

Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung



Vertriebs-Millionär Ilhan Dogan
gründet Coaching Company

Der Praktiker für Praktiker



**Vertrieb 2.0 mit
Xing, Facebook,
Twitter und Co.**

Tjalf Nienaber: „Wie Sie
mit Hilfe des Internets
erfolgreicher verkaufen“



**Über die Kunst,
den anderen richtig
wahrzunehmen**

Claudia Fischer über
erfolgreiche
Businesstelefonate



**Der richtige Mix
aus Karriere und
Familie**

Ralph Goldschmidt:
„Stürzen Sie sich doch
einfach ins Funkloch“



Nie wieder Namen vergessen

Boris Nikolai Konrad verrät die besten Tipps und Tricks



Mit der Mnemotechnik lässt sich jedes Gehirn wie ein Muskel trainieren und die Merkfähigkeit steigern.

Vielen Menschen ist es schon einmal passiert: Auf einer Businessveranstaltung kommt jemand auf Sie zu, der Ihnen irgendwie bekannt vorkommt. Vielleicht können Sie sich noch daran erinnern, in welcher Position die Person bei welcher Firma arbeitet – aber der Name fällt Ihnen beim besten Willen nicht ein. Peinlich! Besonders dann, wenn es sich um einen potenziellen Kunden, wichtigen Geschäftspartner oder um ein neues Mitglied Ihres Projektteams handelt.

Das Beruhigende: Sie sind nicht allein. Viele Menschen vergessen die Namen Ihrer Gesprächspartner schon nach kurzem Smalltalk schneller als ihnen lieb ist. Bei einem (unver-

hofften) Treffen Tage oder Wochen später nützt dann auch das intensivste Durchforsten der grauen Zellen nichts: Der Name ist weg.

Warum passiert das so oft? Wenn wir Menschen kennenlernen, gilt unsere ganze Aufmerksamkeit dem Gesicht. Wenn wir die Person später wieder treffen, erkennen wir daher in der Regel das Gesicht wieder, aber der Name ist uns oft komplett entfallen. Viele Menschen denken, dass es normal ist, nicht von jedem Menschen, den man kennenlernt, den Namen behalten zu können. Zum Glück gibt es spezielle Techniken, mit deren Hilfe Sie Ihrem Namensgedächtnis auf die Sprünge helfen kön-

nen. Das ist besonders im Geschäftsleben wichtig, denn wer den Namen seines Gegenübers schon nach dem ersten Treffen sicher abgespeichert hat, signalisiert Respekt und macht deutlich, dass er sich für sein Gegenüber interessiert. Seminare, Workshops und Messebesuche, bei denen man sich am gleichen Tag oft dutzende neue Namen merken muss, werden mit diesen Strategien nicht mehr zur peinlichen Falle. Einer, der das Namenmerken bis zur Perfektion gesteigert hat, ist 5 Sterne Redner Boris Nikolai Konrad. Der Gedächtnisweltrekordhalter ist mehrmaliger Weltmeister im Wörter und Namen merken. Er kann sich bis zu 300 Wörter und fast 200 Namen und Gesichter in einer Viertelstunde einprägen.

Aber wie macht er das? Konrads Geheimnis ist die Mnemotechnik, ein Gedächtnistraining, bei dem Wörter durch Assoziationen in Bilder umgewandelt werden und sich so vom Gehirn besser abspeichern lassen. Diese Technik, die zurück auf Mnemosyne, die griechische Göttin des Gedächtnisses und der Aufmerksamkeit geht, ist jahrtausendlang erprobt und spielend leicht zu erlernen. Mit ihr lässt sich jedes Gehirn wie ein Muskel trainieren und die Merkfähigkeit steigern.

Für das Publikum seiner unterhaltsamen und fast immer ausgebuchten Vorträge hat der Lernstrategie-Experte Boris Nikolai Konrad die 5 Sterne Methode zum Namen Merken entwickelt. In der Wissen+Karriere erläutert er seine wichtigsten Tipps:

Herr Meyer, Frau Wolke, Herr Brühning, Frau Klausen – oft fangen die Probleme schon beim Vorstellen an. Es klingt simpel, ist aber die erste wichtige Regel: Stellen Sie sicher, dass Sie den Namen Ihres Gegenübers auch verstanden haben. Dass Sie ihn richtig verstanden haben. Wie wollen Sie sich einen Namen merken, den Sie nicht einmal richtig verstanden haben? Sehen Sie Ihren Gesprächspartner an, wenn er seinen Namen nennt und wiederholen Sie den Namen ruhig laut.

Fragen Sie nach, wenn Sie der Meinung sind nicht alles verstanden zu haben. Durch Nachfragen zeigen Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie ihm Ihre Aufmerksamkeit schenken.

Lassen Sie sich den Namen erklären. Wie schreibt man das? Woher kommt der Name? Wenn Sie sich ausführlich mit dem neuen Namen beschäftigen, signalisieren Sie damit Ihrem Gehirn, dass diese Information wichtig ist und abgespeichert werden muss.

Benutzen Sie den Namen Ihres Gegenübers im Gespräch. Nicht penetrant und nicht am Ende eines jeden Satzes, aber lassen Sie den Namen ruhig immer mal wieder ins Gespräch mit einflie-

Ben. Leute mögen ihre Namen und fühlen sich geschmeichelt, wenn sie ihn hören. Außerdem helfen die Wiederholungen Ihrem Gedächtnis den Namen zu behalten.

Im zweiten Schritt ist nun Ihre Fantasie und Kreativität gefragt. Finden Sie ein Bild zu dem Namen. Unser Gehirn kann sich Bilder viel besser einprägen als Text-Informationen. Auch ein Name ist ja zunächst nur ein Wort und damit für das Gehirn schwierig. Merkt man sich nun aber z. B. den Namen „Schneider“ durch das Bild der beruflichen Tätigkeit eines Schneiders oder das einer Schere, ist der wichtigste Schritt bereits getan. Bei längeren Namen brauchen Sie zuweilen auch zwei oder mehrere Bilder.

Damit es wirklich funktioniert, ist es erforderlich, das Bild auch vor dem inneren Auge zu sehen bzw. es sich so gut wie möglich vorzustellen. Stellen Sie sich also Frau Hermthier beispielsweise mit einem Hermelin auf dem Arm vor, Herrn Herzel mit einem riesigen Herz und Frau Bösenberg als grimmige Alte auf einem Hügel.

Vielen Erwachsenen fällt es anfangs schwer, sich ungewöhnliche Bilder zu Namen auszudenken. Einfacher wird es, wenn man versucht, den Namen der Person mit besonderen äußeren Merkmalen, ihrem Beruf oder ihrer Herkunft zu verknüpfen. Dazu müssen Sie zunächst mehr über Ihr Gegenüber erfahren.

Frau Ebrecht liebt Blumen. Stellen Sie sich die Dame vor, wie sie in Nachbars Garten Rosen abrichtet usw. Versuchen Sie passende Bilder zu assoziieren und daraus möglicherweise sogar eine kurze Geschichte zu machen. Sie können sicher sein, dass Ihr Gehirn sich daran erinnert.

Zu den gebräuchlichsten Vornamen empfiehlt es sich, Bilder bereits im Vorwege zu lernen. Diese fallen Ihnen dann sofort ein, sobald Sie den Namen hören: Andreas steht in Ihrer Fantasie beispielsweise an einem Bahnübergang (Andreas-kreuz), Hans auf dem Hof mit einer Gans, Marion



Boris Nikolai Konrad

ZUR PERSON

Boris Nikolai Konrad ist Gedächtnistrainer, Neurowissenschaftler, Gedächtnis-Teamweltmeister und mehrfacher Weltrekordhalter u. a. im Namenmerken. Der 5 Sterne Trainer und Redner beleuchtet die Verbesserung des Gedächtnisses aus jedem Blickwinkel. Als Experte für Gedächtnistraining und Mnemotechnik hat er nach erfolgreichem Studium und Tätigkeiten bei Unternehmensberatungen seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Auch sein eigenes Namensgedächtnis ist phänomenal: So stellte der Experte für Lernmethoden zuletzt bei den Deutschen Gedächtnismeisterschaften 2009 zwei neue Weltrekorde auf: 280 Wörter sowie 195 Namen und Gesichter in jeweils 15 Minuten merkte er sich fehlerfrei.

können Sie sich als Jungfrau Maria vorstellen, die in die Sonne schaut (Mari – (S)onn) usw.

Die Ergebnisse sind verblüffend. Sie werden bald merken, wie gut sich Ihr Gedächtnis trainieren lässt. Boris Nikolai Konrad hat auch schon wieder mit dem Training für das nächste Event begonnen. Anfang Dezember findet im südlichen China die Gedächtnis-Weltmeisterschaft 2010 statt. Da möchte er seinen Titel verteidigen. ■