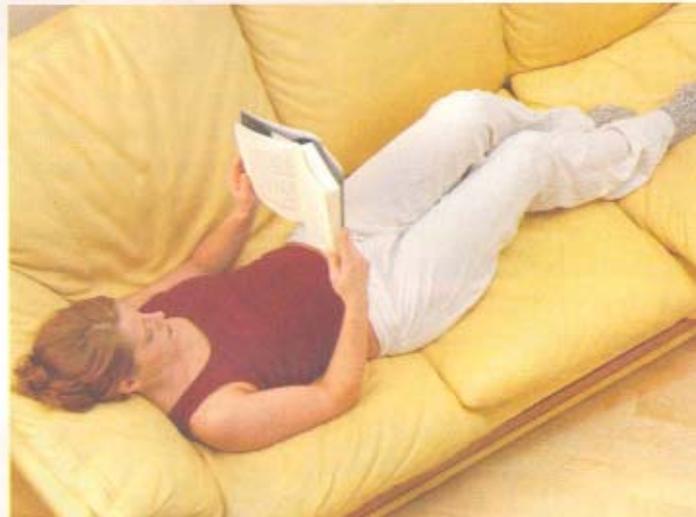
Je mehr Menschen sich bei der Aufnahme von Informationen überanstrengen, desto mehr geraten sie in Stress, was unweigerlich zu Denkhemmungen führt (Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin). Da hilft tatsächlich

man sich erst wieder auf die Materie einstellen, sozusagen „warmlaufen“. Wer Geburtstage und Termine vergisst, hat meistens nicht ein schlechtes Gedächtnis, sondern keine gute Arbeitsmethodik. Zu einer guten Arbeitsmethodik zählt der regelmäßige Einsatz von Tagesplänen, Terminkalendern und einer Aktivitätenliste für unerledigte Dinge.

Ordnung

Auch die Fähigkeiten, Prioritäten zu setzen und seine Ziele im Blick zu behalten, sind von maßgeblicher Bedeutung für die Leistungsfähigkeit unseres Gedächtnisses. Das Suchen von Unterlagen in verschiedenen Ordnern oder Ablagen ist ein Zeichen für ungünstige Arbeitsmethodik. Deshalb rät Kerstin Wunderlich: „Schaffen Sie Ordnung an Ihrem

nur eines: Pausen, in denen das Kurzzeitgedächtnis leer laufen kann. „Machen Sie sich deshalb bitte klar: Pausen gehören zum



Pausen gehören zum richtigen Aufnehmen von wichtigen Informationen dazu.

richtigen Aufnehmen von wichtigen Informationen dazu“, so die Kommunikationsfachfrau. Die Pausen sollten wohl dosiert sein: nicht zu kurz, denn dann kann sich das Kurzzeitgedächtnis nicht genügend erholen, aber auch nicht zu lange, denn dann muss

Arbeitsplatz! Geordnete Ablagesysteme in Ihrem Büro schaffen Strukturen.“ Ein Wiederfinden der wertvollen Informationen soll dadurch erleichtert werden – denn Sie können nicht alles ständig in Ihrem aktiven Wissensspeicher parat haben.