

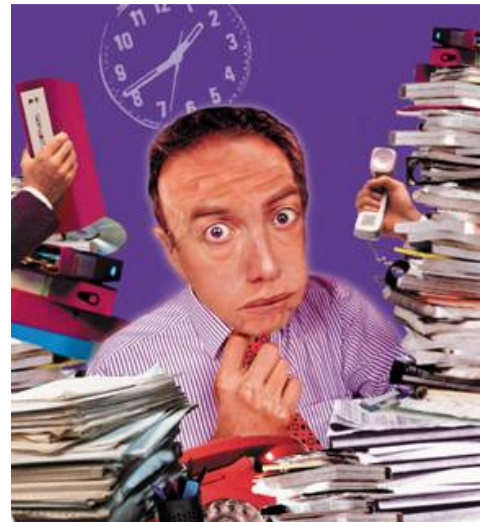
Impuls-Seminare

Effizient mit der Informationsflut umgehen



Stress ist ein Erinnerungskiller

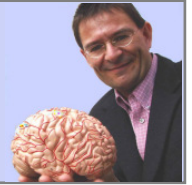
Beim Abrufen von Gespeichertem aus dem Gehirn sind Stresshormone stark hinderlich. Das untermauert eine wissenschaftliche Experimentalreihe an 36 Freiwilligen an der Universität Zürich. Diese Testpersonen sollten sich 60 Begriffe - die jeweils für vier Sekunden auf einem PC-Bildschirm eingeblendet wurden - einprägen, um sie nach einer gewissen Zeit wieder zu geben. Verabreichte man ihnen kurz vor oder sofort nach dem "Wahrnehmen der Wörter" Cortisol (ein Stresshormon, das normalerweise bei Angst und Stress vom Körper selbst produziert wird), so änderte das an der reinen Merkleistung nichts. Wenn man das Stresshormon aber am nächsten Tag unmittelbar vor dem Memory-Test (also vor der Prüfung) gab, sah das Testergebnis ganz anders aus. In diesem Fall waren die gelernten Worte wie ausgelöscht und die Erinnerung war weitgehend blockiert. Diese Testreihe beweist, dass starker Stress das zuvor Erlernete blockieren kann. Nachdem der Stress abgebaut wird ist das Erlernete wieder da.



Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir immer wieder mal in eine solche Situation geraten und uns an eine gelernte Information nicht erinnern können! Selbst bei der Anwendung von Gedächtnistechniken kann das vorkommen. Die Praxis zeigt jedoch, dass die Verankerung von Informationen mit bereits (unbewusst) bekannten Assoziationen auch bei Stress zu einer sehr guten Abrufbarkeit der Informationen führt. Gedächtnistechniken funktionieren auch in stressigen Situationen, was dem Benutzer ein hohes Sicherheitsgefühl gibt!

Impuls-Seminare

Effizient mit der Informationsflut umgehen



Oftmals sind auch die eigenen Erwartungen an die Lerngeschwindigkeit zu hoch. Lernen ist ein eher langsamer Prozess, der zudem nicht ohne Wiederholungen funktioniert. Geben Sie Ihrem Gehirn mindestens fünf Chancen, etwas zu behalten. Dabei ist die Wiederholung in Zeitabständen von jeweils etwa einem Tag empfehlenswert.

Tipp: Verzichten Sie dann auf Selbstvorwürfe, wie: "Das kann ich mir einfach nicht merken!" oder "Das lern' ich nie!"

Schon Henry Ford wusste: "Egal, was du denkst, Du hast auf jeden Fall Recht!" - Die Psychologen nennen das Phänomen 'die sich selbst erfüllende Prophezeiung'!

Auch der Selbstvorwurf "Das hab' ich wieder vergessen" wirkt destruktiv, weil er ein nicht erwünschtes Verhalten untermauert! Und das würde eine zumindest unterschwellige Hilflosigkeit nur weiter verfestigen! - Drehen wir doch den Spieß einfach um, indem wir fragen: "Wie kann ich mir diese Information so einprägen, dass ich sie beim nächsten Mal abrufen kann?" Jetzt sind wir auf der konstruktiven Seite: Wir suchen einen Weg für den offensichtlich nur schwer einzuprägenden Lerninhalt. Mit Gedächtnistechniken wie etwa Mega Memory kennen Sie genügend erfolgreiche Möglichkeiten, sich beim nächsten Mal positiv zu überraschen.