

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic
grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 59 (1999-2000)

Heft: 1: Sichere Ufer verlassen... : Neuausrichtung der Bündner LehrerInnen
Fortbildung

Titelseiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DEZEMBER 1999

72075

BÜNDNER SCHUL BLATT

BOLLETINO
SCOLASTICO
GRIGIONE
FEGL SCOLAS-
TIC GRISCHUN

Gedächtnistraining

Wir erinnern uns am besten an Informationen, wenn sie folgende Merkmale aufweisen:

- sensorische Assoziationen, besonders visueller Art
- einen emotionalen Kontext wie Liebe, Kummer ...
- ungewöhnliche/ungewohnte Eigenschaften
- Lebensnotwendigkeit
- persönliche Bedeutung
- Wiederholung
- Positionen zu Beginn oder am Ende einer Unterrichtsstunde



GEDÄCHTNIS- TRICKS

- Wiederholung

- Assoziationen

- Visualisierung

- **Übertreibe!**
- Mache sie **emotional**.
- Je aussergewöhnlicher, um so einprägsamer.
- Versuche, möglichst viele **Sinnesorgane** daran zu beteiligen.
- Lass Dinge oder Lebewesen möglichst **beweglich** und **lebendig** werden.
- Stell dir alles möglichst deutlich und **plastisch** vor.
- **Materialwechsel!**

Fortbildung

KURSE
JANUAR – JUNI 2000

SOMMERKURSWOCHEN 2000