

GEDÄCHTNISLEISTUNG STÄRKEN

Tipps für die Entwicklung
eines verlässlichen Gedächtnisses



Für die Arbeitswelt

50MINUTEN.de

GEDÄCHTNISLEISTUNG STÄRKEN

- **Ziel:** Methoden kennenlernen, mit denen man bei Präsentationen nicht den Faden verliert, sich an den Namen einer Person erinnert, die man bei einem Networking-Event kennengelernt hat, sich eine interessante Information über ein bestimmtes Thema merkt usw.
- **Anwendung:** Das Gedächtnis hilft im Alltag, eine Vielzahl von Informationen aufzunehmen und zu speichern. Aus diesem Grund ist es wichtig, es zu trainieren, um seine intellektuellen Fähigkeiten weiter zu optimieren.
- **Arbeitskontext:** Projekt- oder Produktpräsentation, Kontaktpflege, (berufliche) Leistungsfähigkeit, Wohlergehen am Arbeitsplatz
- **FAQ:**
 - [Ist es normal, zu vergessen?](#)
 - [Warum vergesse ich manche Erinnerungen nicht?](#)
 - [Sind alle Erinnerungen nützlich?](#)
 - [Wie kann man im Internetzeitalter weiterhin dazu lernen?](#)
 - [Was muss ich machen, um einfacher zu lernen?](#)
 - [Wie kann ich mein Gedächtnis pflegen?](#)
 - [Ich neige dazu, schnell zu vergessen, was man mir grade gesagt hat. Was kann ich dagegen tun?](#)

EINLEITUNG

Selbstkenntnis und lebenslanges Lernen gehören zum Leben des Menschen dazu. Natürlich wäre das ohne die einzigartigen Fähigkeiten des Gedächtnisses nicht möglich. Dennoch haben Sie bestimmt schon einmal dessen Grenzen erlebt: Ihnen ist der Name eines Bekannten entfallen, Sie haben stundenlang nach den Personalien eines alten Klassenkameraden gesucht, als Schüler hatten Sie Schwierigkeiten sich den ganzen Lernstoff für Klausuren anzueignen und bei Ihrer beruflichen Ausbildung hat sich das wiederholt. Auch heute noch fürchten Sie sich vor den Streichen, die Ihnen Ihr Gedächtnis spielen kann.

Keines der beschriebenen Phänomene ist anormal. Wir sind schließlich keine Roboter! Und