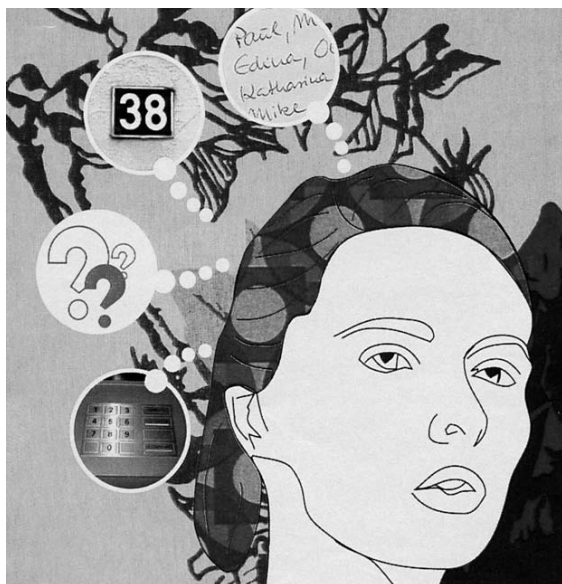


Lees bij de volgende teksten steeds eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 10

So merk ich's mir Schon wieder einen Geburtstag verschwitzt oder die Schlüssel verlegt? Dann ist es höchste Zeit für ein kleines Gedächtnis-Workout



Wer ständig alles vergisst, verliert und verschusselt, nervt sich und seine Umwelt. Die Ausrede „Ich bin eben so“ zählt nicht. Denn das Gehirn funktioniert wie ein Muskel: je mehr es trainiert wird, desto leistungsfähiger ist es. Wer die grauen Zellen regelmäßig fordert, wird mit einem guten Gedächtnis belohnt. Auch schwierige Namen und lange Nummern lassen sich mit ein paar Tricks merken.

Was tun, wenn ...

Namen vergessen: Gestern auf der Party kennen gelernt, heute im Supermarkt getroffen: „Äh, wie heißt du noch mal?“ Wenn man eine Person in ungewohnter Umgebung sieht, fehlt dem Gedächtnis oft der Zusammenhang. Wird dir jemand vorgestellt, versuche eine Eselsbrücke zu bauen. Etwa: Torsten – so hieß der Bruder meines ersten Freundes. Egal wie blöd

die Eselsbrücke ist, allein die bewusste Beschäftigung mit dem Namen hilft, ihn im Gedächtnis zu verankern. Was man noch tun kann: den neuen Namen selbst aussprechen. „Torsten, hast du die leckere Paella mitgebracht?“

Dinge verlegt: Brille, Schlüssel, Handy – eben noch da, plötzlich unauffindbar. Woran liegt das? Vielleicht hast du gleichzeitig deine Tasche gepackt, nebenbei telefoniert, an das Date heut Abend gedacht und einen Fleck aus der Jacke geschrubbt. Wir haben uns angewöhnt,

mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Beim „Multi-Tasking“ bleibt oft die Konzentration auf der Strecke, und statt der Milchtüte landet das Handy im Kühlschrank. Re-konstruiere, wo du den gesuchten Gegenstand zuletzt gesehen hast. Was geschah dann? So pirschst du dich Schritt für Schritt gedanklich wieder an ihn heran. Systematisches Nachdenken geht immer schneller als hektisches Rumwühlen.

Nummern vergessen: Du stehst vor dem Geldautomaten, und die PIN, die du schon hundertmal eingegeben hast, fällt dir nicht mehr ein. Kein Wunder: Laut einer Studie muss sich jeder Deutsche mindestens fünf Geheimzahlen merken. Die meisten Menschen sind damit überlastet.

Bei der geringsten Irritation oder Aufregung ist dann nur noch Watte im Kopf. Aber versteckt sich in der Zahlenkolonne nicht doch irgendein Sinn? Ein wichtiges Datum? Man kann aus den Zahlen auch eine kleine Geschichte basteln: Mit 21 Jahren habe ich zum vierten Mal gegen acht Gorillas gekämpft. Mit diesem (zugegeben absurden) Bild vor Augen bleibt die Geheimzahl 2148 eigentlich recht gut im Kopf. Lange Zahlenketten lassen sich am besten in kleinen Häppchen (Zweier- oder Dreiergruppen) merken.

Gehirn-Jogging

Das Gedächtnis kann man fast überall und ohne großen Aufwand trainieren. Hier ein paar Übungen, die den Kopf fit machen. Grundsätzlich gilt wie bei jedem Workout: fordern, aber nicht überfordern.

1. **Blitzmerker:** Tageszeitung lesen und versuchen, sich an möglichst viele Überschriften so genau wie möglich zu erinnern. Das ist anfangs nicht leicht, aber schon beim dritten Versuch kann man Erfolge verbuchen.

2. **Übung macht den Meister:** Statt sich im Wartezimmer beim Arzt zu langweilen, einfach die Klatschzeitschriften nehmen und sämtliche Silben-, Kreuzwort- und Bilderrätsel lösen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass solche Aufgaben optimal das Gehirn trainieren: Kombinieren, Erinnern und Assoziieren – und das alles zugleich.

3. **Sportlich und clever:** Sehr wirkungsvoll regt man sein Gehirn mit viel Bewegung an. Ob Radfahren, Schwimmen oder Joggen: Bei all diesen Aktivitäten fließt frischer Sauerstoff durch den Körper und macht die Hirnzellen fit, liefert ihnen Treibstoff und entsorgt Gedankenmüll.

4. **Schlauer in Bus und Bahn:** Versuch möglichst alle Haltestellen in der richtigen Reihenfolge im Kopf zu behalten. Schult Gedächtnis und Orientierungssinn.

5. **Klüger mit links:** Beim Duschen, Zähneputzen und Kochen gelegentlich die andere Hand nehmen. Damit die ungewohnten Bewegungen klappen, müssen sonst eher ruhende Areale des Kleinhirns plötzlich Präzisionsarbeit leisten.



→ **ym-Buchtipps**

Frank R. Schwebke: „Der Weg zum Superhirn – schlauer, schneller, kreativer“; Gröfe und Unzer, 128 S., 12,80 Euro.
Frank Berchem: „Super-Gehirn-Jogging“; Mosaik, 416 S., 9 Euro

Eindexamen Duits havo 2005-I

havovwo.nl

Lees bij de volgende opgaven steeds eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

■ Tekst 10 So merk ich's mir

Je bent in huis vaak je sleutels kwijt.

^{1p} **43** Wat moet je volgens de tekst doen voordat je gaat zoeken?