



Erinnerungshilfen

Hintergrund



Um neue Denk- und Verhaltensweisen im Alltag zu etablieren, können unbewusste Lernprozesse durch „Priming“ unterstützt werden. Priming bedeutet, dass man bestimmte Reize oder Sinneseindrücke mit Emotionen, Einstellungen oder Handlungen verbindet [1]. Diese Reize können auch als Erinnerungshilfen dienen. So kann beispielsweise ein bestimmter Geruch direkt an ein gutes Essen erinnern oder eine Postkarte automatisch daran, dass man eine Pause einlegen wollte.

Beispiele



Herr F. arbeitet in einem Handwerksbetrieb. Um sich selbst an regelmäßige Pausen zu erinnern, hat er sich eine vorgefertigte Postkarte auf den Deckel seines Werkzeugkastens geklebt. So wird er beim Blick auf sein Werkzeug immer wieder an kurze Pausen erinnert und bleibt länger fit.

Anwendung

Die Erinnerungshilfen können also dafür sorgen, an die gewünschte Handlung zu denken und dazu beizutragen, dass Vorsätze in die Tat umgesetzt werden. Eine Form von Erinnerungshilfen stellen Bilder dar. Diese können im Alltag dazu dienen, an die Handlungsabsichten zu erinnern.

Hierfür können Sie sich bereits die von uns erstellten Bilder herunterladen (den Link finden Sie auf der Wiki-Seite)

Ideen für die Nutzung der Bilddateien:

- ➔ Als Hintergrund auf dem Computer oder Smartphone
- ➔ Ausgedruckt als „Postkarte“
- ➔ Als Bild im Geldbeutel

Erweiterungsmöglichkeiten

Anstelle der bereitgestellten Bilder können Sie auch andere Bilder, Fotos oder andere Gegenstände verwenden, die Ihnen dabei helfen, sich an die Vorsätze zu erinnern und ein positives Gefühl auslösen.

Quelle: [1]Krause, F., & Storch, M. (2006). Ressourcenorientiert coachen mit dem Zürcher Ressourcen Modell–ZRM. *Psychologie in Österreich*, 26(1), 32-43