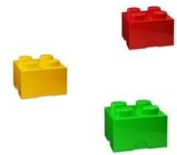




Ihr könnt euch an viele Erlebnisse erinnern, den letzten Urlaub am Meer oder das tolle Weihnachtsgeschenk. Das nennen Psychologen Langzeitgedächtnis. Daneben gibt es noch ein **Kurzzeitgedächtnis**. Man nennt es auch **Arbeitsgedächtnis**, weil wir es ständig brauchen, wenn wir geistig arbeiten. Ihr braucht es, wenn ihr einen Text verstehen wollt, ihr ein Lego-Modell nachbaut oder ihr Szenen beobachtet, die sich verändern.

Das Arbeitsgedächtnis behält **ganz schnell**, aber es fasst nur **ganz wenige Einheiten**. Die meisten Menschen können sich etwa **drei Einheiten** merken, Erwachsene etwas mehr als Kinder. Im Arbeitsgedächtnis kann man sich Dinge auch nur für **sehr kurze Zeit** (einige Sekunden) merken.



Wenn wir uns etwas merken, dann sind in unserem Gehirn Nervenzellen aktiv. Dabei ändern sich winzige elektrische Spannungen an der Kopfoberfläche. Diese kann man wie bei einer Batterie messen. Das machen wir mit EEG Hauben. Auf diese Art und Weise können wir zuschauen, was euer Arbeitsgedächtnis leistet, während ihr Aufgaben löst, ohne dass wir euch fragen müssen. Man kann damit beispielweise zeigen, dass verschiedene Menschen sich verschieden viel merken können. Umso besser euer Arbeitsgedächtnis ist, umso besser schneidet ihr in vielen Aufgaben ab.

Warum ist das so? Menschen können verschieden viele Plätze haben oder sie füllen die Plätze mit falschen Sachen. Fast immer befinden sich die Dinge, die wir uns merken sollen, unter Dingen, die wir nicht beachten sollen. Man kann sich das so vorstellen, wie ein Türsteher, der nur die Dinge in das Gedächtnis hinein lässt, die wir uns im Moment merken wollen. Menschen, die ein schlechtes Arbeitsgedächtnis haben, lassen auch die Dinge in ihr Gedächtnis hinein, die sie nicht beachten sollen. Man könnte sagen, der Türsteher passt nicht richtig auf, und die Falschen besetzen die Plätze.



Wenn ihr also euer Arbeitsgedächtnis super gut nutzen wollt, dann solltet ihr alles, was dort im Moment nicht hinein gehört, möglichst von eurem Arbeitsplatz entfernen. Dann hat der Türsteher weniger zu tun.