

10: Vergessen & Co

WIRTSCHAFTS- UND ORGANISATIONSSTRATEGIE 2022/2023

WH

Weber'sche Gesetz

Experiment nach Harlow

Stroop-Effekt

Sensorische Deprivation

Hospitalismus

Definition nudging

Werde-Kennzahlen? („Werbung wirkt“)

WH

„Probleme“ beim Vicary-Experiment?

Product placement?

CPM (und RPM)?

Nudging Lebensmittel?

Nudging Internet-Formular?

Nudging Amazon/IKEA?

5 Tricks der Werbepsychologie? (Z, R, V, MPE, IF)

WH

Better than AIDA?

2 Arten von Werbestrategien?

3 kognitive Phasen der „Speicherung“? (E, O, A)

3 Gedächtnisse?

Funktionen der drei Gedächtnisse?

Speicherdauer der drei Gedächtnisse?

Sperling-Experiment?

Kapazität Kurzzeit-Gedächtnis?

WH

Unser Hirn vergleichbar Festplatte?

Was benötigt unser Hirn, wenn es eine Info nicht findet?

Echoisches Gedächtnis?

Ikonisches Gedächtnis?

Theorie der Mehrebenenverarbeitung?

Welche 4 Informationen für unser Gedächtnis?

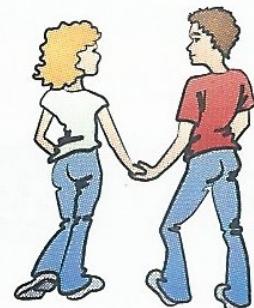
LANGZEITGEDÄCHTNIS

EXPLIZIT

mit bewusstem Abrufen

episodisches
Gedächtnis

Persönliche
Erlebnisse



semantisches
Gedächtnis

Faktenwissen,
Daten



IMPLIZIT

ohne bewusstes Abrufen

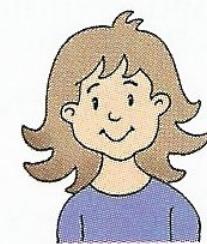
prozedurales
Gedächtnis

Verinnerlichte
Fähigkeiten



perzeptuelles
Gedächtnis

Priming, Muster-,
Regelerkennung



= Lena

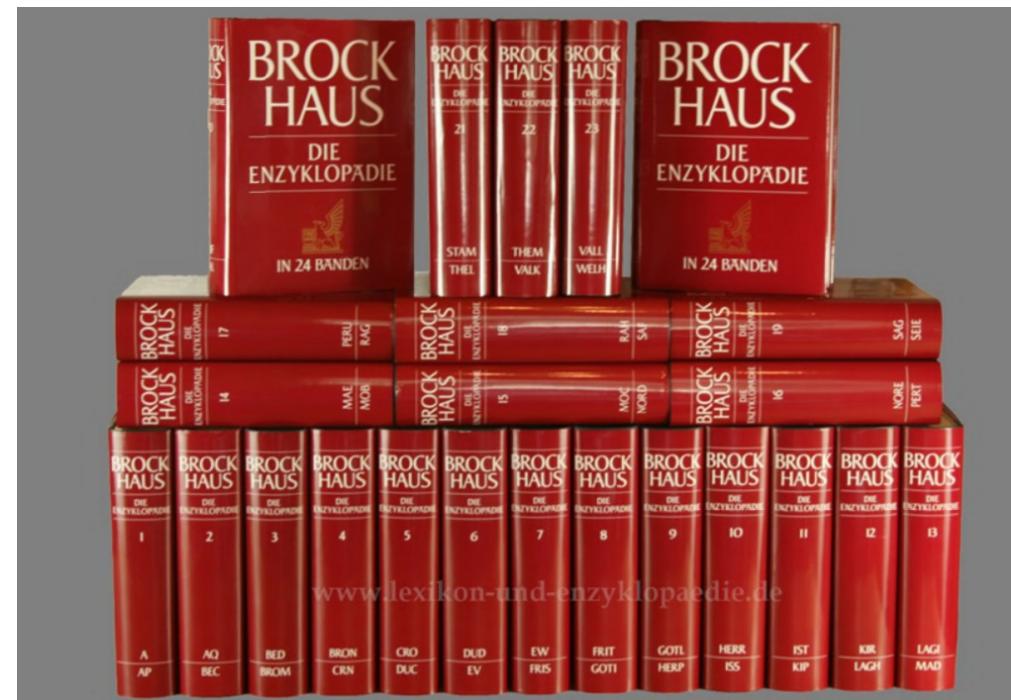
Erinnerungshäppchen - Das Gehirn speichert Informationen schrittweise

<https://www.youtube.com/watch?v=CUH10VIEkYg>

10: Vergessen & Co

WIRTSCHAFTS- UND ORGANISATIONSSTRATEGIE 2022/2023

Das wusste ich doch!



Einkauf Handelswaren bar

Einkauf Reinigungsmaterial mit Bankomatkarte

„Gedächtnishygiene“

Welchen Bus gestern genommen

Farbe der Socken vor 2 Wochen

Die Experiment-Zahl von letzter Woche

Die 12 Gegenstände von letzter Woche

Gespeicherte Informationen werden immer wieder neu orga

Filterung auch wichtig: Auto auf Straße, Fußgänger am Gehs



Wir können/dürfen also vergessen

Optimaler Ausgleich zwischen Erinnern und Vergessen

!Alzheimer-Demenz

Absterben von Gehirnzellen



Was vergisst du?

Namen

Wo Schlüssel hingelegt

Wörter/Begriffe

Dass du etwas bereits einmal erzählt hast

Was dir erzählt wurde

Gesichter

Richtung/Orientierung

Was du gerade machen wolltest

Verabredungen



Statistik dazu

85 % vergessen Namen

60 % wo Dinge liegen

57 % Telefonnummern

41 % was man gerade tun wollte

38 % Verabredungen

38 % was gerade getan



Gedächtnis-Unterlassungssünden Schacter

„Fehler“ in den 3 kognitiven Prozessen

Enkodierung

Organisation/Speicherung

Abruf

1. Sünde: Geistesabwesenheit

Mangelnde Aufmerksamkeit

„Konfusionsvergessen“

Wir finden unseren Schlüssel nicht mehr?

zB: Telefonat während wir Wohnung betreten haben

Inhalt nicht gespeichert/nicht bewusst verarbeitet

2. Sünde: Transienz

„Vergänglichkeit“

Nichtgebrauchte Gedächtnisinhalte verblassen, bis sie verschwinden

Synapsenverbindungen „lösen“ sich

Wie ein Farbfoto, das verblasst

Wie ein Muskel, der nicht beansprucht wird

Tempus fugit

3. Sünde: Blockierung

Information vorhanden, aber momentan nicht abrufbar

404 – Abruffehler

Linguale Hemmung aka „tip of the tongue“

„es liegt mir auf der Zunge“

Wenn wir eine Information selten verwenden

Gedächtnishemmungen

Blockaden

Hindern uns an

- A) Informationsaufnahmen
- B) Informationsverarbeitung
- C) Reproduktion

Oder auch: Gedächtnistäuschungen: fehlerhafte oder falsche Reproduktion

Gedächtnishemmungen

Lernprozess immer als Gesamtes zu sehen, nicht isoliert (Synapsen)

Viele Parameter für Lernprozess (zB Umwelteinflüsse)

Positiver und negativer Transfer

Positiver Transfer: Vorwissen wirkt sich positiv auf Prozess aus

zB Italiano e Espanol

Negativer Transfer: Gedächtnishemmung durch Störfaktoren wie zB negative Gefühle

Gedächtnishemmungen nach Rohracher

Affektive Hemmung: Gefühle wie Trauer, Angst, Freude, Ärger, Schmerz, Liebe

Assoziative Hemmung: Bereits verknüpftes neu zusätzlich verknüpfen

Ähnlichkeitshemmung: zwei ähnliche Themen können stören (I, E)

Retroaktive: Infoerwerb erschwert das Behalten vorher erworberner Infos
(Verdrängung)

Proaktive Hemmung: Vorhergehender Lernprozess erschwert neuen Erwerb

Ekphorische Hemmung: Wiedergabe gehemmt, wenn direkt davor neue Info gelernt

Gedächtnishemmungen nach Rohracher Bsp

Neue Handynummer wird durch alte Handynummer blockiert

Bei Diskussionen spricht man jemanden mit falschen Namen an

Man lernt slowenisch und kroatisch gleichzeitig

Beziehungsschluss und dann Lernen auf Schularbeit

Unmittelbar hintereinander Lernen auf Geografie und Mathematik-SA

Kurz vor Bio-Prüfung lernt man Englisch-Vokabeln, die man 2 h später braucht

Gedächtnistäuschung

Ein tatsächliches Erlebnis wird im Gedächtnis **falsch reproduziert oder erfunden**

FALSE-Memory-Effekt

Fehler in der Rekonstruktion von Gespeichert

Wir haben keine Festplatte sondern rufen „kreativ“ auf

Bei Erinnerungslücken springt Fantasie (hilfreich?) ein

Unfallzeugen

Ist ein Traum wahr

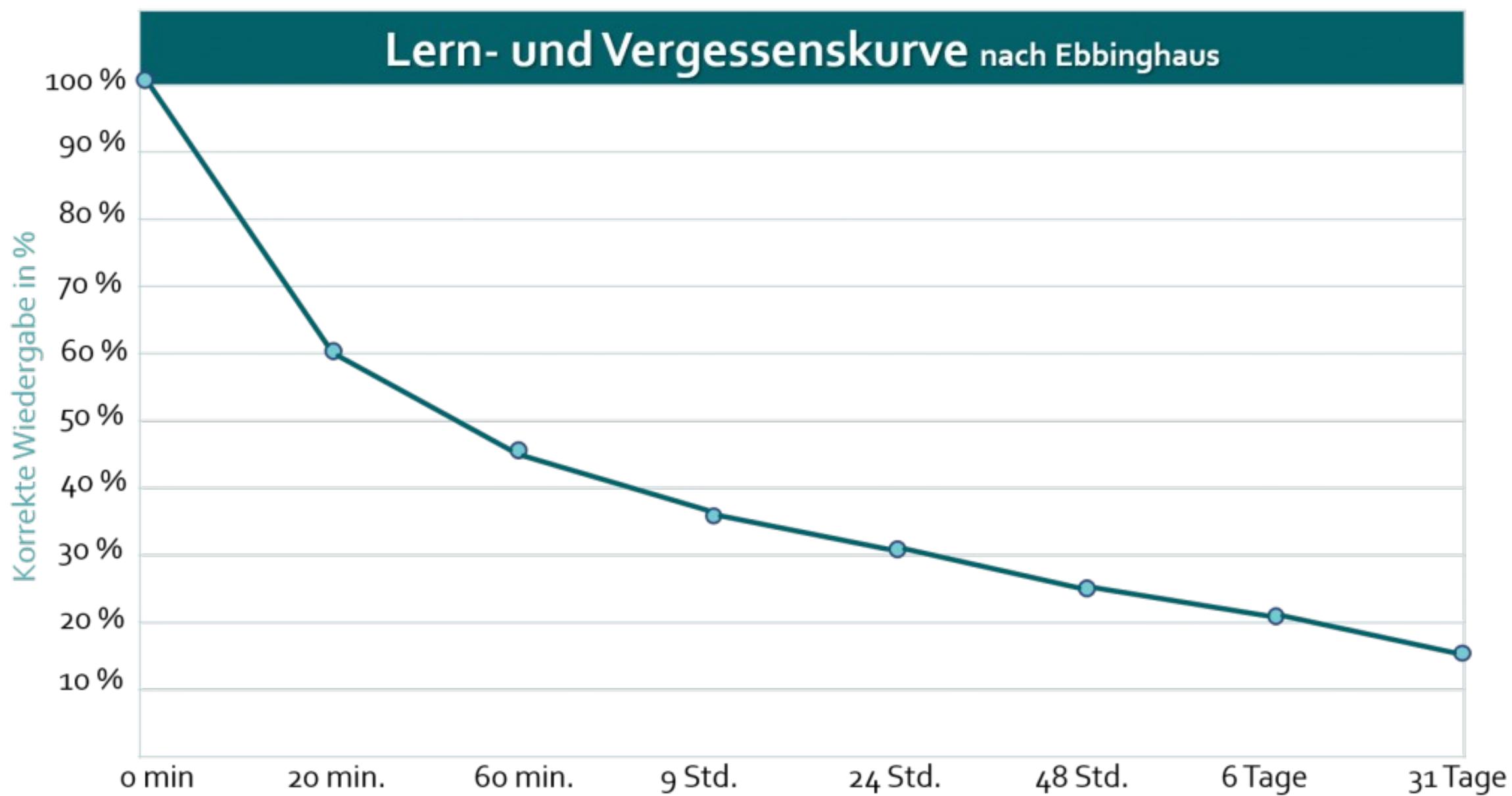
Familienfotos führen zu Kindheitserinnerungen

Angler erzählt von seinem größten Fang

Ebbinghaus



Lern- und Vergessenskurve nach Ebbinghaus



Und jetzt? Wir vergessen 80 %?

Erparnismethode: „Habe ich schon einmal gelernt“

Aber: Wiederholungen zur „Auffrischen“ wichtig

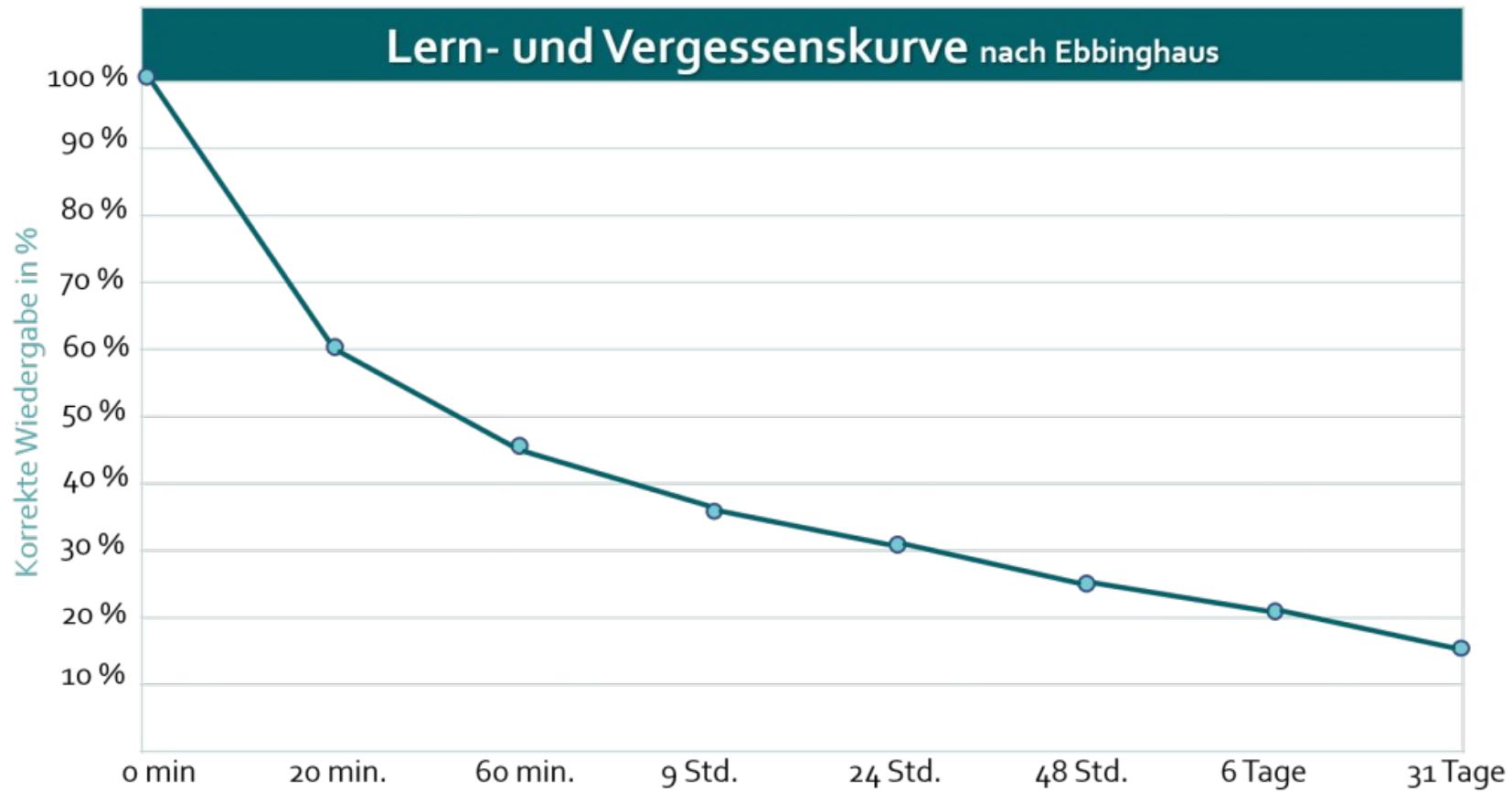
Gesetz von Ebbinghaus: Mehr Lernstoff bedeutet noch (viel) mehr Lernaufwand

6-7 Silben: einmalige Wiederholung

24 Silben: 44 Wiederholungen

Aber: Sinnfreie Silben (quasi ohne Muster) muss man öfters wiederholen

Und was machen wir jetzt mit der SA am Mo?



Lernstrategien

Ausreichend Schlaf

Regelmäßige Pausen

Strukturierte Lernunterlagen

Eselsbrücken

Ruhiger Arbeitsplatz

Oftmaliges Wiederholen

Lernen in kleinen Portionen

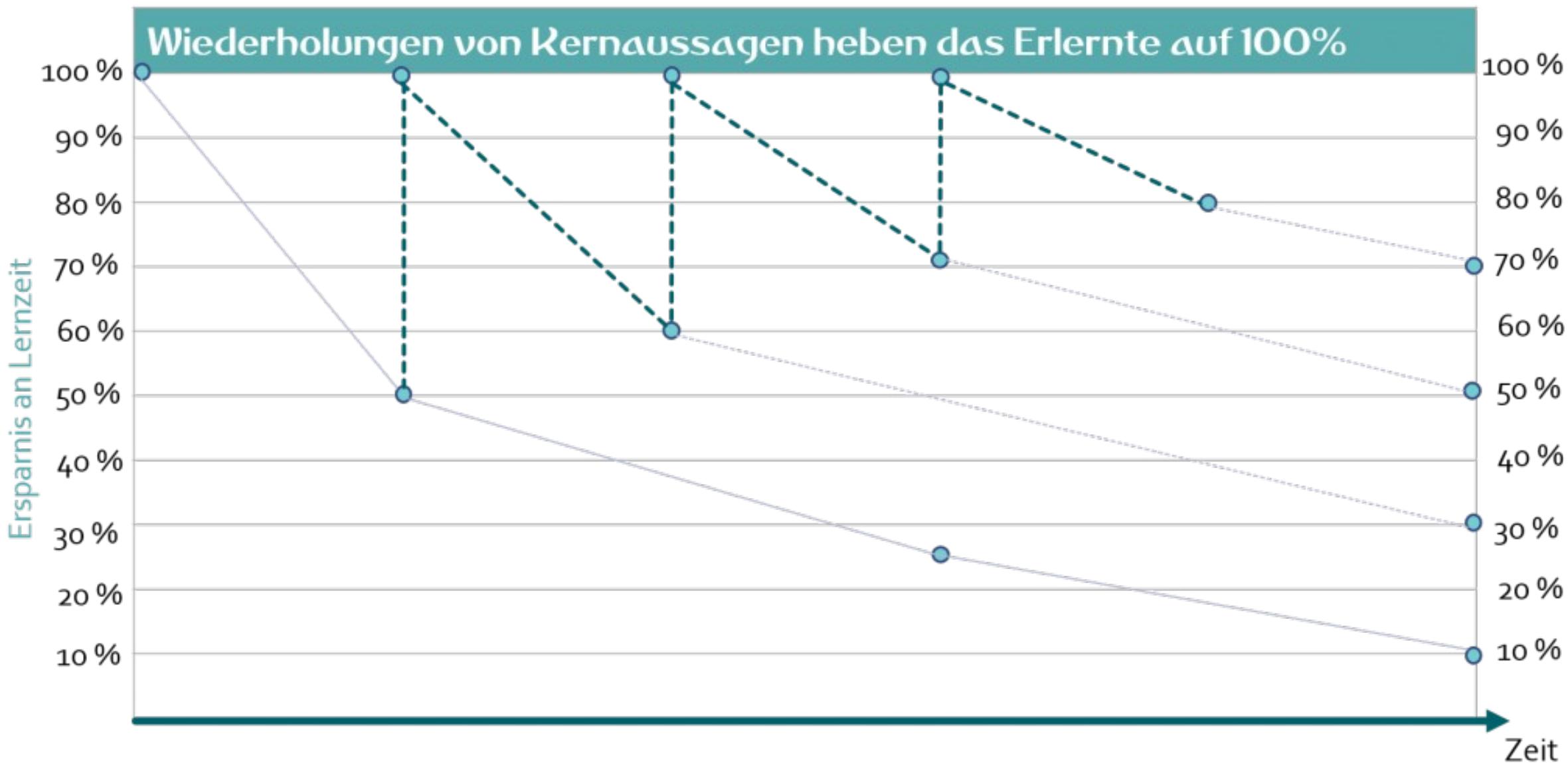
Lernstrategien

Verbessern Aufnehmen, Verstehen, Speichern und Erinnern von Informationen

Kognitiv oder beobachtbare Strategien

Ressourcenorientiert: optimieren Lerngewohnheiten und Lernumgebung

Kognitive: Helfen beim Aufnehmen und Verarbeiten und Speichern



Ressourcenorientierte Strategien

Ruhiger Arbeitsplatz

Wasser

Regelmäßige Pausen (30/5, 90/15) mit Wegbewegen vom Arbeitsplatz

Entspannungsübungen in Pausen (ruhig und bewusst atmen)

Wochenlernplan

Regelmäßige, fixe Arbeitszeiten

Genügend Schlaf

Passende Tageszeit(en) wählen?

Leistungsstarke Lernzeiten

08:00 – 12:00

Leistungstief bis 16:00

16:00 – 18:00

Abhilfe zB „powernap“



Kognitiver Lernprozess

Interessanter Lernstoff

Lernstoff mit Bildern veranschaulichen

Gemeinsames Lernen

Strukturierte Zusammenfassungen

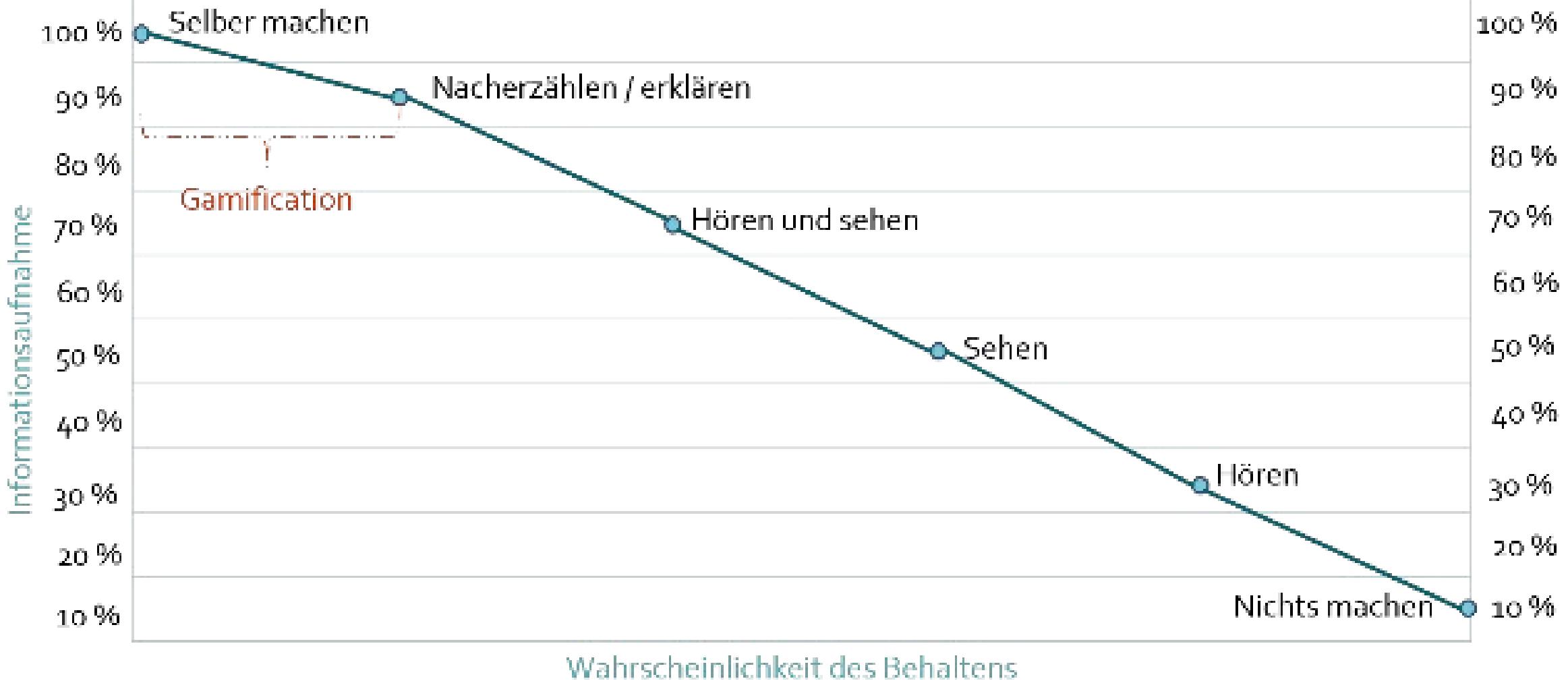
Zuhören

Umhergehen

Gelernte nachlesen (Lexika, wiki)

Sich abprüfen lassen

Sinnesorgane und Informationsspeicherung



Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung

Texte abschreiben

Lerninhalte wiederholt vorsagen

Lernkartei

Nach 15 min und 24 h zur Festigung

(und dann wieder nach 1 Woche und einem Monat)

Elaboration

Again: **Theorie der Mehrebenenverarbeitung**

Intensives Nachdenken über Lerninhalt

Gelerntes in eigenen Worten fassen

Notizen machen

Beispiele überlegen

Bilder im Kopf entstehen lassen

Vorhandenes Wissen mit neuem verknüpfen

Organisation

STRUKTUR schaffen

Lernstoff zusammen fassen

Überschriften formulieren

Kategorien bilden

Skizzen und Diagramme

Mindmaps

Kodierung

Mnemotechniken (Eselsbrücken)

NOSW

Loci-Methode (Speicherung durch Gegenstände am Weg)

Chunking (logisches Verbinden)

PIN 1756

FRUSAUT

Fr – USA - Österreich

