

Die Vergessens-Bilanz

Mit dieser einfachen Liste geben Sie Ihrem Gehirn vor dem Schlaf quasi einen Sortierauftrag. Die dritte Spalte ist die wichtigste: Was Sie dort aufschreiben, geben Sie Ihrem Gehirn zum nächtlichen Aufräumen frei. Giulio Tononi und Chiara Cirelli nennen das «intelligentes Vergessen». Benutzen Sie die Liste abends vor dem Einschlafen. Ihr Gehirn erledigt den Rest im Schlaf.

1) Merken

Was habe ich heute gelernt, das ich behalten will?

2) Vergessen

Was darf ich getrost vergessen?

3) Weglegen

Was beschäftigt mich, obwohl es unwichtig ist?

--	--	--