

PRAXIS-TOOLS



NAMENSGEDÄCHTNIS

In Bildern denken - Namen merken

Der Kunde, Partner, Mitarbeiter steht vor Ihnen – und Sie können sich einfach nicht mehr an seinen Namen erinnern. Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart, Teamgeisselhart GmbH, Dortmund, verrät fünf Tipps für das mühelose und dauerhafte Speichern von Namen und Gesichtern.

1. Namen deutlich hören. Achten Sie dabei auf die richtige Aussprache und machen Sie es sich zur Gewohnheit, den Namen immer noch einmal selbst auszusprechen. Damit wird der Name noch tiefer in Ihrem Gedächtnis gespeichert.

2. Namen »verbildern«. Einige Beispiele: Herr Rosenthal steht mit Wintermontur und Skiern in einem blühenden »Rosen-Tal« (statt Schnee-Tal), Frau Spiller »spielt« gern und trägt gern »spielzeug«-bunte Kleidung, Frau Kiwitt isst ungern »Kiwi«, die sind für sie »igitt«. Manche Namen, die schwierig mit Bildern zu assoziieren sind, können Sie auch in Silben zerlegen. Zum Beispiel den Namen »Botchek« in »Boot« oder »Boccia« und »Scheck«. Verbildern funktionieren auch am Telefon, da Sie nur den Namen verbildern und nicht mit dem Gesicht ver-

knüpfen. Je ungewöhnlicher die Bilder, desto einprägsamer. Übertreiben Sie! Betrachten Sie Ihr Bild von einem Namen vor Ihrem »geistigen« Auge. Stellen Sie sich also etwa Herrn Rosenthal intensiv im »Rosen-Tal« vor. Denn: Wer in Bildern denkt, vergisst nichts!

3. Person, Gesicht, eventuell auffällige Merkmale beachten. Zum Beispiel eine ungewöhnliche Frisur oder eine auffällige Brille, ein Leberfleck, herausragende körperliche Merkmale wie sehr lang und dünn, ein sehr rundes Gesicht, viele Sommersprossen... Am Telefon können Sie das Anliegen der Person als Merkmal benutzen.

4. Verknüpfen Sie das Bild des Namens mit dem Bild von Person, Gesicht oder auffälligem Merkmal. Beispiel: Frau Botchek (»Boccia« und »Scheck«) hat auffällig lange Haare als besonderes Merkmal. Die Verknüpfung könnte nun lauten: »An langen Haaren hängen Boccia-Kugeln. Diese bezahle ich mit einem Scheck.«

5. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis! Damit Sie zum Beispiel nicht Frau »Bocciascheck« sagen, sind Sie sich bewusst, dass das gemachte Bild nur ein Anstoß ist. Da unser Gehirn nach dem »Ähnlichkeits-Gesetz« funktioniert, reicht es, wenn das Bild nur ähnlich ist. Sie kommen über die Bilder-Assoziationen dennoch zu 90 Prozent wieder auf den Namen. Allerdings sollte der Namensträger nie Ihre Verknüpfungen erfahren. Es könnte ihn kränken, dass man sich seinen Namen nur über »Eselsbrücken« merken kann.

Tipps: Seien Sie spontan, grübeln Sie nicht lange über die passende Assoziation nach, sondern entscheiden Sie sich für die erste, die Ihnen einfällt. Versuchen Sie, Ihr Bild sinnlich aufzunehmen, also zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken. Und setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern bleiben Sie locker. Ihr Gedächtnis funktioniert am besten, wenn Sie nicht unter Stress stehen!