

# Wie ich mein Gedächtnis einschätze

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Nachfolgend finden Sie Aussagen über Gefühle und Eindrücke, die Menschen zu ihrem Gedächtnis haben können. Lesen Sie jede Aussage und denken Sie an Ihre eigenen Eindrücke der vergangenen zwei Wochen. Kreuzen Sie diejenige Antwort an, die am besten beschreibt, wie sehr Sie der Aussage zustimmen oder widersprechen.

1. Ich bin im Allgemeinen zufrieden mit meiner Gedächtnisleistung.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

2. Mit meinem Gedächtnis stimmt etwas ernsthaft nicht.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

3. Wenn etwas wichtig ist, werde ich mich wahrscheinlich auch daran erinnern.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

4. Wenn ich etwas vergesse, befürchte ich, dass ich eine ernsthafte Gedächtnisstörung haben könnte – wie etwa Alzheimer.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

5. Im Vergleich zu anderen Menschen meines Alters habe ich ein schlechteres Gedächtnis.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

6. Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit, mich an Dinge zu erinnern.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

7. Es macht mich unglücklich, wenn ich über meine Gedächtnisleistung nachdenke.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

8. Ich befürchte, dass andere merken könnten, dass mein Gedächtnis nicht sehr gut ist.

Stimme überhaupt nicht zu     Stimme eher nicht zu     Teils/teils     Stimme eher zu     Stimme voll und ganz zu

---

9. Wenn mir etwas nicht sofort einfällt, nehme ich mir das nicht übel.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

10. Ich mache mir Sorgen um mein Gedächtnis.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

11. Meine Gedächtnisleistung hat sich in letzter Zeit merklich verschlechtert.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

12. Im Allgemeinen bin ich zufrieden mit meiner Gedächtnisleistung.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

13. Wenn ich Schwierigkeiten habe, mich an etwas zu erinnern, verärgert mich das nicht.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

14. Ich mache mir Sorgen, dass ich etwas Wichtiges vergessen werde.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

15. Meine Gedächtnisleistung ist mir peinlich.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

16. Wenn ich vergesslich bin, reagiere ich gereizt oder ärgere mich über mich selbst.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

17. Für mein Alter habe ich ein gutes Gedächtnis.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

18. Meine Gedächtnisleistung beunruhigt mich.

<input type="checkbox"/> Stimme überhaupt nicht zu	<input type="checkbox"/> Stimme eher nicht zu	<input type="checkbox"/> Teils/teils	<input type="checkbox"/> Stimme eher zu	<input type="checkbox"/> Stimme voll und ganz zu
--	---	--------------------------------------	---	--

---

# Gedächtnisfehler

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Gedächtnisfehlern, die Menschen häufig passieren. Entscheiden Sie, wie oft jeder dieser Fehler bei Ihnen selbst in den letzten zwei Wochen vorgekommen ist. Kreuzen Sie die entsprechende Antwort an.

1. Vergessen, eine Rechnung pünktlich zu bezahlen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

2. Dinge verlegen, die Sie täglich brauchen, wie z.B. Ihre Schlüssel oder Brille.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

3. Schwierigkeiten haben, eine Telefonnummer im Kopf zu behalten, die Sie gerade nachgesehen haben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

4. Sich nicht an den Namen einer Person erinnern, die Sie gerade getroffen haben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

5. Etwas liegen lassen, das Sie eigentlich mitbringen wollten.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

6. Einen Termin vergessen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

7. Vergessen, was Sie gerade tun wollten, z.B. einen Raum betreten und vergessen, wozu Sie dort hingegangen sind.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

8. Eine Besorgung vergessen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

9. In einem Gespräch nicht auf ein bestimmtes Wort kommen, das Sie benutzen wollen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

10. Schwierigkeiten haben, sich an Einzelheiten aus einem (Zeitungs-)Artikel zu erinnern, den Sie früher am Tag gelesen haben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

11. Vergessen, Medikamente einzunehmen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

12. Sich nicht an den Namen einer Person erinnern, die Sie seit einiger Zeit kennen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

13. Vergessen, eine Nachricht weiterzugeben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

14. Vergessen, was Sie in einem Gespräch gerade sagen wollten.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

15. Einen Geburtstag oder Jahrestag vergessen, der Ihnen früher gut bekannt war.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

16. Eine Telefonnummer vergessen, die Sie häufig benutzen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

17. Einer Person dieselbe Geschichte oder denselben Witz zweimal erzählen, weil Sie vergessen haben, dass Sie es ihr schon erzählt hatten.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

18. Dinge verlegen, die Sie ein paar Tage zuvor weggeräumt haben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

19. Vergessen, etwas einzukaufen, das Sie besorgen wollten.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

20. Details aus einem Gespräch vergessen, das Sie neulich geführt haben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

# Gebrauch von Gedächtnisstrategien

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Menschen benutzen oft verschiedene Tricks oder Strategien, um sich Dinge besser merken zu können. Nachfolgend sind einige dieser Strategien aufgeführt. Entscheiden Sie, wie oft Sie jede in den letzten zwei Wochen verwendet haben. Kreuzen Sie die entsprechende Antwort an.

1. Einen Wecker oder einen Timer benutzen, um daran erinnert zu werden, wann Sie etwas tun müssen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

2. Andere Menschen bitten, Ihnen dabei zu helfen, sich etwas zu merken oder Sie daran zu erinnern, etwas zu tun.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

3. Einen Reim bilden, um sich etwas besser zu merken.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

4. Sich bildlich vorstellen, was Sie sich merken möchten, z.B. einen Namen oder ein Gesicht.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

5. Sich etwas in Ihrem Kalender notieren, wie Termine und Aufgaben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

6. Das Alphabet durchgehen, um zu sehen, ob die einzelnen Buchstaben Sie auf ein gesuchtes Wort oder einen Namen bringen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

7. Informationen organisieren, die Sie erinnern möchten, z.B. Ihre Einkaufsliste in Kategorien von Lebensmitteln einteilen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

8. Etwas laut aussprechen, um sich daran zu erinnern, z.B. eine Telefonnummer, die Sie gerade nachgeschlagen haben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

9. Nach einer Routine handeln, um sich an wichtige Dinge zu erinnern, z.B. überprüfen, ob Sie Ihre Schlüssel und Geldbörse eingesteckt haben, wenn Sie das Haus verlassen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

10. Eine Liste schreiben, z.B. eine Einkaufs- oder To-Do-Liste.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

11. Konzentriert über Dinge nachdenken, die Sie erinnern möchten, z.B. auf möglichst viele Details achten.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

12. Dinge an eine auffällige Stelle legen, damit Sie daran erinnert werden, etwas zu tun, z.B. den Regenschirm vor die Tür stellen, damit Sie sich später daran erinnern, ihn mitzunehmen.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

13. Etwas für sich in größer werdenden Abständen wiederholen, um es zu sich zu merken.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

14. Eine Geschichte ausdenken, um Informationen miteinander zu verknüpfen, die Sie behalten möchten.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

15. Notizen in einem Notizbuch machen, um sich etwas zu merken.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

16. Eine Abkürzung aus den Anfangsbuchstaben von Dingen bilden, die Sie sich merken möchten, z.B. „R-O-M“ für Rettich, Orangen, Möhren.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

17. Sich bewusst auf eine Sache konzentrieren, um sie sich zu merken.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

18. Sich eine Erinnerung außerhalb von Kalendern und Notizbüchern schreiben.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---

19. Im Kopf Ihre Handlungen Schritt für Schritt durchgehen, um sich an etwas zu erinnern, z.B. an einen verlegten Gegenstand.

Ständig     Oft     Manchmal     Selten     Nie

---