

Lernen

Wie wir besser lernen

10 Bewährte Techniken, goldene Faustregeln: Wie Sie im Alltag erfolgreich neues Wissen erwerben.

Von Steve Ayan

17 Schnelles Wissen

Was bringt Hirnjogging? Nutzen wir nur einen Bruchteil unserer Hirnkapazität? Können wir im Schlaf lernen? Populäre Irrtümer über Lernen und Gedächtnis.

Von Steve Ayan

20 Ein Billie für alle Fälle

Virtuelle Agenten wie »Billie« sollen gemäß den Erkenntnissen der Lernforschung das Vokabelpauken erleichtern – mit Gesten.

Von Manuela Macedonia

26 Gute Frage Merken wir uns von Hand notierte Dinge besser als getippte?

Ist es für das Erinnern hilfreich, in der Vorlesung mitzuschreiben? Und wenn ja, lieber per Hand oder mit dem Laptop? Der Psychologe Florian Schmidt-Borcherding gibt Antwort.

28 Kopf schlägt Körper

Johannes Mallow leidet an unheilbarem Muskelschwund. Heute gilt er als einer der besten Gedächtnissportler der Welt.

Von Nele Langosch (Text) und Claudio Verban (Fotos)

36 Interview Vokabellernen mit Rosenduft

Der Neurowissenschaftler Jan Born von der Universität Tübingen untersucht, wie Schlaf das Gedächtnis unterstützt.

40 Der Stoff, aus dem Erinnerungen sind

Manche Erlebnisse brennen sich geradezu in unser Gedächtnis ein. Was passiert dabei im Gehirn?

Von Martin Korte

Erinnern

Die neuronale Zeitmaschine

48 Dank neuer Methoden haben Hirnforscher die physiologischen Grundlagen unserer Erinnerungen entschlüsselt.

Von Bernhard Staresina und Stefan Köhler

54 Infografik Der lange Weg zur Erinnerung

Jeden Tag strömt eine gigantische Vielfalt von Reizen auf uns ein – doch nur ein Bruchteil davon hinterlässt langfristig Spuren im Gehirn.

Von Christof Kuhbandner (Text) und Martin Müller (Grafik)

56 Dem Gedächtnisschwindel auf der Spur

Erinnerungen sind oft trügerisch, weiß Elizabeth Loftus. Die berühmte Psychologin prüft die Glaubwürdigkeit von Zeugen vor Gericht.

Von Moheb Costandi

60 Erzähl dein Leben

Vergessen

Was formt die Identität eines Menschen? Psychologen ergründen, wie das autobiografische Gedächtnis entsteht.

*Von Christin Köber und
Tilmann Habermas*

66 Gute Frage Was ist das kollektive Gedächtnis?

Was eine individuelle Erinnerung von der einer ganzen Gruppe unterscheidet, erklärt *Astrid Ertl* von der Goethe-Universität in Frankfurt am Main.

68 Ein erstaunliches Talent

Manche Menschen erinnern sich detailliert an fast jeden Tag ihres Lebens. Ein Blick in ihr Gehirn soll klären, wie die außergewöhnliche Leistung zu Stande kommt.

*Von James L. McGaugh und
Aurora LePort*

76 Ein Gedächtnis für die Zukunft

Menschen vergessen häufig, etwas zu erledigen, was sie sich eigentlich fest vorgenommen hatten. Schuld ist das fehleranfällige prospektive Gedächtnis.

*Von Matthias Kliegel und
Nicola Ballhausen*

Der Wort-Restaurator

80 Nach operativer Entfernung von Teilen seines Hippocampus konnte sich Henry Molaison nichts Neues mehr merken. Doch weshalb schwand auch sein Wortschatz rapide?

Von Donald MacKay

88 Warum vergessen wir die ersten Lebensjahre?

An die ersten Jahre des Lebens können wir uns nicht erinnern. Wissenschaftler diskutieren die verschiedenen Ursachen der Kindheitsamnesie.

Von Nele Langosch

92 Gute Frage Wieso löst zu viel Alkohol einen Blackout aus?

Auf der Suche nach der Antwort macht der Neurobiologe *Charles F. Zorumski* Nagetiere betrunken.

94 Der mysteriöse Fall Agatha Christie

Im Winter 1926 verschwindet Agatha Christie elf Tage lang spurlos. Litt sie unter Gedächtnisverlust – oder hat sie den Vorfall inszeniert? Eine psychologische Kriminalgeschichte.

*Von Stefania de Vito und
Sergio Della Sala*

Editorial 3

Geistesblitze 6

u. a. mit diesen Themen:
Abschiedsfotos erleichtern das Ausmisten / Betrunkene Zeugen / Träumende Mäuse / Amnesie per Genschalter / Unterdrückte Erinnerung

Impressum 25

Blickfang
**Zoom in die Biochemie
des Erinnerns** 39

Blickfang
**Herzstück gegen
das Vergessen** 98