

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.

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

10. Ich mache mir Sorgen um mein Gedächtnis.

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

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

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

12. Im Allgemeinen bin ich zufrieden mit meiner Gedächtnisleistung.

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

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

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

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

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

15. Meine Gedächtnisleistung ist mir peinlich.

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

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

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

17. Für mein Alter habe ich ein gutes Gedächtnis.

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

18. Meine Gedächtnisleistung beunruhigt mich.

- Stimme überhaupt nicht zu Stimme eher nicht zu Teils/teils Stimme eher zu 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

Bitte umblättern, um mit dem Fragebogen fortzufahren.

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 Einkaufliste 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

Bitte umblättern, um mit dem Fragebogen fortzufahren.

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
