

Merkhilfen für den Alltag

Es gibt eine Reihe von Techniken

Berlin (ddp). Geistesblitze kommen einem in den unmöglichsten Situationen. Dann erinnert man sich zum Beispiel in der U-Bahn, dass man noch Milch besorgen muss. Oft vergisst man diese Einfälle aber ebenso schnell, wie sie gekommen sind. "Man kann versuchen, die Gedanken zum Beispiel mit Hilfe von mentalen Strategien festzuhalten", sagt Nandine Meyden, Buchautorin und beruflicher Coach aus Berlin.

Bei einer dieser Methoden erinnert man sich durch einen sogenannten Anker. "Das ist ein Gegenstand, den man anfassen kann", erläutert Meyden. Wer sich merken möchte, dass er noch Milch einkaufen muss, sagt sich diesen Satz vor und greift dabei etwa seinen obersten Mantelknopf. "Wenn man diesen später erneut anfasst, fällt einem der Begriff wieder ein", berichtet die Expertin.



Foto: ddp



Zum selben Zweck stellen sich andere Menschen möglichst ausgefallene Bilder vor, die mit dem Begriff und dem eigenen Alltag zusammenhängen. "Dann versperrt etwa eine riesige Milchtüte die Treppenstufen am U-Bahnausgang oder ein Milchsee hat sich vor dem Gehweg vor dem eigenen Haus gebildet", erläutert Meyden. Mit solchen Techniken lasse sich das Gedächtnis gut trainieren.

"Wenn man sich aber sehr viele verschiedene Dinge merken muss, ist es oft besser, sein Gedächtnis zu entlasten und die betreffenden Sachen aufzuschreiben", sagt die Trainerin. Für unterwegs könne man dafür zum Beispiel stets einen Stift mit einem Block oder einem kleinen Büchlein mitnehmen. Weitere Möglichkeiten seien ein Diktiergerät oder ein Handy, das kurze Nachrichten aufnimmt.

Auch für das eigene Heim seien handfeste Merkhilfen nützlich. "Da sollte jeder selbst ausprobieren, was am besten in seinen Alltag passt", sagt Meyden. Der eine hat zum Beispiel in jedem Zimmer einen hübsch gestalteten Notizblock liegen, andere kommen mit Klebezetteln oder einer Kreidetafel in der Küche zurecht.

(ddp)