

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Sieben Techniken, dein Gedächtnis zu entlasten

1. Zetteltrauma vs. Systematische Notizen

Vermeide „Zettelwirtschaft“ – sonst bist du am Ende auch noch auf der Suche nach der Notiz selbst. **Lege dich auf ein einziges System fest**, wie beispielsweise einen Terminkalender, eine Wiedervorlage, ein Zeitplanbuch, ein Superbuch oder einen elektronischen Kalender. Dort – und nur dort – hältst du dann alles fest, was an Notizen entsteht.

2. Erinnerungsfunktion nutzen

Nutze die Erinnerungsfunktion deines Mobiltelefons oder deines elektronischen Zeitplaners (outlook) um dich an wichtige Termine erinnern zu lassen.

3. Einstein-Technik: Informationen selektieren

Du musst dir nicht alles merken. Mach es wie Albert Einstein, der – überspitzt – gesagt haben soll: „Warum soll ich meine Telefonnummer auswendig wissen. Ich kann sie ja jederzeit im Telefonbuch finden.“

4. Nichts verschwindet wirklich: Informationsquellen nutzen

Denk dran: Ob Internet, Fachliteratur oder andere Menschen – fast jede (verloren gegangene) Information kannst du heutzutage wieder finden, wenn du sie wirklich brauchst.

5. Abendzettel: Morgens nichts mehr vergessen

Mach es sich zur Gewohnheit, abends einen Erinnerungszettel zu schreiben – mit beruflichen wie mit privaten Erledigungsvorhaben.

6. Stammplatzgarantie: Kleine Routinen schaffen

Wenn du des Öfteren Gegenstände zeitaufwändig suchst, dann schaff für diese Dinge künftig einen festen Ort, z. Bsp. Brieftasche immer in die gleiche Jackentasche stecken.

7. Gedächtnisstütze: Notizen rekapitulieren

Wenn du Informationen wirklich auf Dauer abrufbar haben möchtest:

- Notiere dir Wichtiges in Stichworten und/oder als Grafik (beispielsweise als MindMap).
- Lies deine Notizen am nächsten Tag, und versuche zu rekapitulieren, was sich hinter den Aufzeichnungen verbirgt.
- Zwei, drei Tage später tust du dasselbe noch einmal.

Auf diese Weise speicherst du das Gehörte/Gelesene in deinem Langzeitgedächtnis ab.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnule-wiki.spd.de>.