

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Falsche Erinnerungen – Wieso?</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Gedächtnis und Erinnern</b>	<b>7</b>
	Sitz des Gedächtnisses im Gehirn	9
	Die Nervenzelle	10
	Unser Gehirn	17
	Gedächtnis entlang der Zeitachse	25
	Kurz und knapp	28
	Wenn das Kurzzeitgedächtnis doch arbeitet	28
	Was lange währt, wird endlich gut	31
	Gedächtnisprozesse: die Bildung unseres	
	Gedächtnisses	35
	Die Wahrnehmung	36
	Wissen wird gespeichert	37
	Aktives Schlafen	43
	Abruf	45
	Gedächtniseinteilung im Bezug auf Inhalt	47
	Bewegung und geistige Fertigkeiten	48
	Die Wiederholung macht's	50
	Vertrautes erkennen	51
	Weltwissen	52
	Unsere Biographie	54
	Hierarchische Verarbeitung	56
	Dynamische Erinnerungen	57
	Gehirn und Computer – Wie ähnlich sind sie?	59

Unser Gehirn organisiert sich selbst .....	64
Gedächtnis im Laufe unseres Lebens .....	66
Emotionale Färbung von Erinnerungen .....	70
<b>3 Falsche Erinnerungen</b> .....	<b>73</b>
Schwächen unseres Gedächtnisses .....	78
Vergessenes Wissen .....	79
Zementiertes Erinnern .....	84
Geblocktes Wissen .....	89
Flüchtiges Wissen .....	91
Was sind falsche Erinnerungen? .....	93
Konfabulationen .....	97
Intrusionen .....	104
Falsche Rekognitionen .....	112
Entstehung falscher Erinnerungen .....	117
Die Quelle einer Erinnerung .....	119
Die Vorstellung, wie etwas sein soll .....	122
Inhaltliche Fehler .....	125
Handeln ohne zu denken .....	128
Die „ <i>Fuzzy-trace Theory</i> “ – unscharfe Spuren in unserem Gedächtnis .....	131
Problematische Vorstellungsgabe .....	133
Es gibt keine einfache Erklärung .....	136
Anatomische Grundlagen von falschen	
Erinnerungen .....	137
Fehler, die wir lernen .....	139
Falsche Erinnerungen werden abgerufen .....	140
Falsche Erinnerungen und Augenzeugen .....	143
Erwachsene als Augenzeugen .....	144
Kinder als Augenzeugen .....	150
<b>4 Stress und Träume</b> .....	<b>157</b>
Einfluss von Stress .....	158
Wirkung von Stress auf den Körper .....	162
Psychologische Folgen von Stress .....	176
Stress und Gedächtnis .....	181
Stress löst falsche Erinnerungen aus .....	189

Erinnerungen, gewachsen aus Träumen und Fantasie .....	190
Lebhafte Träume .....	191
Falsche Interpretation von Träumen .....	205
<b>5 Entwicklung und Bedeutung falscher Erinnerungen .....</b>	<b>209</b>
Gedächtnis im Laufe der Evolution .....	211
Erinnerungen müssen stimmen .....	219
Nichts ist, wie es scheint .....	222
<b>6 Gibt es Tipps zur Minderung von falschen Erinnerungen? .....</b>	<b>227</b>
Gesunde Skepsis .....	229
Bewusst durchs Leben gehen .....	231
Abwechslung gegen Monotonie .....	232
Tagebuch .....	234
Unser Gedächtnis: richtige und falsche Erinnerungen .....	236
Literatur .....	239
Bildnachweise .....	253
Index .....	255