

TIPPS ZUM NAMENSGEDÄCHTNIS



1

ZUHÖREN

Hören Sie genau hin bei der Vorstellung. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um den Namen einzuspeichern. Halten Sie bei „echten“ Begegnungen am besten Blickkontakt.

2

NACHFRAGEN

Fragen Sie ruhig nach: „Wie lautet Ihr Name nochmal?“ Wiederholen Sie den Namen selbst. „Ah, Frau Ramsauer! Schön, Sie kennenzulernen. Spreche ich den Namen richtig aus?“ – Nutzen Sie den Namen mehrmals, während Sie sich unterhalten. Oder kommen Sie ins Gespräch und interessieren Sie sich dafür, wo der Name herkommt. Oder welche Hobbies die Person hat. Oder oder oder. Ihr Gegenüber freut sich, wenn Sie ihm Aufmerksamkeit schenken.

3

AUFSCHREIBEN

Wie wird der Name genau ausgesprochen und geschrieben? Schreiben Sie ihn selbst auf, erst mit der Schreibhand, dann auch ruhig einmal mit der anderen Hand. Das geht sogar „im Geist“. Im Smartphone-Adressbuch können Sie auch noch ein Bild mit abspeichern.

4

WAHRNEHMEN

Nehmen Sie die Person bewusst wahr, wenn Sie ihr begegnen: Wie sieht sie aus? Welche Mimik beobachten Sie, welche Gestik, welche Körperhaltung? Wie empfinden Sie die Stimme? Beziehen Sie vor allem bei persönlicher Begegnung möglichst viele Sinne mit ein: Der Geruch, das Parfüm, der Händedruck, die Stimme. Suchen Sie ruhig nach prägnanten Merkmalen, die Sie ja nicht weiterverraten: Eine große Nase, stechende Augen, eine schöne Brille, eine besondere Frisur.

5

FÜHLEN

Fühlen Sie in sich hinein: Ist mir die Person sympathisch? Und wenn sie auf den ersten Blick unsympathisch erscheint: Stecken Sie sie nicht zu früh „in die Schublade“. Geben Sie diesem Menschen eine Chance und interessieren Sie sich für ihn!

TIPPS ZUM NAMENSGEDÄCHTNIS



6

KLANG UND RHYTHMUS SPÜREN

Nehmen Sie Klang und Rhythmus des Namens wahr. E-li-sa-beth. Das funktioniert gut, wenn Sie laufen und bei jeder Silbe in die Hände klatschen - was natürlich auch „im Kopf“ geht ...

7

ASSOZIIEREN

Assoziieren Sie den Namen mit Bildern, finden Sie Analogien oder Unterschiede: Frau Groß ist klein, Frau Neumann hat immer noch den alten Mann, Herr Stahl hat einen weichen Kern, Herr Berger kommt aus Bayern und klettert bestimmt gerne auf Berge. Seien Sie ruhig kreativ - Sie verraten Ihre Kopfbilder ja niemandem!

8

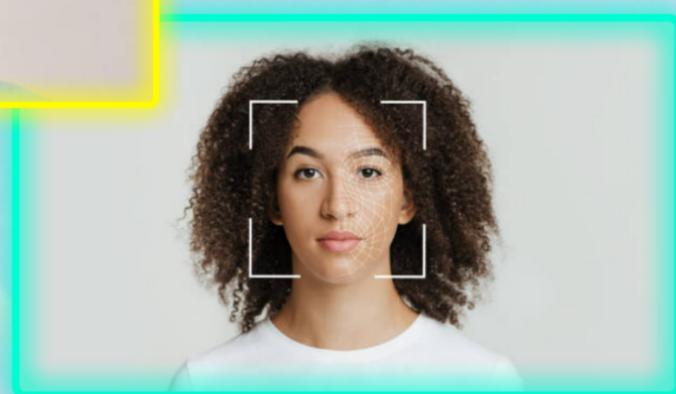
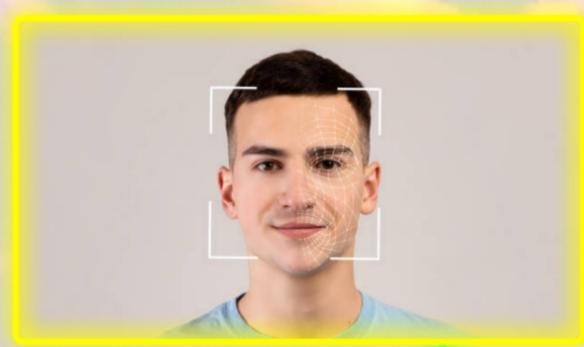
EINORDNEN

Finden Sie Kategorien oder in diesem Fall auch Schubladen, in die Sie den Namen einsortieren: Herrn Münch haben Sie auf einer Messe kennengelernt, Christiane gehört ins Familienumfeld. Rekapitulieren Sie die Personen mit ihren Namen mit etwas zeitlichem Abstand noch einmal.

9

KOPFBILDER ZEICHNEN

Verknüpfen Sie den Namen mit Bildern, und noch besser mit Geschichten. Nehmen wir doch einmal den häufigsten Nachnamen der Welt und Sie treffen Herrn Lee, einen Chinesen. Ihm fällt eine Locke in die Stirn und Sie stellen sich vor, dass er es nicht mag, wenn diese bei Wind in den Augen kitzelt. Deshalb stellt sich Herr Lee gerne auf die Leeseite, die dem Wind abgewandte Seite.



TIPPS ZUM NAMENSGEDÄCHTNIS



10

TIPPS ZU VORNAMEN

- Versuchen Sie sich an den Anfangsbuchstaben zu erinnern und gehen Sie das Alphabet durch.
- Wen kennen Sie mit dem gleichen Vornamen? Verknüpfen Sie etwa die „neue“ Angela mit der bekannten Angela.
- Auch hier können Sie mit kleinen Geschichten und Bildern arbeiten, indem Sie die betonte Silbe des Vornamens dazu nehmen (Marian entspannt beim Mandala, Antonius arbeitet gerne mit Ton, Maren mag das Meer). Manchmal lässt sich der Vorname besonders gut mit etwas verbinden (Andreas steht vor einem Andreas-Kreuz; Elisabeth besucht das gleichnamige Musical; Martin sitzt auf einem Pferd und teilt seinen Mantel).
- Bedienen Sie sich auch hier Reimen oder Analogien und Gegensätzen (der kleine Manfred kriegt gerade ein Riesen-Paket; Paul ist ein echtes Plappermaul; Marie krabbelt ein Marienkäfer über den Finger; Leonie hat keine Angst vor Löwen).

NAMEN VERGESSEN?

- Humor geht (fast) immer! Ein lockerer Spruch und eine Prise Selbstironie machen Sie sympathisch.
- Ehrlichkeit ist ein guter Weg. Der Name ist Ihnen eben entfallen. Entschuldigen Sie sich einfach und fragen Sie noch einmal nach.
- Machen Sie es wieder gut! Ihr Gegenüber könnte immerhin glauben, dass Sie ihm nicht wichtig, wert oder interessant genug waren, wenn Ihnen der Name nicht mehr in den Sinn kommt. Zeigen Sie ihm, dass Sie sich sehr wohl an seine Person erinnern, indem Sie beispielsweise auf das letzte Gespräch, den Ort des Treffens oder die Themen, die sie besprochen haben, eingehen. Und fragen Sie dann einfach noch einmal ganz offen nach dem Namen.