

Spruch des Monats:

Mensch, lerne Dich selbst erkennen, das ist der Mittelpunkt aller Weisheit!

G. E. Lessing



Unser Erinnerungsvermögen:

Kennen Sie das auch? Da war man auf einem Vortrag und wird einige Zeit später gefragt, ob ein bestimmtes Thema angesprochen worden ist, und ... kann sich beim besten Willen nicht erinnern!

Damit sind Sie in guter Gesellschaft. Wie Hermann Ebbinghaus schon vor längerer Zeit untersucht hat, ergibt sich eine „Vergessenskurve“, die aufzeigt, dass z. B. bereits nach 20 min. ca. 40 % und nach 31 Tagen ca. 90 % des Gehörten/Gesehenen vergessen ist! Verantwortlich dafür ist der Aufbau unseres Gehirnes, das für den Prozess der Speicherung einer eingehenden Information auf dem Weg vom Ultrakurzzeitgedächtnis zum Kurzzeitgedächtnis und dann zum Langzeitgedächtnis einfach nicht mehr Kapazitäten hat.

Aber, und das ist die gute Nachricht, man kann etwas dagegen tun! Viele von Ihnen kennen vielleicht vom lernen eines Instrumentes oder einer Sportart den Spruch: Üben, üben, üben Auch das wurde von H. Ebbinghaus bestätigt: Ein mehrfaches Wiederholen steigert den Lernerfolg deutlich! Und ganz nebenbei gibt es einen Lerneffekt mit einer dauerhaften Entwicklung des Erinnerungsvermögens.

Übrigens kann die Leistungsfähigkeit unserer grauen Zellen bis ins Alter durch ständiges Training hoch gehalten werden.

Eine wichtige Folgerung aus dem oben gesagten ist z. B. dass es Sinn macht, wenn, wenn man komplexe Anweisungen gibt oder Informationen weitergibt, sich diese, ganz im Sinne von H. Ebbinghaus, wiederholen zu lassen. Damit kann man kontrollieren, was angekommen ist und hat einen „Wiederholungseffekt“.

Sollten Sie dazu weitere Fragen haben sprechen Sie mich unter hsc@hansjörg-schütz.de einfach an.

Ich freue mich auf Sie!



Ihr Hansjörg Schütz



Kontaktdaten:

**H.Schütz Consult
Hansjörg Schütz
Hegnacher Straße 22
70736 Fellbach**

Tel.: 0175/41 94 993

**Mail : hsc@hansjörg-schütz.de
Web : www.hansjörg-schütz.de**