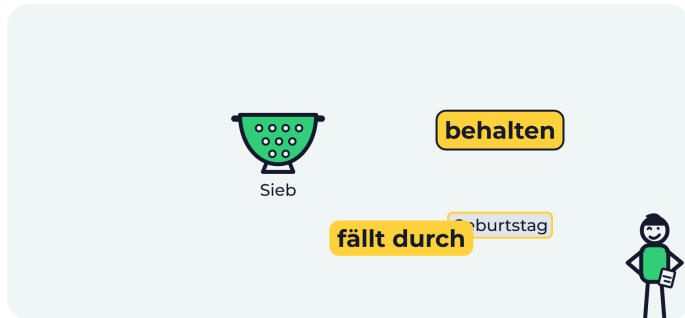
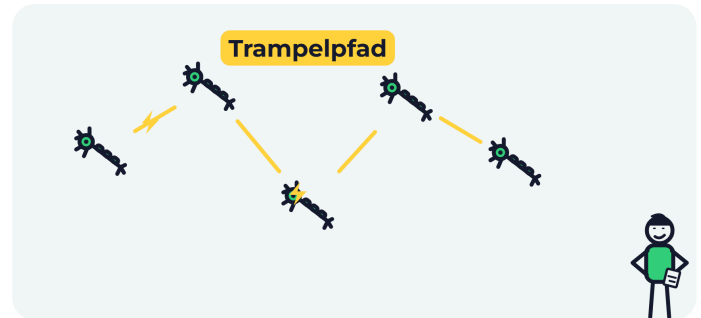


Warum vergesse ich Sachen?

Das Gehirn siebt



Oft benutzt: ein fester Weg



Wusstest du?

1/3

von sinnlosen Silben wusste ein Forscher nach einem Tag ungefähr noch.

140 Jahre

ist dieser Versuch schon her – und wird heute noch zitiert.

1 Nacht

Schlaf hilft schon, damit Gelerntes besser hängen bleibt.

So behältst du mehr

- 1 Hör richtig hin, ohne Handy daneben.
- 2 Verbinde es mit einem Gefühl oder einem Bild.
- 3 Wiederhol es am nächsten Tag und ein paar Tage später.
- 4 Schlaf gut – dann sortiert dein Gehirn.

Oft benutzt = fester Weg

Kurz gesagt

- Vergessen ist Aufräumen, kein Fehler.
- Das Gehirn siebt Unwichtiges aus.
- Oft benutzte Wege im Gehirn werden fest.
- Gefühle, Schlaf und Wiederholen helfen.

Warum vergesse ich Sachen?

Name: _____

1 Probier es aus: Wie schnell vergisst du?

SICHER IST SICHER

Hier brauchst du nur Kopf, Stift und Papier – ein Versuch, bei dem nichts passieren kann.

DU BRAUCHST

- 10 Wörter, die du noch nicht kennst – z. B. aus einem Wörterbuch
- ein Zettel zum Abdecken
- dieses Blatt und ein Stift

SO GEHT'S

- 1 **Schreib die zehn Wörter auf und lern sie fünf Minuten lang.**
- 2 **Deck sie ab und schreib auf, wie viele du noch weißt.**
- 3 **Prüf dich nach einer Stunde wieder.**
- 4 **Prüf dich am nächsten Tag noch einmal.**

Wann hast du die meisten Wörter vergessen – und was hilft, sie zu behalten?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wann sortiert dein Gehirn am meisten, was es behält?

☐

beim Fernsehen

☐

im Schlaf

☐

beim Essen

Wie viel von den sinnlosen Silben wusste der Forscher nach einem Tag noch?

☐

ungefähr ein Drittel

☐

fast alles

☐

gar nichts

Was merkst du dir am besten?

☐

eine Telefonnummer,
die du einmal hörst

☐

die Farbe eines
fremden Busses

☐

einen Tag, an dem du
sehr gelacht hast

Warum vergesse ich Sachen?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer etwas vergisst, hat ein kaputtes Gehirn.	☐	☐
Vergessen hilft dem Gehirn beim Aufräumen.	☐	☐
Einmal lernen reicht, dann bleibt alles für immer.	☐	☐
Wiederholen macht eine Erinnerung fester.	☐	☐
Mit dem Handy daneben merkt man sich mehr.	☐	☐

Warum vergesse ich Sachen?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählen deine eigenen Zahlen. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Probier es aus: Wie schnell vergisst du?

Wann hast du die meisten Wörter vergessen – und was hilft, sie zu behalten?

Meist geht in der ersten Stunde und am ersten Tag am meisten verloren. Was du am nächsten Tag wiederholst, bleibt viel länger. Auch die Nacht dazwischen hilft: Im Schlaf sortiert dein Gehirn den Tag.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wann sortiert dein Gehirn am meisten, was es behält?

☐

beim Fernsehen

☒

im Schlaf

☐

beim Essen

Im Schlaf: Dann wird wichtig Gelerntes fester gespeichert.

Wie viel von den sinnlosen Silben wusste der Forscher nach einem Tag noch?

☒

ungefähr ein Drittel

☐

fast alles

☐

gar nichts

Ungefähr ein Drittel – das meiste war schon am ersten Tag weg.

Was merkst du dir am besten?

☐

eine Telefonnummer,
die du einmal hörst

☐

die Farbe eines
fremden Busses

☒

einen Tag, an dem du
sehr gelacht hast

Gefühle wirken wie ein Textmarker: Was dich freut, bleibt besser hängen.

Warum vergesse ich Sachen?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer etwas vergisst, hat ein kaputtes Gehirn.	☐	☒
Vergessen hilft dem Gehirn beim Aufräumen.	☒	☐
Einmal lernen reicht, dann bleibt alles für immer.	☐	☒
Wiederholen macht eine Erinnerung fester.	☒	☐
Mit dem Handy daneben merkt man sich mehr.	☐	☒