

Haben Sie Fragen zu Psychologie und Partnerschaft?

**Schreiben Sie mir!** Angela Petersen (44), *Alles für die Frau*,

Partnerschaft, Brieffach 2570, 20077 Hamburg, E-Mail: angela.petersen@bauerverlag.de

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.



## „Wieso findet sie keinen Mann?“

Obwohl unsere Tochter schon 28 ist, hat sie eine Affäre nach der anderen. Uns macht es große Sorgen, dass sie keinen festen Partner findet. Woran liegt das?

Tanja (47), Parchim

➔ Sind Sie überhaupt sicher, dass Ihre Tochter eine feste Beziehung will? Viele junge Menschen möchten heute nämlich lieber frei sein als gebunden. Fragen Sie Ihre Tochter deshalb zuerst, ob sie allein unglücklich ist. Falls das der Fall ist, sollte sie es mal im Internet versuchen. Dort ist die Chance auf eine neue Liebe recht groß.

**ZAHLE DER WOCHE**  
**51%**

der Single-Männer wünschen sich eine Frau, die zwischen 1,60 und 1,70 Meter groß ist.

Frauen bis 1,80 Meter haben aber immerhin noch bei 36 % der Männer ganz gute Chancen.

## „Er dreht jeden Cent zweimal um“

Mein Mann möchte unbedingt ein Haus für uns kaufen. Seitdem er sich das in den Kopf gesetzt hat, wird gespart wie verrückt. Und wir hocken nur noch zu Hause rum! Wo bleibt da die Lebensfreude?

Regina (33), Göttingen

➔ Ihr Mann meint es nur gut, übertreibt jedoch ein wenig. Denn er ist so auf seinen Traum vom Haus fixiert, dass er die Gegenwart ganz aus den Augen verloren hat. Erinnern Sie ihn daran, dass es auch ein Heute gibt. Und setzen Sie sich zusammen und planen mindestens ein Wochenende im Monat für Unternehmungen ein.

# So wird Ihr Gedächtnis alltagsfit



**Sich etwas lange merken – Psychologe Dr. Karl Werner Ehrhardt sagt, wie das geht**

**A**uf uns alle strömen Tag für Tag Millionen von Informationen ein. Ohne ein gutes Erinnerungsvermögen könnten wir das nie bewältigen. Trotzdem lässt uns unser Speicher im Kopf oft gerade bei alltäglichen Dingen im Stich, sodass wir immer wieder nach Schlüsseln oder Fernbedienungen suchen müssen. Dr. Karl Werner Ehrhardt (57; www.mentalfit.de), Diplompsychologe und aus Holzkirchen, sagt, wie sich das verhindern lässt.

## 1 Wo sind Geldbeutel, Schlüssel, Brille etc.?

Die gute Nachricht zu Beginn: „Selbst wenn man täglich nach seinen Schlüsseln oder Ähnlichem sucht, heißt das noch lange nicht, dass man eine Gedächtnisstörung hat“, sagt Dr. Ehrhardt.

Hinter Vergesslichkeit steckt in 90 Prozent aller Fälle etwas viel Harmloseres: schlichte Überforderung. Ehrhardt: „Unser Unterbewusstsein ist durch zu viele Informationen oft so abgelenkt, dass es sich Alltägliches, wie z. B. wo der Schlüssel ist, nicht merken kann.“ Das beste Gegenmittel: sich kurz mit etwas anderem beschäftigen. Denn: „Ohne Druck kom-



## Voll und ganz dabei

Ein Schach-Profi muss man zwar nicht gleich werden, aber etwas mehr Aufmerksamkeit schadet nie

men Erinnerungen schneller zurück.“ Noch klüger ist es, wichtige Dinge immer an denselben Platz zu legen. Das spart viel Sucherei.

## 2 Wieso kann ich mir keine neuen Nummern und Namen merken?

Sitznummern im Zug oder Kino vergessen wir meist sofort – und das ist gut so. Dr. Ehrhardt: „Das Gehirn merkt sich nur, was es sich merken muss. Wenn man eine Karte mit Platznummer bekommt, ist erinnern überflüssig.“ Ganz anders sieht das bei neuen Namen oder Telefonnummern aus. Die sollten wir uns eigentlich merken, schaffen es aber oft nicht. „Um darin besser zu werden, kann man Eselsbrücken bauen“, rät der Psychologe. Mit einem kleinen Reim (z. B. „Schmidt ist der Hit“) prägen sich Namen viel besser ein.

## 3 Habe ich alle Geräte ausgemacht?

Wir alle haben einen so genannten „Autopiloten der Gewohnheiten“. Das heißt, dass Handgriffe, die einmal geklappt haben, beim nächsten Mal genauso ausgeführt werden. Dr. Ehrhardt: „Diese Auto-



matisierung erspart dem Hirn viel Arbeit. Aber sie sorgt auch dafür, dass wir schnell vergessen, was wir genau gemacht haben. Um

sicherzugehen, dass Kaffeemaschine oder Herd wirklich aus ist, sollte man sich einen Spruch überlegen, den man jedes Mal aufsagt, bevor man das Haus verlässt“ (z. B. „Heiß ist kalt, alles ist gesichert“).

## 4 Wie werde ich im Job aufmerksamer?

Im Beruf ist ein gutes Gedächtnis überlebenswichtig. „Trotzdem helfen nur die klassischen Methoden aus der Schule: mitschreiben, wiederholen und nachfragen“, sagt der Psychologe. „Durch das Notieren geht man sicher, dass man verstanden hat, was der Chef will. Mit Wiederholen und Nachfragen bestätigt und vertieft man die Information.“ Noch besser prägt sich etwas ein, wenn man es möglichst positiv abspeichert. Ehrhardt: „Wenn man der Sache einen Sinn gibt, wie z. B. ‚Der Chef will es so‘, klappt das prima.“ ●