

Zehn Tipps für ein besseres Gedächtnis

1. **Seien Sie aufmerksam.** Wenn wir häufig etwas vergessen, liegt es nicht daran, dass wir unser Gedächtnis verloren haben, sondern dass wir es erst gar nicht richtig gelernt haben. Wenn Sie dem Inhalt, den Sie lernen wollen, Ihre volle Aufmerksamkeit widmen, werden Sie sich später eher daran erinnern.
2. **Verbindungen herstellen.** Verbinden Sie den zu lernenden Inhalt mit bereits vorhandenem Wissen. Wenn Sie sich beispielsweise das Periodensystem der Elemente für Chemie einprägen müssen, so wird es leichter sein, sich Ag=Silber zu merken, wenn Sie wissen, dass *argentum* das lateinische Wort für Silber ist. Es könnte auch helfen, wenn Sie wüssten, dass Argentinien seinen Namen von frühen europäischen Abenteurern erhielt, die dachte, dass die Region reich an Silber wäre.
3. **Ein Bild zählt mehr als tausend Worte.** Informationen wie Namen und Daten sind leichter zu merken, wenn Sie sie zu einem Bild verbinden können. Die Mühe, die Sie aufwenden, ein solches Bild hervorzurufen, stärkt das Gedächtnis. Zum Beispiel könnte in einem Kurs zur Kunstgeschichte von Ihnen verlangt werden zu behalten, dass Manet sich auf Porträts spezialisierte und sein Zeitgenosse Monet für seine Hauhaufen- und Wasserliliengemälde berühmt wurde. Stellen Sie sich für Manet Personen als eine Zirkusartisten-Nummer vor, die, übereinandergestellt, den Buchstaben A bilden. Für den Maler Monet ordnen Sie die Wasserlilien in einem Gänseblümchenkranz an, so bilden Sie den Buchstaben O.
4. **Übung macht den Meister.** Es muss einen Grund geben, warum Kinder das ABC und das kleine Einmaleins immer wieder pauken müssen. Das Behalten von Fakten wird durch Wiederholung verbessert. Das gleiche Prinzip gilt für das Gedächtnis von Fertigkeiten wie Fahrradfahren und Jonglieren, die ebenfalls durch Übung verbessert werden.
5. **Spitzen Sie die Ohren.** Anstatt einfach nur still die Informationen zu lesen, lesen Sie sie laut vor. So werden Sie die Informationen sowohl auditiv als auch visuell einspeichern. Sie können es auch mit Aufschreiben versuchen. Die Handlung des Schreibens aktiviert die sensorischen Systeme und zwingt Sie dazu, über die Worte, die Sie abschreiben, nachzudenken.

6. **Verringern Sie Überlastung.** Wenn Sie nicht in der Lage sind, sich alles zu merken, so verwenden Sie Gedächtnishilfen wie Haftzettel für Notizen, Kalender oder elektronische Zeitplanner, um sich Termine und Verpflichtungen merken zu können. So sind Sie freier und können sich auf die Dinge konzentrieren, an die Sie sich in Situationen erinnern müssen, in denen keine schriftlichen Hilfen erlaubt sind – wie in Prüfungen!
7. **Zeitreise.** Wie gut Faktenwissen erinnert wird, hängt nicht davon ab, wann und wo genau man diese Fakten gelernt hat. Nichtsdestotrotz können Sie, wenn Sie sich nicht mehr an einen gelernten Sachverhalt erinnern, versuchen, sich in Erinnerung zu rufen, wann Sie zum ersten Mal davon gehört haben. Wenn Sie noch im Gedächtnis haben, wie Ihre Geschichtslehrerin über Napoleon dozierte, so können Sie sich vielleicht auch noch daran erinnern, was sie über die Ursachen der Napoleonischen Kriege sagte.
8. **Ausreichend schlafen.** Zwei Drittel aller Amerikaner schlafen nicht genau und sind deshalb weniger in der Lage, sich während des Tages zu konzentrieren, was es für sie schwerer macht, neue Informationen zu speichern und alte abzurufen. Schlaf hilft auch dem Gehirn, Erinnerungen zu organisieren und zu speichern.
9. **Verwenden Sie Reime.** Müssen Sie sich eine lange Liste unzusammenhängender Informationen merken? Machen Sie ein Gedicht daraus (oder besser noch ein Lied), das diese Information enthält. Ein bekanntes Beispiel aus dem Geographieunterricht sind die größten Nebenflüsse der Donau in Deutschland: „Isar, Iller, Lech und Inn fließen rechts zur Donau hin; Wörnitz, Altmühl, Naab und Regen fließen ihr von links entgegen.“
10. **Entspannen Sie sich.** Manchmal ist es nicht sehr effektiv, wenn man krampfhaft versucht, sich an etwas zu erinnern. Dann sollte man sich erst einmal etwas anderem zuwenden. Oft kommt es vor, dass die gesuchte Information einem später plötzlich ins Bewusstsein kommt. Wenn Sie während einer Prüfung bei einer Frage nicht weiterkommen, so überspringen Sie sie und gehen zur nächsten über. Kehren Sie später wieder zu dieser Frage zurück, und vielleicht ist es nun nicht mehr so schwierig, die fehlende Information abzurufen.

(Quelle: Gluck, Mark A., Mercado, Eduardo und Myers, Catherine E.: Lernen und Gedächtnis: vom Gehirn zum Verhalten. – Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 2012)