

## **Power-Tipp 04/ 2018**

### **Gehen Sie wirkungsvoll gegen das Vergessen an!**

Der Schreibtisch liegt voll, das Telefon klingelt, ein Kunde möchte dringend eine Antwort wegen einer Reklamation, am Abend steht ein privater Termin an, für den Sie noch ein Geschenk besorgen sollen: wenn es darum geht, was Sie sich alles merken sollen, kommt ganz schön etwas zusammen.

Üblicherweise notieren Sie sich alles in Ihrem Superbuch oder der Outlook-Funktion, oder welche Organisationsform Sie auch immer für sich am effektivsten empfinden. Doch was, wenn Sie gerade keine Möglichkeit haben, sich eine wichtige Aufgabe aufzuschreiben? In diesem Fall bieten drei kleine Klassiker Soforthilfe:

Der berühmte Knoten im Taschentuch.

Tragen Sie Ihre Armbanduhr am anderen Arm, bis Sie die Aufgabe notieren konnten.  
Stecken Sie einen Ring an einen anderen Finger.

Langfristig können Sie sogar noch viel mehr gegen Vergesslichkeit tun:

Studien haben bewiesen, dass körperliche Betätigung auch die kleinen grauen Zellen anregt. Je mehr Sie also Sport treiben, umso besser funktioniert auch ihr Gedächtnis.

Auch mit Stressabbau wirken Sie der Vergesslichkeit entgegen – auch hierbei ist Sport von Nutzen, er hilft also doppelt.

Lösen Sie Denksportaufgaben und versuchen Sie, soviel Abwechslung wie möglich in ihren Freizeitbetätigungen zu schaffen. Abwechslung hält Ihr Gehirn auf Trab.