

Tipp: Bilder im Kopf – So merken Sie sich Personennamen

von Oliver Geisselhart

Als Projektmanager haben Sie mit vielen, oft wechselnden Ansprechpartnern zu tun. Ob in großen Teams innerhalb des eigenen Unternehmens oder bei internationalen Projekten – permanent treten Sie in Kontakt mit Leuten, die Sie noch nicht kennen oder nur einmal flüchtig getroffen haben. Peinlich, wenn Sie einem Projektmitarbeiter – wöglichlich noch in einem anderem Kontext, z.B. auf einer Party – wiederbegegnen und Ihnen fällt weder sein Name ein noch was Sie mit ihm im letzten Meeting besprochen haben. Umso peinlicher wird es, wenn er sich gut an Ihren Namen erinnern kann und Sie freudig mit den Worten begrüßt: "Herr Brettschneider, konnten Sie die offenen Punkte schon klären?"



Oliver Geisselhart

Dipl.-Betriebswirt und Gedächtnis-trainer, Geschäftsführer der TEAMGEISSELHART GmbH und Lehrbeauftragter der Wirtschafts-Universität Seekirchen.

Kontakt: info@kopferfolg.de

Mehr Informationen unter: www.projektmagazin.de/autoren/

In solche unangenehmen Situationen brauchen Sie künftig nicht mehr geraten. Dieser Tipp zeigt Ihnen verschiedene, einfach anzuwendende Techniken, mit denen Sie Namen ganz leicht im Gedächtnis behalten können. Suchen Sie sich die Methode heraus, die Sie am meisten anspricht.

Bilder aus Namenssilben entwickeln

Unser Gedächtnis kann Bilder wesentlich einfacher speichern als reine Zahlen oder Fakten. So ist es z.B. möglich, sich mit Bildern Listenpunkte oder Zahlenkombinationen zu merken (siehe hierzu "[Tipp: Bilder im Kopf – Wichtiges leicht gemerkt](#)", Projekt Magazin 14/2010).

Dieses Denken in Bildern hilft Ihnen auch, sich leichter Namen zu merken. In der Regel erzeugt ein Name nicht gleich ein Bild im Kopf. Selbstverständlich gibt es Ausnahmen, wie z.B. Fleischhauer oder Nussbaum. Bei solchen Namen ist es relativ einfach, ein passendes Bild zu der Person zu finden – besonders, wenn Herr Fleischhauer in einer Metzgerei arbeitet und Herr Nussbaum in einer Tischlerei.

Bei Namen wie Landerpfeiffer, Ahlschwetz oder fremdländisch klingenden Namen, wie z.B. Scherwinski, fällt es einem schon schwerer, diese in Erinnerung zu behalten. Gerade im zuletzt genannten Fall sollten Sie es sich angewöhnen, den Namen zu wiederholen. Durch Ihr eigenes richtiges Aussprechen des Namens prägen Sie ihn sich umso besser ein.

Um sich schwierige Namen leichter zu merken, ist es notwendig, die Namensteile in Bilder zu verwandeln. Teilen Sie den Namen in seine Silben und versuchen Sie, daraus Bilder zu entwickeln, die klanglich mit der entsprechenden Silbe – oder auch mit mehreren Silben – übereinstimmen. Bei der Wahl der Bilder reicht es für unser Gehirn aus, dass die Bilder den Namenssilben ähneln, z.B. "Aal" für "Ah!". Wesentlich ist, wie der Name klingt, nicht wie er geschrieben wird.

Diese Bilder für die Namenssilben sowie das Bild der Person fügen Sie dann zu einer Filmszene zusammen. Das Wichtigste beim Bilderentwickeln ist, kreativ zu sein – je absurder die entstehende Filmszene ist, umso leichter lässt sie sich einprägen. Erleben Sie die Filmszene mit möglichst vielen Sinnen, hören Sie die Geräusche, nehmen Sie die Gerüche auf, spüren Sie die Bewegung etc., so als ob Sie das Vorgestellte gerade wirklich erleben würden.

Beispiel

Bei Kick-Off-Meeting stellen sich Ihnen die Teilprojektleiter Landerpfeiffer, Ahlschwetz und Scherwinski vor. Nun gilt es, sich diese Namen schnell und dauerhaft einzuprägen.

Die Bildergeschichten für diese Namen könnten so aussehen:

- Mit Herrn Landerpfeiffer machen Sie eine Wanderung übers **Land**, während **er** ein Liedchen **pfeift**. (Er ist also ein **Pfeiffer**.)
- Herr Ahlschwetz windet sich wie ein **Aal**, rempelt Sie dabei an und **schwätzt** die ganze Zeit.

- Sie beobachten Frau Scherwinski dabei, wie sie zu einer **Schere** greift und aus einer Zeitschrift ein **Gewinnspiel** ausschneidet, auf dem **Ski** als Hauptgewinn abgebildet sind.

Achten Sie bei der Abfolge der Bilder Ihrer Filmszene auf die Reihenfolge: Wenn die Teilprojektleiterin erst die Zeitschrift in die Hand nimmt und dann zur Schere greift, um das Gewinnspiel auszuschneiden, heißt sie auf einmal Winscherski. Wenn Sie die Abfolge der Bilder mit der betreffenden Person in der richtigen Reihenfolge so deutlich vor Ihrem geistigen Auge sehen und auch die Geräusche der Handlung hören, als hätte sie auch in Wirklichkeit so gehandelt, besteht eine große Chance, dass Sie den Namen bei der nächsten Begegnung wieder abrufen können.

Namen mit prägnanten Merkmalen verknüpfen

Unter Umständen merken Sie sich den Namen Ihres Gesprächspartners leichter, wenn Sie diesen mit einem auffälligen äußerlichen Merkmal verknüpfen, das Sie in die Bilderszene einbauen. Alternativ dazu können Sie anstelle eines Merkmals auch eine einprägsame Verhaltensweise oder Tätigkeiten heranziehen, die Sie zu einer Kinoszene verarbeiten.

Beispiel

Stellen Sie sich den graumelierten Herrn Müller aus der Produktion vor, wie er einen Mehlsack trägt. Von dem Mehlstaub sind seine Haare schon ganz grau geworden. Oder Herrn Braun, den Mitarbeiter aus dem PMO, der das ganze Jahr sonnengebräunt wirkt. Sehen Sie Herrn Braun vor Ihrem geistigen Auge ins Solarium gehen. Selbst wenn Sie für Herrn Schweißfuß eine entsprechende Bildergeschichte entwickeln, ist das ok – solange Sie diese für sich behalten.

Dass Risikomanager Herr Seebald ständig die Augen zusammenkneift und Ihnen erzählt, dass er demnächst wohl doch eine Brille kaufen muss, kann genauso als "Eselsbrücke" dienen wie, dass man Herrn Stampf aus dem Einkauf immer bereits aus großer Entfernung kommen hört. Herr Althaus aus der Qualitätssicherung dagegen, hat schon ein vorgerücktes Alter und geht in zwei Monaten in Pension ("nach Hause").

Haben Sie von Ihrem Gegenüber kein Gesicht vor Augen, wie dies bei einem Telefongespräch mit einer neuen Kontaktperson der Fall sein kann, können Sie im Vorfeld den Namen der Person mit seinem Anliegen verknüpfen.

Beispiel

Ein Mitarbeiter des Projektauftraggebers hat per E-Mail um das Protokoll des letzten Meetings gebeten und mit Carlo da Santa Maria unterschrieben. Sie rufen ihn an, um ihm mitzuteilen, dass das Protokoll morgen an alle Beteiligten rausgeht. Der Name Da Santa Maria und das mit ihm verbundene Anliegen gehen Ihnen dabei leicht von den Lippen. Sie haben sich vor dem Gespräch vorgestellt, wie Sie ihm an Bord der Santa Maria in Anwesenheit von Christoph Columbus im Morgengrauen des nächsten Tages das Protokoll überreichen werden.

Je häufiger Sie diese Form des Gedächtnis- und Mentaltrainings anwenden, desto leichter wird es Ihnen fallen, sich auch in hektischen Situationen mehrere Namen auf einmal zu merken. Viel Spaß beim großen Kopf-Kino!

Weitere Tipps zum Gedächtnistraining finden Sie in dem Buch "[Notizbuch im Kopf](#)" von Oliver Geisselhart, erschienen 2009 beim Gräfe und Unzer Verlag.

Projekterfolg ist planbar!

Das Projekt Magazin ist das führende Fachmagazin für erfolgreiches Projektmanagement.

Profitieren Sie vom Wissen renommierter Fachautoren.

Projekt[®]
magazin

Hier finden Sie alles, was Sie für den Projektalltag brauchen:

- Zugang zur größten deutschsprachigen Wissensplattform für Projektmanagement mit über 1.000 Artikeln und Tipps
- über 250 Arbeitshilfen, wie z.B. Checklisten und Vorlagen
- ein umfangreiches PM-Glossar mit über 900 Fachbegriffen in deutscher und englischer Sprache
- Themenspecials, News, Bücher, Stellenangebote u.v.m. rund um das Thema Projektmanagement



Besuchen Sie uns unter www.projektmagazin.de