Mosaik der Persönlichkeit. Das Gedächtnis formt unseren Charakter

„Schiffe gleich Abenteuer" An Gegenständen unseres Zuhauses können wir Stichpunkte einer Rede festmachen

„Neun gleich Schlange" Tiersymbole erleichtern das Memorieren von Zahlen

FIT IM KOPF

Übungen für ein besseres Gedächtnis

Trainer Klaus Kolb gibt Tipps, wie Sie Ihr Denkorgan in Schwung halten

„Ohne Gedächtnis sind wir nichts", wusste der spanische Regisseur Luis Buñuel. Den Informationsspeicher in unserem Kopf brauchen wir nicht nur in der Schule, um Vokabeln zu pauken oder die Regeln der Algebra. Ohne das Erinnerungsvermögen könnten wir nicht wie Menschen leben. Wir würden den Schlüssel fürs Auto verlegen, den Weg zur Arbeit nicht finden, kein Buch lesen können, keinen Sport treiben und allein bleiben, weil wir unsere Freunde nicht mehr erkennen.

Das Gedächtnis ist die Grundlage für alles, was wir über die Welt und über uns selbst wissen. Es bewahrt unsere Erlebnisse auf, verwandelt sie in Erinnerungen und beeinflusst so die Entscheidungen, die wir für die Zukunft treffen. „Unser Gedächtnis", sagt Klaus Kolb, „prägt unsere Persönlichkeit und macht uns einmalig." Exklusiv für FOCUS-Leser hat der Leiter der Gesellschaft für Gedächtnis- und Kreativitätsforschung in Argenbühl/Allgäu ein mentales Fitnesstraining erstellt. Das Kurzprogramm mit 17 Übungen soll Ihnen helfen, Ihr Gedächtnis besser zu nutzen.

Auf den folgenden drei Seiten erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, Ihre Denkgeschwindigkeit erhöhen, wichtige Geburtstage, die PIN-Codes Ihrer Geldkarten oder die Passwörter für Online-Dienste schneller parat haben.

Kolb, erster deutscher Teilnehmer an den Gedächtnis-Weltmeisterschaften in London, zeigt Ihnen, dass Training Spass macht und bei regelmäßigem Üben erfolgreich sein wird. „Wie ein Muskel", erklärt der Gedächtnistrainer, „muss das Gehirn ständig trainiert werden." Sein Rat: „Lesen Sie viel, lösen Sie Kreuzworträtsel, oder verbringen Sie mit Freunden Spieleabende." ■

VERBESSERN SIE IHRE KONZENTRATION

Nicht immer ist die Ursache von Vergesslichkeit ein schlechtes Gedächtnis. Auch Konzentrationsmangel kann schuld sein, wenn Sie auf dem Weg in die Küche nicht mehr wissen, was Sie dort wollten. So können Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern:

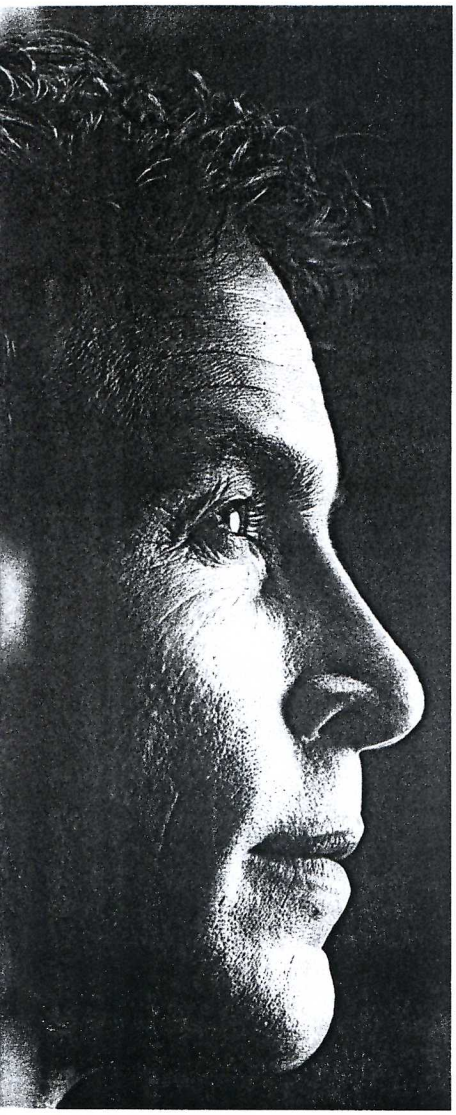
Übung 1:

Die Wörter bezeichnen Tiere, doch sind die Buchstaben durcheinander geraten. Stellen Sie die korrekte Reihenfolge her.

E Z K T A
L A F E T N E
F I E F R G A
M A H E R T S
D R F E P

Composing: FOCUS-Magazin

Fotos: M. Ley/FOCUS-Magazin (2), IFA-Bilderteam, Wildlife, gettyone stone



Übung 2:

Schauen Sie aus dem Fenster. Gehen Sie allen Linien nach, vertiefen Sie sich in die Formen und Farben. Welche Gefühle werden in Ihnen geweckt? Versuchen Sie, vor Ihrem geistigen Auge das Bild neu entstehen zu lassen.

ERHÖHEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT

Ihr Gehirn wird rege, wenn Sie etwas tun, das ungewöhnlich ist, Spaß macht oder eine besondere Bedeutung für Ihre Gefühle hat.

Übung 3:

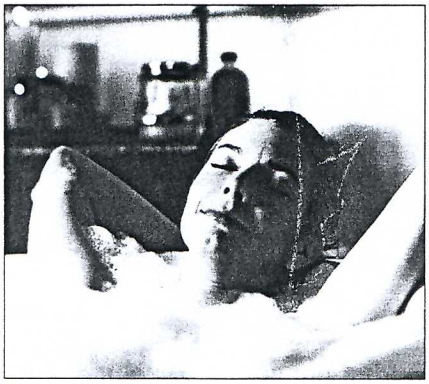
Nehmen Sie Ihr Kind, Ihren Neffen oder Ihre Nichte einen Tag mit zur Arbeit. Sie werden die Bilder in den Fluren, die Geräte, die Sie benutzen, plötzlich durch die Augen eines Unbeteiligten sehen. Solche Situationen aktivieren Ihr Gehirn viel mehr als auswendig Gelerntes.

Übung 4:

Kleiden Sie sich mit geschlossenen Augen an.

Übung 5:

Nehmen Sie am Ende des Tages ein Bad, und nutzen Sie die Vielfalt der sensorischen Anregungen: Düfte, Badeöle, Kerzenlicht, Champagner, Tee, weiche Handtücher und Musik. Das Stress reduzierende Gefühl der Ruhe können Sie später auch dann abrufen, wenn Sie nur die Musik hören.



Träume und Schäume Ruhe ist eine Voraussetzung für ein gutes Gedächtnis

GESCHWINDIGKEIT

Eine Voraussetzung für erfolgreiches Lernen ist, dass wir Informationen rasch verarbeiten. Diese Fähigkeit verlangsamt sich bereits ab dem 30. Lebensjahr. Durch regelmäßiges Üben können wir das Gehirn aktiv halten.

Übung 6:

Nehmen Sie einen Zeitungsartikel zur Hand, und streichen Sie so schnell wie möglich einen Buchstaben an, z. B. T. Je öfter Sie diese Übung wiederholen, umso mehr verbessern Sie Ihre Geschwindigkeit.

SENSORISCHER SPEICHER

Sämtliche Reize werden über unsere Sinne aufgenommen und für etwa eine viertel bis zwei Sekunden zwischengespeichert. Nur was uns interessiert, bearbeiten wir weiter. Unser Gehirn wäre ohne **das Talent des Vergessens** in kürzester Zeit mit unwichtigem Kleinkram so voll gestopft, dass es uns schwer fiele, vernünftige Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie erfahren wollen, wie viele Eindrücke aus Ihrer Umwelt auf Sie einströmen, dann konzentrieren Sie sich einmal auf einen Sinn.

Postkarte vom Gardasee Mit Gefühlen speichern Sie Informationen besser

Übung 7:

Schauen Sie sich fünf Sekunden lang die Postkarte an. Welche Stimmung ruft sie bei Ihnen hervor? Wenn Sie die Informationen mit vertrauten Situationen und Personen in Verbindung bringen, werden Sie sich diese besser merken können.

KURZZEIT-GEDÄCHTNIS

Die Übertragung von Informationen aus dem sensorischen Speicher in das Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis erfolgt dann, wenn wir uns auf die neuen Informationen konzentrieren. Das bewusste Verarbeiten von Informationen im Kurzzeitgedächtnis ist die Voraussetzung, dass Informationen in das Langzeitgedächtnis übergehen können.

Übung 8:

Sie fahren auf der Autobahn und sehen ein Schild. Prägen Sie sich die Einzelheiten 30 Sekunden lang gut ein. Stellen Sie sich die Informationen möglichst konkret vor. Fühlen Sie, wie Sie sich die Beine vertreten, sich recken und durchatmen. Riechen Sie den Duft des Kaffees, auf den Sie sich gefreut haben. Decken Sie anschließend das Bild zu, legen Sie eine Pause ein und versuchen Sie, sich zu erinnern (nächste Seite).

Was war da? Hier lernen Sie, solche Schilder zu memorieren ▷