

# MEIN GEHIRN UND ICH... EFFEKTIV LERNEN UND GEZIELT VERGESSEN

## Unser Gehirn, was ist das eigentlich?

Das menschliche Gehirn ist ein ganz besonderes Organ. Es wiegt etwa 1,4 bis 1,6 kg und besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen. Die Nervenbahnen würden aneinandergereiht etwa 5,8 Millionen km ausmachen, das entspricht 145 mal dem Erdumfang.

Laut einer Zählung der Anatomin Suzanaerculano-Houzel von der Universität in Rio de Janeiro im Jahre 2009 sind es sogar 86 Milliarden Neurone und etwa ebenso viele andere Zellen. Es ist ein sehr aktives Organ mit einem besonders hohen Energiebedarf. Es verbraucht ca. 20% des Grundumsatzes an Körperenergie, bei Neugeborenen sogar 50%.

## Wie funktioniert das mit dem Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis?

### Vereinfacht erklärt geht das so:

- > Info kommt
- > wird zwischengespeichert in Gehirnzellen im Kurzzeitgedächtnis
- > Gehirnzellen Kurzzeitgedächtnis voll, Speicherkapazität erreicht
- > für interessant befundene Infos werden weitergeleitet zu Gehirnzellen im Langzeitgedächtnis

Da das Gehirn nur wenige Dinge gleichzeitig in die Kurzzeitgedächtnisschleife aufnehmen und in das Langzeitgedächtnis transferieren kann, bildet es eine Hierarchie der Themen, die langfristig gespeichert werden sollen. Vorrang haben die Infos nach den Kriterien **Neuigkeiten**, **Wichtigkeit** und **erlebte**

positive oder negative **Emotionen**. Im Klartext heißt das: Lernen wir Vokabeln stur aus dem Buch und ohne Abwechslung, so wandern diese nur mit viel Mühe und Not in die Kurzzeitgedächtnisschleife.

Gönnen wir uns zur Belohnung für langweiliges Vokabellernen zum Beispiel anschließend einen spannenden Film und gehen dann Schlafen, passiert folgendes: Der Film erregte unsere Aufmerksamkeit und unsere Emotionen deutlich mehr als das sture Vokabelpauken. Am nächsten morgen haben wir noch alle aufregenden Details des Films parat, die Vokabeln leider eher weniger. Verbinden Sie also das Lernen möglichst mit angenehmen Emotionen und lernen Sie „abwechslungsreich“. (Ehrlich, das geht!)

## Warum vergessen wir soviel?

Unser Gehirn muss in der heutigen Zeit täglich so viele Informationen verarbeiten, wie noch im 15. Jahrhundert während eines ganzen Lebens. Also müssen wir Vieles gleich wieder vergessen, sonst stürzt unsere „Festplatte“ nämlich ganz schnell ab.

## Kann man sich schlau essen?

"Es besteht die aufregende Möglichkeit", so der Neurobiologe Gómez-Pinilla, "dass man durch eine optimale Zusammensetzung der Nahrung die kognitiven Fähigkeiten erhöhen, das Gehirn vor Schäden schützen und dem Altern entgegenwirken kann." Omega-3 Fettsäuren spielen dabei eine große Rolle. Kanadische Wissenschaftler haben kürzlich untersucht, wie sich mehr als 4500 Fünftklässler ernähren. Das Ergebnis: Je ausgewogener (viel Obst und Gemüse, wenig gesättigtes Fett) sich die Schüler ernährten, desto besser konnten sie lesen und schreiben.

## Vorsicht, Fehlernährung kann das Gehirn krank machen!

Ein Abweichen vom bewährten Speiseplan kann empfindlich aufs Denkkorgan schlagen. Aufmerksamkeitsstörungen, Demenz, Rechtsschreibschwäche und auch Schizophrenie - all das wird Studien zufolge durch einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren begünstigt.

## Aufnehmen mit allen Sinnen

Je mehr unserer Sinne beim Merken/Lernen beteiligt sind, desto besser. Wir behalten in der Regel...

- 10% von dem, was wir lesen
- 20% von dem, was wir hören
- 30% von dem, was wir sehen
- 50% von dem, was wir hören und sehen
- 80% von dem, was wir selbst formulieren
- 90% von dem, was wir selbst tun

## Lernen im Schlaf

Das Mathebuch unterm Kopfkissen alleine hilft leider nicht. Aber schlafen ist trotzdem ein wichtiger Faktor. Denn das Gehirn schläft nie! Was der Mensch tagsüber erfahren hat, verfestigt sich im Schlaf. Wichtig sind die Tiefschlafphasen. Hier werden Infos vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis transferiert. Müssen Sie z.B. Vokabeln pauken, ist es am Besten, Sie lernen den Stoff vormittags. Wiederholen Sie ihn gegen Abend - aber bitte nicht zu spät. Neue Fakten speichert das Gehirn in den Tiefschlaf-Phasen zu Beginn der Nacht.

## Die Guten ins Töpfchen...

Es gibt noch viele Tipps und Tricks, um das Potential des Gehirns besser auszuschöpfen. Viele Ratgeber wurden bereits geschrieben, verbessert, widerlegt und erneuert. Tatsache ist, das Gehirn ist ein faszinierendes Organ, das viel mehr leisten kann, als wir annehmen. (Dass wir nur etwa 10% unserer Gehirnzellen nutzen, ist allerdings ein Mythos.) Seine Merkfähigkeit zu steigern und effektiv zu lernen ist allerdings eine sehr individuelle Sache und sollte auf den jeweiligen Lerntypen abgestimmt sein.

Lerntraining für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene, sowie Hilfe bei Prüfungsangst und Blackouts biete ich ganzjährig an. Infos unter Tel. 09721- 5335550 oder [www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de).

Ihre Claudia Graser, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anzeige

Praxis für Psychotherapie  
Claudia Graser  
staatl. gepr. Heilpraktikerin  
Psychotherapie



## THERAPIE

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmung
- Traumaablösung
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei ADS / ADHS
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer

## BERATUNG - COACHING

- Partnerschafts-Beratung
- Impulsberatung bei Entscheidungen / Veränderungen
- Hilfe bei Prüfungsangst und Lernblockaden
- Neue Ziele setzen und erreichen
- Motivationstraining
- Optimierung ihrer Lebenssituation

**CLAUDIA GRASER**

Rückertstraße 24-26  
97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721-533 555 0  
E-mail: [cmg@claudia-graser.de](mailto:cmg@claudia-graser.de)



[www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de)

Text / Foto: Claudia Graser/Fotolia