

GEDÄCHTNIS

Ich habe es wieder vergessen

Ist mein Gedächtnisapparat so leistungsfähig, wie es mir die Neurobiologen in jeder zweiten Wissenschaftssendung erzählen? Oder gehöre ich zu diesen Ausnahmen, die immer wieder etwas vergessen? Lesen Sie, was unser Profi zum Thema Gedächtnis zu sagen hat und mit welchen Tipps Ihre Leistungen verbessert werden können.



Wie viel kann der Kosmos im eigenen Kopf noch aufnehmen?

Zunächst die gute Nachricht: ein schlechtes Gedächtnis hat nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun. Die schlechte Nachricht: Konzentration und Merkfähigkeit werden durch die vielen Informationen während der Arbeit stark belastet.

Der Monteur ärgert sich, wenn er einen Kundennamen vergisst oder nicht mehr weiß, wo er das Werkzeug vor einer Stunde hingelegt hat, ob es vor Ort ist oder im Auto. Wenn

STRATEGIEN FÜRS GEDÄCHTNIS

- 1.) Sich bewusst vornehmen: Das präge ich mir ein!
- 2.) Ablenkungen beim Einprägen vermeiden
- 3.) Nebenbeschäftigung während des Zuhörens vermeiden
- 4.) Dem eigenen Gedächtnis mehr zutrauen
- 5.) Sich zum Einprägen Zeit nehmen
- 6.) Informationsnutzen suchen
- 7.) Information aktiv einprägen (notieren, aussprechen, darüber nachdenken)

eine Information keine aktuelle Bedeutung im Arbeitsablauf hat, wird sie nicht markiert und nicht gespeichert. Aufnehmen und Speichern von Informationen sind zwei getrennte Vorgänge und für beide braucht man Konzentration. Informationen, die man gleichzeitig mit den Augen und Ohren aufnimmt, lassen sich besser speichern. Das Vergessen ist den vielen Ablenkungen geschuldet, die es täglich gibt, z. B. Radio hören während der Arbeit. Das lenkt ab und erhöht die Fehler bei der Arbeit. Auch die persönliche Leistungskurve spielt eine Rolle, denn im Leistungstief braucht man zum Einprägen von Informationen die doppelte Zeit.

LEISTUNGEN UNSERES GEHIRNS

Die großartige Leistung des Gehirns besteht darin, dass es die unzähligen Einzelinformationen, mit denen es jeden Tag bombardiert wird, in ein System einbaut. Es sortiert Informationen, schätzt ihre Bedeutung ab, entscheidet über Beziehungen und Zusammenhänge, überprüft diese von neuem, scheidet Unwichtiges aus und speichert für den späteren Gebrauch. Unwichtige Informationen kreisen ein paar Minuten

im Kurzzeitgedächtnis herum und verschwinden dann wieder. Wenn man eine Information mit einem Gefühl verknüpfen kann, prägt sie sich schneller ein. Warum merken sich viele ein Fußballergebnis besser? Oder weshalb vergisst man eine lustige Urlaubsgeschichte nicht? Es liegt am emotionalen Eindruck bei der Informationsaufnahme. Mit Gefühlen verbunden lässt sich alles leichter speichern. Wenn das Werkzeug auf den Fuß fällt und Schmerzen verursacht, weiß man auch lange danach noch, wo man es hingelegt hat.

KLEINE TRICKS HELFEN

Zahlen sind abstrakte Informationen, sie sind nicht bildhaft. Man sollte sich nicht damit befassen, Zahlen wie z. B. Telefonnummern auswendig zu lernen. Das Gedächtnis hat andere Aufgaben und würde unnötig belastet. Für ZDF (Zahlen, Daten, Fakten) sind PC und Notizen geeignet. Auswendig lernen ist falscher Ehrgeiz. Was man gedruckt oder digital speichern kann, sollte man dort auch wiederfinden. Übrigens: Man verzeiht sich selbst eher das Vergessen von Nummern als von Namen. Es macht keinen Sinn, sich darüber zu ärgern, Zahlen zu vergessen, es ist aber zweckmäßig, wenn man weiß, wo man sie findet. Je krampfhafter man sich bemüht, den Namen wieder zu finden, desto mehr versagt das Gedächtnis. Erst in der entspannten Situation kann man sich dann wieder an ihn erinnern.

Kleine Tricks helfen bei lästigen Merk-Problemen des Alltags. Beispiel: der Armbanduhr-am-falschen-Handgelenk-Trick. Wer vor Verlassen seines Arbeitsplatzes noch etwas zu tun hat, wird dadurch erinnert. Am Feierabend sieht man automatisch auf die Uhr. Das leere Handgelenk macht nachdenklich.

NAMEN EINPRÄGEN

Für das Einprägen neuer Namen oder Bezeichnungen gilt: hören, sehen, nachsprechen, schreiben. Gehörtes prägt sich

nur zu etwa 10 % ein, Gesprochenes zu 20 %, Geschriebenes zu 30 % und Gesehenes zu 40 %. Und wenn Sie etwas vergessen haben, nicht gleich den Kollegen fragen, sondern erst einmal nachdenken. Genießen Sie den Erfolg, wenn Sie selbst darauf kommen.

Einen Namen zu hören und gleichzeitig an etwas anderes zu denken reduziert die Konzentration. Wenn man den Kunden mit dem Namen gleich anspricht, behält man ihn besser. Wiederholungen öffnen den Gedächtnisspeicher. Nehmen Sie sich dabei fest vor, den Begriff zu speichern. Stellen Sie sich vor, Sie klicken im Computer auf „Speichern“. Kunden mit einem komplizierten Namen haben Verständnis, wenn der Monteur den Namen schon nach kurzer Zeit nicht mehr weiß oder ihn falsch ausspricht.

Ist es Ihnen auch passiert, dass Sie einen Kundennamen vergessen haben, der Ihnen aber später wieder einfällt? Selbst angestregtes und verkramptes Bemühen in der Gedächtnisschublade hilft der Erinnerung nicht. Das liegt am Stress, den man gerade in der Situation hat, wenn man nach dem Namen sucht.

Wie merkt man sich neue Namen besser? Treffen Sie eine Entscheidung: Ja, ich will mir diesen Namen merken. Sie vergessen eher Namen, die Ihnen nicht wichtig sind. Stellen Sie sich vor, man bietet Ihnen 1000 EUR an, wenn Sie den Namen behalten. Dann würden Sie sich diesen Betrag sicherlich verdienen wollen und geben sich Mühe (Vorteilsmotiv). Es ist die Bequemlichkeit (Komfortzone), weshalb man sich einen Namen nicht einprägt, und begründet das mit: „Ich kann mir einfach keine Namen merken.“

Manche Personennamen können Sie mit einem Bild verbinden, auch wenn das Bild unsinnig ist. Die Frau Jung ist vielleicht schon älter, stellen Sie sich die Dame einfach jünger vor, dann haben Sie länger an die Person und ihren Namen gedacht und können sich wieder an sie erinnern. Je länger Sie nach einem passenden Bild zu einem Namen suchen, desto länger haben Sie sich mit ihm befasst. Und dadurch prägt er sich bei Ihnen ein. Das Einprägen von Namen bezeichnet man übrigens als Mnemotechnik.

BEISPIELE FÜR MNEMOTECHNIK:

- Frau Klein – dabei ist sie das Gegenteil von klein.
- Herr Humpel – von wegen humpeln, der geht ganz normal.
- Herr König – der benimmt sich auch so, immer höflich, gibt Trinkgeld.
- Frau Mann – die sieht ja super aus, gar nicht männlich.



AUTOR



Dipl.-Betrw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an.
Telefon (0 62 21) 80 48 82
Telefax (0 62 21) 80 93 41
E-Mail rolf.leicher@t-online.de