Das Gedächtnis

- Unser Gedächtnis lässt sich in drei Gedächtnissysteme unterteilen: Das sensorische Register, das Kurzzeit-/ Arbeitsgedächtnis und das Langzeitgedächtnis
- Neue Informationen gelangen vom sensorischen Register in das Kurzzeit-/ Arbeitsgedächtnis, wo sie verarbeitet werden, um schließlich im Langzeitgedächtnis dauerhaft abgespeichert zu werden.

Das sensorische Register

- Wir nehmen Reize über unsere Sinnesorgane auf.
- Das sensorische Register ist der „Vorhof“ des Gedächtnisses, in dem all diese auf uns einströmenden Reize unverarbeitet zwischengespeichert werden.

Kontrollprozesse

- Kontrollprozesse dienen als Filter. Sie lassen nur relevante Informationen in das Arbeitsgedächtnis gelangen.
- Wir reagieren unterbewusst auf besonders intensive und bunte Reize. Nutzen Sie Farben in Ihren Zusammenfassungen daher sparsam und gezielt, um Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.
- Wie gut wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren können, ist tagesformabhängig. Achten Sie daher auf genügend Schlaf und eine gute Versorgung Ihres Körpers (Trinken nicht vergessen!)
- Bauen Sie Pausen in Ihr Lernen mit ein, Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist begrenzt.
- Vermeiden Sie Ablenkungen durch Hintergrundgeräusche, wie einem laufenden TV oder Musik

Das Kurzzeit/ Arbeitsgedächtnis

- Das Arbeitsgedächtnis ist der Ort des aktiven Denkens, unser „Bewusstsein“
- Das Kurzzeitgedächtnis ist ein Teil des Arbeitsgedächtnisses. Es verfügt nur über eine begrenzte Speicherkapazität und –dauer.
- Aktives Wiederholen kann die Speicherdauer des Kurzzeitgedächtnisses verlängern.

CC BY SA

ZfbK Zentrum für fremdsprachliche und berufsfeldorientierte Kompetenzen
Einstieg mit Erfolg 2020
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

Das Langzeitgedächtnis

- Das Langzeitgedächtnis enthält alles, was wir jemals in unserem Leben gelernt haben.
- Es lässt sich in Abhängigkeit der Art der jeweiligen Informationen (Fakten, Erinnerungen an Erlebnisse, Handlungs- und Bewegungsabfolgen, etc.) in verschiedene Gedächtnisformen unterteilen.
- Wissen im Langzeitgedächtnis ist netzwerkartig strukturiert. Dabei werden Informationen aus den verschiedensten Bereichen miteinander verknüpft.
- Die netzwerkartige Struktur ermöglicht uns das Assoziieren.

Vergessen

- Vergessen ist zeitabhängig. Durch Wiederholen können wir dem Vergessen entgegenwirken.
- Wenn sich Lerninhalte zu sehr ähneln, kann es durch Verwechslung und Überlagerung zu Problemen beim Speichern und Abruf kommen. Dies wird als Interferenz (= Störung) bezeichnet.
- Das Hinterfragen und Verstehen von Lerninhalten (statt purem Auswendiglernen) kann Interferenzen verhindern.
- Genügend Zeit für den Lernprozess ist also ein wesentlicher Faktor, um auch sehr ähnliche Lerninhalte ausreichend verarbeiten und später abrufen zu können.

CC BY SA

ZfbK Zentrum für fremdsprachliche und berufsfeldorientierte Kompetenzen
Einstieg mit Erfolg 2020
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung