

STEFANIE SCHNEIDER · PETRA HITZIG

Das Business- Gedächtnistraining

Merkstrategien für den
beruflichen Erfolg

Namen, Zahlen, Termine,
Fakten, Projektinfos und
Reden einfach im Kopf

Stefanie Schneider · Petra Hitzig
Das Business-Gedächtnistraining

Stefanie Schneider · Petra Hitzig

Das Business-Gedächtnistraining

Merkstrategien für den beruflichen Erfolg
Namen, Zahlen, Termine, Fakten, Projektinfos
und Reden einfach im Kopf

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-767-7 (Print)

ISBN 978-3-86910-797-4 (PDF)

Die Autorinnen: Stefanie Schneider arbeitete nach ihrem betriebswirtschaftlichen Studium viele Jahre im nationalen und internationalen Management. Seit einigen Jahren ist sie selbstständig tätig als Gedächtnistrainerin, Strategieberaterin und Business Coach. Petra Hitzig ist Germanistin, arbeitete lange als Personalleiterin und Projektmanagerin und ist mittlerweile als Autorin tätig.

Die Inhalte in diesem Buch wurden gewissenhaft recherchiert und entsprechen dem aktuellen Wissens- und Forschungsstand. Sämtliche im Buch enthaltenen (Kurz-)Geschichten sind frei erfunden und dienen lediglich der Umsetzung/Veranschaulichung der Merktechniken. Sie stellen keine realen Handlungsanweisungen dar, das heißt diese Geschichten sind für eine bessere Vorstellungskraft und Gedächtnisleistung bestimmt. Daher sollten diese Szenen nicht im realen Leben nachgespielt werden. Alle im Buch aufgeführten Personen, Unternehmen etc. sind frei erfunden. Ausnahmen bilden genannte Marken bzw. Personen, die beim Leser als bekannt vorausgesetzt werden und nur der Veranschaulichung dienen. Die in diesem Buch wiedergegebenen Firmen-, Markennamen und Warenzeichen können auch ohne besondere Kennzeichnung geschützte Namen oder Marken sein und sind Eigentum des jeweiligen Inhabers. Für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Tipps und Hinweisen resultieren, wird keine Haftung übernommen.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: Matton Images/Radius Images

Illustrationen: Michael Fröhlich, Hannover

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

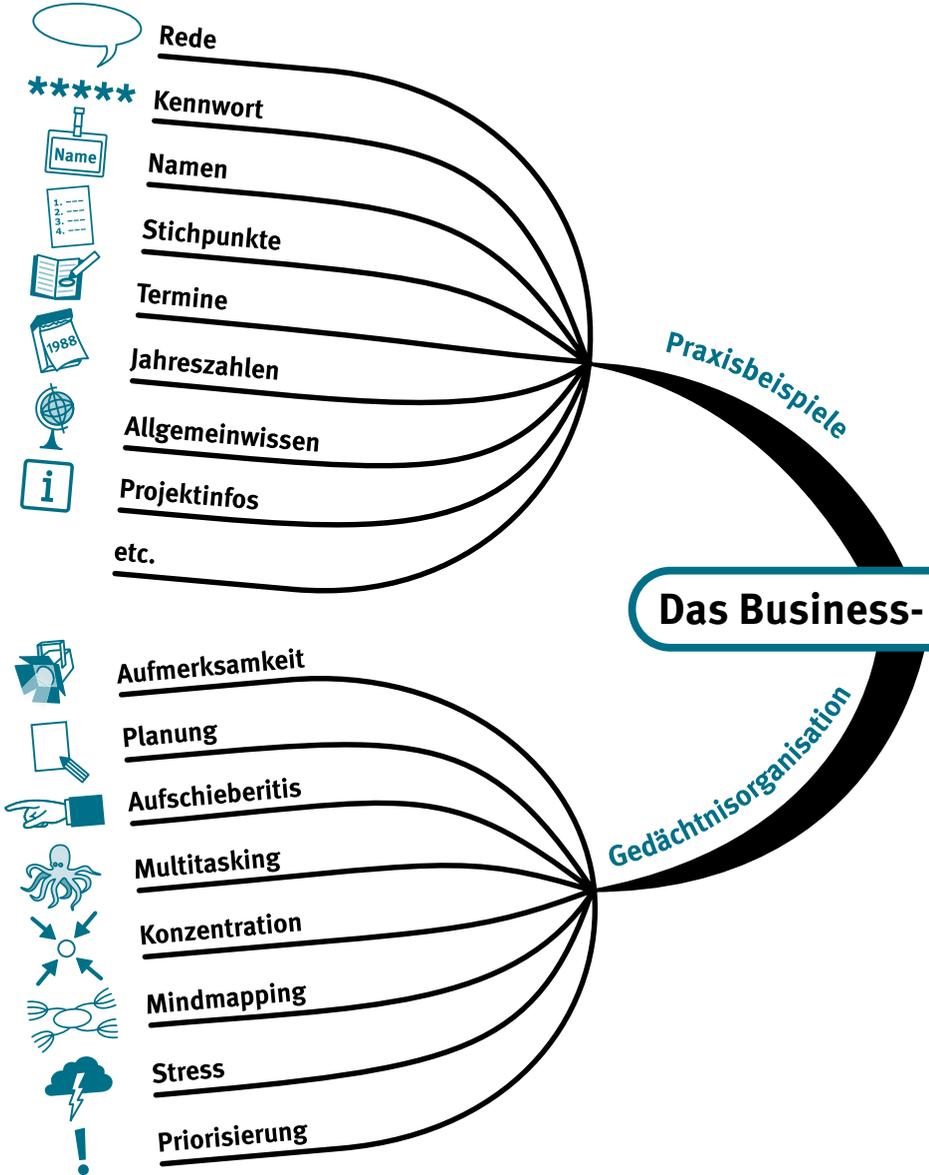
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

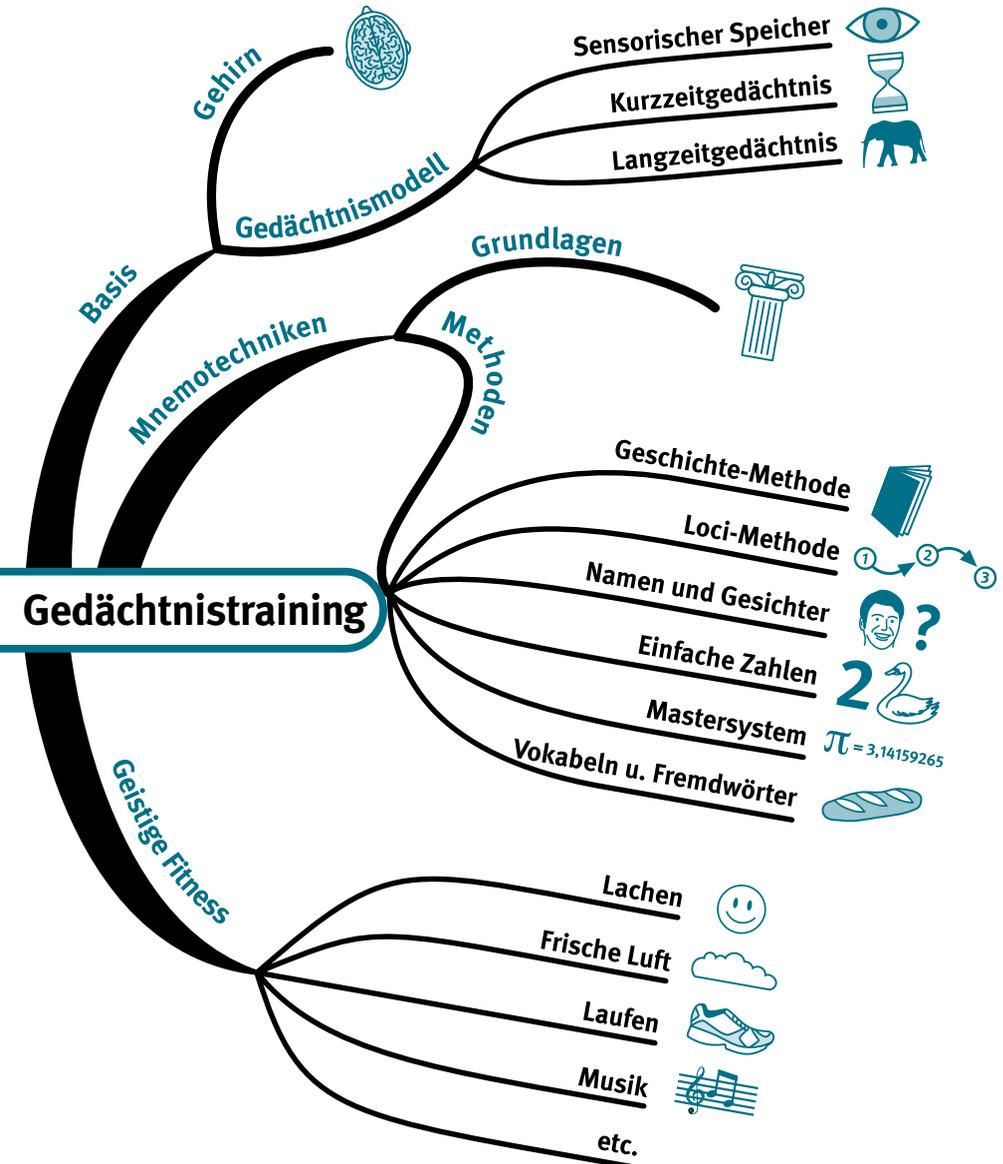
Inhalt

Vorwort	10
Einleitung – Was uns Gedächtnistraining bringt	12
Unser Gedächtnis – Elektrische Impulse, Bilder und Co. .	14
Was unser Gehirn so besonders macht	14
Ein Gedächtnismodell –	
Von der Wahrnehmung zur Langzeitspeicherung	18
Der sensorische Speicher	18
Übung: Mit allen Sinnen Details wahrnehmen und behalten . . .	19
Das Kurzzeitgedächtnis: Größere Informationseinheiten für mehr Leistung	21
Ab ins Langzeitgedächtnis! Welche Informationen dürfen bleiben?	22
Mnemotechniken –	
Sichere Methoden zur Gedächtnissteigerung	24
Grundlagen zur Gedächtnisoptimierung	25
Erste Schritte: Die Kollegen auf der Tastatur –	
Zwei Dinge merkwürdig miteinander verknüpfen	27
Übung: Was fehlt?	30
Mit der Geschichte-Methode verschiedenste Aufgaben sofort merken	33
Beispiel: Die spontane Aufgabenliste	34
Übung: Ich packe für meine Geschäftsreise	36
Von der Argumentationskette bis zur freien Rede – Nichts auslassen dank Loci-Methode	38
Einsatzmöglichkeiten und Herkunft der Loci-Methode	38
Beispiel: Sicherheit im Mitarbeitergespräch –	
Gesprächsstichpunkte auf der Körperroute	40
Tipps für optimale Routen	43
Beispiel: Die tägliche Aufgabenliste – Raumrouten im Büro	47
Übung: Verkaufsargumente ablegen und abrufen	48
Weiterführende Anwendungsgebiete der Loci-Methode	53

Namen und Gesichter merken	54
Regeln beim Kennenlernen – Genau hinhören, genau hinsehen . .	54
Übung: Aus Namen werden Bilder	58
Einfache Zahlen und Ziffern merken	64
Die wichtigsten Zahlen stets parat	64
Übung: Ihre persönlichen Wichtig-Zahlen	69
Die Kür: Alle Zahlen im Kopf mit dem Mastersystem	71
Die Entwicklung des Konsonanten-Codes	72
Die Erstellung von Masterbegriffen	76
Übung: Masterbegriffe selbst erstellen	79
Masterbegriffe von 0 bis 99	80
Übung: Begriffe dechiffrieren	86
Wie nutze ich das Mastersystem?	87
Übung: Kennzahlen für Wertpapiere auswendig wissen	88
Übung: Die wichtigsten Termine des Monats	92
Vokabeln und Fremdwörter kreativ lernen und abspeichern	95
Vom Hören und Verknüpfen	96
Übung: Lateinische Begriffe	97
Beispiel: Fremdwörter	99
Weitere Praxisbeispiele aus dem beruflichen Alltag	100
Eine Rede ohne Spickzettel halten	101
Bewusstes Zuhören im Verkaufsgespräch	106
Termine im Kopf	109
Ausgefallene Kennwörter merken	112
Den Ablaufplan für eine Tagung parat haben	115
Netzwerktreffen – Die wichtigsten Kontakte speichern	119
Der perfekte Veranstaltungsüberblick – Was finde ich wo?	125
Stichpunkte merken für das nächste Abteilungsmeeting	128
Wirksame Gedächtnisprotokolle nach Kundenveranstaltungen . .	131
Kompetent im neuen Fachgebiet – Fremdwörter schnell verfügbar	133
Perfekter Service – Kundenwünsche speichern	135
Fristen merken mit System	139
Sicherheit im Smalltalk I – Gut informiert und auf dem neusten	
Stand	140

Sicherheit im Smalltalk II – Wichtige historische Daten	142
Sicherheit im Smalltalk III – Wichtige Orte oder Fakten	146
Markante Stichpunkte aus Biografien speichern	147
Vokabeln in Englisch, Französisch oder Italienisch	152
Texte und Informationen – Schneller Überblick für den Chef . . .	154
Keine Unsicherheit im neuen Job – Die Namen und Positionen der zukünftigen Kollegen	160
Adäquat auf neue Informationen reagieren können	163
Gedächtnisorganisation – Mit freiem Kopf mehr Leistung	166
Habe ich den Kopierer ausgemacht? – Aufmerksamkeit bewusst steuern	166
Genießen Sie Stress und vermeiden Sie Stress	167
Den Tag planen und trotzdem spontan bleiben	169
Gegen die Aufschieberitis	171
Multitasking – Mythos und Wahrheit	174
Konzentration lässt sich steigern	175
DAS muss ich mir NICHT merken	180
Mind Mapping – Die etwas andere Gedankenordnung	180
Bonus: Die kleinen Tricks der geistigen Fitness	182
Ausblick	189
Anhang	190
Anmerkungen	190
Literatur	193
Weitere Literatur und Links	196
Tabellen und Routen	198
Lösungen	213
Register	215





Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Gedächtnistraining – wozu braucht man das denn? Ist das nicht nur für Zahlen-Freaks?“

Diese und ähnliche Fragen sind oft die Reaktionen darauf, wenn wir berichten, dass wir uns intensiv mit dem Thema Gedächtnistraining beschäftigen. Viele der Fragenden vermuten, dass Gedächtnistraining ausschließlich ein Thema für *Wetten*, dass ...?-Kandidaten, die ältere Generation oder allenfalls Schulkinder sei. Wenige können sich vorstellen, dass Gedächtnistraining im täglichen Berufsleben äußerst nützlich ist und nicht zuletzt ein effizienteres Arbeiten gewährleistet.

Der Nutzen von Gedächtnistraining ist keinesfalls eine Frage des Alters! Unabhängig davon, ob Sie gerade von der Schule oder vom Studium ins Berufsleben starten, bereits 29 Jahre in Ihrem Job tätig sind oder nach Ihrem Eintritt ins Rentnerleben als freie Beraterin oder Berater tätig werden: In jeder Phase Ihres Lebens können Sie Ihre Merkfähigkeit deutlich steigern. Mit der Anwendung von effektiven Merktechniken aus dem Gedächtnistraining können Sie sich Namen und Gesichter, Termine, Vorträge und vieles mehr aneignen und langfristig in Ihrem Gedächtnis abspeichern. Und – was besonders wichtig ist – auch direkt wieder abrufen, wenn die Informationen von Ihnen gebraucht werden.

In unserem Buch haben wir die wesentlichen Merkstrategien für Sie zusammengestellt und möchten Ihnen – auch anhand vieler Praxisbeispiele aus den unterschiedlichsten Bereichen des Berufslebens – zeigen, dass Gedächtnistraining funktioniert und vielseitig im Job einsetzbar ist. Lassen Sie sich überraschen!

Eine Bemerkung am Rande: Zwar wurde das Buch von uns – Gedächtnistrainerin und begeisterte Anwenderin – gemeinsam verfasst. Da jedoch viele Erfahrungen aus den Seminaren direkt in den Text eingeflossen sind, haben wir uns für die Ich-Form statt der Wir-Form entschieden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der folgenden Lektüre und viel Erfolg beim Trainieren Ihres Gehirns!

Ihre
Stefanie Schneider und Petra Hitzig

Einleitung – Was uns Gedächtnistraining bringt

Wenn man an den beruflichen Erfolg denkt, an Fähigkeiten und Eigenschaften, die die eigene Karriere voranbringen, dann hat man vermutlich nicht sofort Gedächtnistraining im Sinn. Wozu braucht man denn in Zeiten von Computern, Laptops, Handys, USB-Sticks und sonstigen Speicher- und Kommunikationsmitteln noch ein gutes Gedächtnis? Schließlich müssen wir uns keine Telefonnummern mehr merken und kommen über das Internet ohnehin schnell zu allen möglichen gewünschten Informationen.

Sicher, das ist die eine Seite – wir verfügen heutzutage über eine Menge Möglichkeiten, uns Dinge nicht merken zu müssen. Auf der anderen Seite – und das wissen gerade die Menschen, die bereits seit einigen Jahren im Berufsleben stehen – gibt es immer wieder Situationen, in denen uns nichts weniger professionell aussehen lässt als ein verzweifelter Kramen nach dem Notizbuch oder ein hastiges Durchsuchen aller möglichen Datenbanken. Wenn wir Fragen nach Preisen, Umsatzzahlen oder Produktionsverläufen nicht ad hoc beantworten können, wenn wir unseren Vortrag auf der Fachkonferenz wortwörtlich ablesen müssen, wenn wir uns partout den Namen unseres Kunden nicht merken können – wirkt das wirklich souverän und überzeugend?

Es gibt im beruflichen Alltag unzählige Situationen, in denen es wichtig ist, sich auf das eigene Gedächtnis verlassen zu können. Angefangen vom Bewerbungs- oder Mitarbeitergespräch bis zu Kundenveranstaltungen und Reden vor einem größeren Publikum – ein gutes Gedächtnis kann uns den entscheidenden Vorteil sichern. Und das ist keine Zauberei oder allein von der Veranlagung geprägt: Sie werden

beim Durchlesen und Durcharbeiten des vorliegenden Buches selbst bemerken, wie Sie Dinge aufmerksamer und effizienter wahrnehmen. Sie werden wieder Sinne und Fähigkeiten benutzen, die Sie vermutlich lange nicht mehr so bewusst angewandt haben und nur zu reaktivieren brauchen. Ich erlebe in meinen Seminaren immer wieder, wie erstaunt meine Teilnehmer darüber sind, wie leicht sich Dinge merken lassen, wenn man nur weiß, wie es geht. Wenn Sie Ihr Gedächtnis dann noch gut organisieren und managen, können Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches erhöhen.

Ich möchte Ihnen mit dem folgenden Buch die wichtigsten Merkmethoden und -strategien erläutern, häufige Anwendungssituationen im Beruf vorstellen und Ihnen so ermöglichen, Ihre persönlichen Herausforderungen an Ihr Gedächtnis souverän zu meistern. Eine kurze Erklärung zum Gedächtnis und zum Gehirn sowie Vorschläge für eine optimierte Gedächtnisorganisation und abschließende Tipps für den Alltag werden Sie verstehen lassen, warum diese Methoden funktionieren und wie man sein Gehirn bei den Herausforderungen im Berufsalltag nachhaltig unterstützen kann.

Unser Gedächtnis – Elektrische Impulse, Bilder und Co.

Was unser Gehirn so besonders macht

Bevor wir uns den Merktechniken widmen, möchte ich kurz Ihre Aufmerksamkeit auf das Arbeitsgerät lenken, das wir mit den folgenden Seiten auf Hochtouren bringen werden: Ihr eigenes Gehirn. Zunächst sei Ihnen versichert, dass Sie damit ein großartiges und extrem ausgefeiltes und hoch anspruchsvolles einmaliges Instrument nutzen. Mit einem Gewicht von ungefähr 1,4 kg und einem Energieverbrauch von 20 % der gesamten Nahrungszufuhr¹ ist das Gehirn zwar nicht das schwerste Organ unseres Körpers, mit Sicherheit jedoch das anspruchsvollste und komplexeste. Die Erforschung des Gehirns ist in den letzten Jahren deutlich vorangeschritten. Dank neuer bildgebender Verfahren ist es möglich, dem menschlichen Gehirn sozusagen beim Denken zuzuschauen.² Viele Fragen konnten dadurch beantwortet werden, einige frühere Annahmen erwiesen sich als falsch, und es bleiben noch sehr viele Aspekte zu entdecken.

Eines der wichtigsten Ergebnisse stellt die Erkenntnis dar, dass das Gehirn im Laufe des Lebens viel leistungsfähiger bleibt, als bislang angenommen wurde. Der Satz „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ und die feste Überzeugung, dass das Gehirn – einmal vollständig entwickelt – eigentlich nur noch abbaut, gehören in die Mottenkiste, denn heute weiß man, dass das Gehirn die Fähigkeit besitzt, sich ständig an die verschiedensten Anforderungen anzupassen.³ Diese Fähigkeit wird als Plastizität bezeichnet und sie bildet unter anderem die Basis für das Lernen.⁴

Zudem lassen sich mittlerweile einzelnen Gehirnarealen Funktionen zuordnen. Zwar kann dadurch keine allgemeingültige exakte „Landkarte“⁵ der vielfältigen Fähigkeiten des menschlichen Gehirns erstellt werden, doch weiß man, welche Bereiche durch spezielle Reize angesprochen werden und wie sich das Gehirn anpassen kann, wenn verschiedene Areale zum Beispiel durch einen Unfall verletzt wurden.⁶

Dass das Gehirn aus zwei Hemisphären besteht, die hauptsächlich durch einen Balken, den Corpus callosum, miteinander verbunden sind, ist lange bekannt. Man weiß auch, dass diese beiden Hemisphären sich ständig austauschen und bei nahezu jeder Aufgabe gemeinsam aktiv sind.⁷ Von den ehemals sehr populären Vorstellungen, dass in der einen Hemisphäre ausschließlich die Emotionen, in der anderen die Logik verarbeitet wird, dass es „rechts- und linkshirnige“ Menschen gibt oder – noch extremer – dass Frauen hauptsächlich die eine und Männer die andere Hemisphäre benutzen, ist man mittlerweile abgekommen.

Zwar stimmt es, dass weibliche und männliche Gehirne sich anatomisch voneinander unterscheiden, und auch, dass bei bestimmten Aufgabenstellungen verschiedene Gehirnareale aktiviert werden⁸ – für das Ergebnis bleibt dies jedoch relativ unerheblich: Der Mensch denkt, lernt und löst Probleme mit seinem Gehirn, und zwar vorzugsweise mit beiden Hemisphären.

Und was passiert im Gehirn? Dort befinden sich – grob geschätzt – 100 Milliarden bis zu 1 Billion⁹ Nervenzellen. Diese Nervenzellen, auch Neuronen genannt, können miteinander Verbindungen eingehen, und zwar sehr viele – jede Nervenzelle bis zu mehreren tausend. Um Ihr Vorstellungsvermögen ein bisschen herauszufordern: Die Anzahl der Verbindungsmöglichkeiten im menschlichen Gehirn ist größer als – wiederum grob geschätzt – die Anzahl der Atome im derzeit bekannten Universum.¹⁰

Neuronen bei der Arbeit – ein Modell



Wir haben rein anatomisch gesehen alle Möglichkeiten, jederzeit etwas Neues zu lernen. Die Fähigkeit, miteinander Verbindungen einzugehen, welche durch weitere Benutzung noch verstärkt werden, bleibt den Nervenzellen nämlich in der Regel erhalten. Und genau diese Fähigkeit benötigen wir fürs Lernen. Beim Lernen wird meist Bekanntes mit etwas Unbekanntem verbunden. Das heißt, wir erhalten eine neue Information und versuchen sofort, diese mit etwas in Verbindung zu bringen, was wir schon kennen: Berichtet uns jemand, er habe eine Kumquat gegessen, können wir damit vielleicht zunächst nichts anfangen – wir wissen nur, es ist etwas Essbares. Wenn derjenige jetzt erzählt, dass es sich dabei um pflaumenförmiges Obst handelt, welches auch als Zwergorange bezeichnet wird, dann haben wir schon eine recht genaue Vorstellung, weil wir Pflaumen, Orangen – und allgemein Obst – natürlich schon kennen. Nun können wir die Frucht noch probieren und nachlesen, dass sie ursprünglich aus Asien stammt, und schon wurde unsere Liste der exotischen Früchte erweitert.

Je mehr wir bereits wissen, desto besser lassen sich weitere Informationen diesem Wissen hinzufügen. Dies erklärt, warum es uns auch im hohen Alter leichtfallen kann, Neues zu erlernen, sofern unser Gehirn regelmäßig herausgefordert wird: Unser Erfahrungsschatz ist hoch, wir können Dinge leicht in Zusammenhang bringen und auf ein großes Netzwerk in unserem Gehirn zugreifen.

Damit soll es schon genug der Anatomie gewesen sein – der genaue Aufbau des Gehirns spielt für das Gedächtnistraining ohnehin nur eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist, dass wir uns der Großartigkeit unseres Gehirns bewusst sind.

Wenn wir nun noch die Grundfunktionsweise unseres Gedächtnisses verstehen, lässt sich leicht erkennen, warum Gedächtnistraining funktioniert.

Ein Gedächtnismodell – Von der Wahrnehmung zur Langzeitspeicherung

Der sensorische Speicher

Obwohl wir es selbst überhaupt nicht bemerken: Eine unvorstellbare Menge von Informationen prasselt permanent auf uns ein. Sie gelangt über die verschiedenen Sinnesorgane in unser Gehirn. In dem zeitlichen Modell des Gedächtnisses spricht man von dem Ort, an dem diese Informationen zunächst landen als dem so genannten sensorischen Speicher. Hier verbleiben sie allerdings nur für den Bruchteil von Sekunden.¹¹

Die meisten Informationen wandern von dort aus direkt wieder ins sprichwörtliche Nirwana – das heißt, das meiste wird vom Gehirn aussortiert und wieder vergessen. Einige Informationen werden jedoch ins Kurzzeitgedächtnis übertragen, wo sie zunächst eine kleine Zeitspanne über verfügbar sind, andere gelangen direkt ins Langzeitgedächtnis.¹² Welche Informationen wir wahrnehmen, ist unter anderem von dem eigenen Interesse, der persönlichen Erfahrung, der Aufmerksamkeit und der Erwartungshaltung abhängig: Was sehen wir, was riechen wir, was hören wir, ...?

Wir filtern unbewusst: Gehen wir hungrig durch die Straßen, fallen uns vermutlich überall Essensgerüche, Restaurantwerbung und Imbissbuden auf. Habe ich mich gerade für den Kauf eines bestimmten Handys entschieden, werde ich auf der Straße plötzlich viele Personen entdecken, die genau mit diesem Handy telefonieren. Und in der aktuellen Tageszeitung fällt mir jetzt zum ersten Mal die große Werbeaktion des betreffenden Herstellers auf.

Unsere Sinne sind also die „ersten“ Informationsempfänger und wir sollten uns ihrer Rolle und Relevanz bewusst sein.

Übung: Mit allen Sinnen Details wahrnehmen und behalten

Jetzt möchte ich Sie einladen, einer kleinen Geschichte zu folgen. Vielleicht lassen Sie sich die nachstehenden Zeilen einfach vorlesen oder lesen Sie ganz entspannt selbst. Erleben Sie die Geschichte mit allen fünf Sinnen: Hören Sie, fühlen Sie, sehen Sie, riechen Sie, schmecken Sie! Wenn Sie alle Sinne bei dieser Geschichte einsetzen, wird es Ihnen leichtfallen, sich bei den anschließenden Fragen an Details zu erinnern. Versuchen Sie, Ihre Wahrnehmung bewusst zu schärfen!

Heute möchte ich Sie mit in den Park nehmen. Einer meiner Lieblingsplätze. Kommen Sie! Es wird Ihnen gefallen. Hier, wir gehen den Kiesweg entlang. Sehr schöne weiße Steine, die nicht ganz so laut knirschen. Aber es ist fast ein wenig beschwerlich, darauf zu gehen. Nun erreichen wir den schönen Königsplatz. Sehen Sie, wie hell das bronzene Reiterstandbild in der Sonne funkelt? Kommen Sie näher heran! Das ist König Heinrich IV. Er wurde von seinen Landsleuten „unser guter König“ genannt. Und tatsächlich kann man die Güte in seinem Gesicht erahnen. Er scheint sich lächelnd seinem Volk zuzuwenden. Aber hier lächelt er nur in den schönen Brunnen, auf dem sein Standbild steht. Das Wasser im Brunnen ist wunderbar kalt und klar. Merken Sie, wie gut es tut, die Hände einzutauchen? Man fühlt sich doch gleich herrlich erfrischt! Aber es gibt noch etwas Besseres: Sehen Sie dort an der Ecke den Eiswagen? Hier gibt es mein Lieblingseis: Erdbeereis. Der Duft nach Erdbeeren und der süße, kalte Geschmack – einfach herrlich. Luigi verkauft es schon seit Jahren hier. Kommen Sie weiter, hier sehen Sie den Fußballplatz, auf dem die Kinder spielen. Es macht Spaß, ihnen zuzusehen und zu hören, wie sie sich gegenseitig anfeuern. Dort, der kleine dicke Junge, mit den kurzen schwarzen Haaren, der strengt sich besonders an. Er will mal Profifußballer werden, glaube ich. Da, jetzt ist schon wieder ein Ball in dem Rosenbeet gelandet. Blüten und Erde fliegen richtig in die Luft! Ich frage mich, wie es diese Blumen schaffen, so schön auszusehen und so intensiv zu duften. Riechen Sie mal hier an der riesigen dunkelroten Rose, duftet die nicht herrlich? Und die Blütenblätter fühlen sich so samtig und weich an. Aber Vorsicht, die Dornen sind wirklich spitz, und es tut ganz schön weh, wenn man sich piekt.

Kommen Sie, hier hinter dem Reiterstandbild sind zwei Parkbänke im Schatten. Die riesigen Ahornbäume bieten eine wirklich angenehme Kühle. Setzen wir uns doch! Ist das nicht eine herrliche Ruhe? Hier kann man wunderbar entspannen und sich zurücklehnen. Oh, jetzt kommt das Liebespärenchen der Saison. Sie haben sich angeblich bei einer abenteuerlichen Fahrt durch Rom kennen gelernt. Ist es nicht wunderbar, wie sie sich anlächeln? Und ich glaube, ich kann einen Ring an ihrem Finger funkeln sehen. Wir gehen besser weiter, um hier nicht zu stören. Die junge Dame auf der Liegewiese – die habe ich auch schon oft gesehen. Sie reibt sich gerade mit Sonnencreme ein, man riecht sie bis hierher. Hübsch sieht sie aus, nicht wahr? Mit ihren langen roten Haaren und ihrer fast blasen Haut. Die Jungs hinter ihr starren sie ganz schön an. Aber das macht ihr nichts aus. Sehen Sie, jetzt packt sie ihre Musikbox aus und hört alte Rock'n'Roll-Songs. So was hört man nur noch selten.

Lassen Sie uns doch dort drüben in das kleine Café gehen. Ich liebe es, es riecht hier so herrlich nach frischem Espresso. Und man kann von hier aus wunderbar den vorbeilaufenden Menschen zusehen, während man die leckeren kleinen Plätzchen isst, die ein wenig nach Anis schmecken. Sehen Sie den älteren Herrn da vorne? Er schnauft ganz schön. Mit seinem langen grauen Mantel und dem Hut ist er aber auch viel zu warm angezogen. Dort drüben, der junge Mann mit seinem offenen Hemdkragen, dem Zahnpastalächeln und dem beschwingten Gang: Der ist viel passender gekleidet.

So, ich muss zurück zur Arbeit. Wir können wieder den Kiesweg nehmen. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag!

Schön wäre es, wenn wir zum Beispiel unsere Mittagspause so entspannend gestalten könnten.

Nun aber zu ein paar Details unserer Geschichte. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Welche Duftnoten werden in der Geschichte erwähnt?
2. Was befindet sich hinter dem Reiterstandbild?
3. Was ist kühl oder kalt?
4. Welche Farben wurden erwähnt?

Haben Sie Antworten finden können? Es ist gar nicht so leicht, sich auf Anheb mit allen Sinnen auf eine Geschichte einzulassen. Vielleicht lesen Sie die Geschichte – jetzt wo Ihnen die Fragen bekannt sind – noch einmal aufmerksam durch. Es wird Ihnen ein Leichtes sein, die Anzahl der richtigen Antworten (siehe Anhang) zu erhöhen – weil Ihre Aufmerksamkeit bereits auf die richtigen Dinge gelenkt ist.

Das Kurzzeitgedächtnis: Größere Informationseinheiten für mehr Leistung

Auch im Kurzzeitgedächtnis bleiben die Informationen – worauf der Name schon hindeutet – nicht allzu lange. Je nach ihrer Art sind die Informationen hier nur wenige Sekunden bis Minuten verfügbar.¹³ Dann können sie durch Wiederholung, Abgleich mit bereits gespeicherten Informationen oder besondere Auffälligkeit ins Langzeitgedächtnis übernommen werden, oder sie werden wieder vergessen.

Das Kurzzeitgedächtnis des Menschen ist in der Lage, ungefähr 7 +/- 2 Informationseinheiten – die so genannten Chunks – zu speichern.¹⁴ Die Chunks (aus dem Englischen = Brocken oder Klumpen) selbst können dabei allerdings mehrere Informationen enthalten. Ein Beispiel: Sie wollen sich eine 8-stellige Telefonnummer merken. Die Nummer lautet: 39874711. In Einzelziffern gemerkt entspricht sie acht Informationseinheiten.

Sie können nun die Nummer so lange vor sich hinmurmeln, bis Sie dazukommen, sie zu wählen: drei-neun-acht-sieben-vier-sieben-eins-eins, drei-neun-acht-sieben-vier-sieben-eins-eins ... Vielleicht klappt es. Sie können aber auch die Anzahl der Chunks reduzieren, indem Sie aus der Nummer das folgende entwickeln: Ich bin 39 Jahre alt, meine Oma wurde 87 Jahre alt, und die nahm immer Kölnisch Wasser (= 4711). Das brauchen Sie sich vermutlich nur zweimal zu sagen und wissen die Telefonnummer auch noch heute Abend, um sie dann