

Check: Wie gut ist Ihr Gedächtnis?

Wie viele Telefonnummern wissen Sie aus dem Kopf?

- A** Keine, alle im Handy
- B** Fünf
- C** Sechs und mehr

Was haben Sie vor einer Woche abends gegessen?

- A** Das weiß ich nicht mehr
- B** Ich glaube, einen Salat
- C** Ich erinnere mich noch ganz genau

Können Sie noch ein Schulgedicht aufsagen?

- A** Ich habe alle vergessen
- B** Nur ein oder zwei Zeilen
- C** Sogar mehrere Strophen

Wie oft stellen Sie nach dem Einkauf fest, dass Sie etwas vergessen haben?

- A** Eigentlich ständig
- B** Ab und zu mal
- C** So gut wie nie

Wie viele Geburtstage oder Hochzeitstage kennen Sie ohne Kalender?

- A** Gerade mal den eigenen
- B** Drei bis vier
- C** Fast jeden

AUSWERTUNG

Bei drei und mehr C-Antworten funktioniert Ihr Gedächtnis perfekt. Halten sich C- und B-Antworten die Waage, ist es noch okay. Mussten Sie mehr als dreimal A ankreuzen: Ab zum Gedächtnistraining!