

Inhaltsverzeichnis

1	Falsche Erinnerungen – Wieso?	1
2	Gedächtnis und Erinnern	7
	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
3 Falsche Erinnerungen	73
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 „Fuzzy-trace Theory“ – 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
4 Stress und Träume	157
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
5 Entwicklung und Bedeutung falscher Erinnerungen	209
Gedächtnis im Laufe der Evolution	211
Erinnerungen müssen stimmen	219
Nichts ist, wie es scheint	222
6 Gibt es Tipps zur Minderung von falschen Erinnerungen?	227
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