



DIE 5-MINUTEN-THERAPIE

»Ich bin so vergesslich«

Gregor Staub, Gedächtnistrainer (www.megamemory.ch) weiß, wie Sie lernen können, sich Sachen besser zu merken.

- 1. **ERST MAL AUSSORTIEREN** Ordnen Sie Infos und Gedanken, die Sie parat haben wollen: Was davon muss Ihr Kopf leisten und was ist genauso gut auf einem Spickzettel (z. B. Einkaufslisten) oder in einem Kalender (Geburtstage, Termine) aufgehoben?
- 2. **SEIEN SIE PENIBEL MIT IHREN NOTIZEN** Sie helfen nur, wenn sie nicht in mehrfachen, verstreuten Ausführungen existieren, sondern verlässlich an einer Stelle liegen, stets griffbereit.
- 3. **DENKEN SIE BILDHAFT** Überlegen Sie sich Geschichten und Bilder zu dem, was Sie sich merken wollen. Beispiel: Eine Überweisung für den Urlaub ist fällig, Sie müssen zum Schuster, und Ihre Eltern warten auf einen Rückruf? Ihr Erinnerungsbild dazu: Mutti, barfuß, an einem Traumstrand beim Spaziergehen.
- 4. **DENKEN SIE RÄUMLICH** Wir finden unsere Post, weil wir wissen, wo sie liegt. Dinge, die Sie im Kopf wiederfinden wollen, brauchen auch feste Plätze. Nutzen Sie Ihre Wohnung und die Dinge darin als Platzhalter, z. B. die Kinderzeichnung, die am Kühlschrank hängt: Ich muss dem Babysitter noch absagen.

Gefürme

OBJEKT DER BEGIERDE

