

# Gedächtnisstrategien für den (Arbeits-)Alltag

## 1. Tag

09.30 – 10.30 Uhr Begrüßung; Vorstellungsrunde (Namen merken mit eigener Strategie ohne Zuhilfenahme von Schreibmaterial), Organisatorisches

10.30 – 10.45 Uhr *Kaffeepause*

10.45 – 12.15 Uhr Die Fähigkeiten des Gehirns: Konzentration, Einführung in die Funktionsweise des Gedächtnisses und Übersicht über die Gedächtnisstrategien: Warum sind wir vergesslich?

Test: Gedächtnis und Lerntyp

12.15 – 13.15 Uhr *Mittagspause*

13.15 -14.00 Uhr Namen merken: Vorstellen verschiedener Memotechniken zum Namenmerken, Einüben der Techniken anhand von Beispielen

14.00 – 14.45 Uhr Entspannungsübungen zur Konzentrationssteigerung

14.45 – 15.00 Uhr *Kaffeepause*

15.00 – 16.30 Uhr Strukturieren von Informationen: Darstellung des Vorteils der Informationsstrukturierung und Anwenden dieser Methode an verschiedenen Beispielen (Einkaufslisten, Namen, Textinformationen); 5-Schritt Lesemethode; Mind Map

## 2. Tag

09.00 – 10.30 Uhr Bildhaftes Vorstellen und Verknüpfen: Einüben der Methode des bildhaften Vorstellens und Verknüpfens („Imagery-Technik“) anhand zahlreicher Beispiele

10.30 – 10.45 Uhr *Kaffeepause*

10.45 – 12.15 Uhr Geschichtentechnik: Übungen: Verknüpfen von Einzelinformationen zu einprägsamen Geschichten

12.15 – 13.15 Uhr *Mittagspause*

13.15 – 14.45 Uhr Entspannungs- und Konzentrationstechniken

14.45 – 15.00 Uhr *Kaffeepause*

15.00 – 16.30 Uhr Zahlen merken: Erkennen von Merkwürdigkeiten bei Zahlenkombinationen als Gedächtnisstütze

## Kursleitung:

### Christine Kämmerer

Ich bin Diplom-Psychologin und Physiotherapeutin. Seit 2000 bin ich als Kommunikations- und Verhaltenstrainerin für die öffentliche Verwaltung und im Gesundheitswesen, u.a. mit Themen wie „Konzentrations- und Gedächtnistraining“, „Stressbewältigung“ tätig. Mein Vorgehen ist ressourcen- und lösungsorientiert mit verhaltenstherapeutischen Elementen. Als Neuropsychologin arbeitete ich auf der neurologischen Frührehabilitation und befinde mich in fortgeschrittener Ausbildung zur Klinischen Neuropsychologin.

## ***Kosten:***

Gruppe: 180,- Euro ab 3 Personen

Einzel: 60,00,- Euro/60 Min. (individuell abgestimmt und kann auf mehrere Tage aufgeteilt werden)

*Termine bitte anfragen*



**Praxis für Psychotherapie und  
Neuropsychologie**

**Bismarckstr. 18**

**14109 Berlin**

**Telefon: 030/80403244**

**E-mail:**

**[praxis@bismarckstrasse18.de](mailto:praxis@bismarckstrasse18.de)**

**Internet:**

**[praxis.bismarckstrasse18.de](http://praxis.bismarckstrasse18.de)**

### **Anfahrt:**

- **S-Bhf. Wannsee (10 Minuten Fußweg)**
- **Bus 118 Haltestelle Wannseebrücke (7 Minuten Fußweg)**
- **Autobahnausfahrt A115 (Ausfahrt Wannsee), dann Richtung Potsdam, links in Bismarckstrasse**



# **Gedächtnis- strategien**

