

## Namens-Crack auf jeder Veranstaltung

Jeanette  
Bieber

?

André  
Zukovski

?

Adrienne  
Rößler

?

Damian Dinkel

?

Julia Schmidt

?

Madeleine  
Kreiskop

?

Christoph  
Ackermann

?

Michael  
Hinzemann

?

Das wichtigste Ziel im Marketing mit Werbemitteln: dem Kunden im Gedächtnis zu bleiben. Darauf wird zu Recht viel Energie verwendet. Sich mit dem eigenen Gedächtnis beschäftigen, das vergessen wir im Berufsalltag gerne. Wie Sie Ihr Namensgedächtnis trainieren, erklärt uns im Folgenden kein geringerer als Gedächtnis-Weltmeister Boris Nikolai Konrad in einem Gastbeitrag exklusiv für dedica.



Boris Nikolai Konrad

### Zum Autor:

*Boris Nikolai Konrad ist Gedächtnis-Teamweltmeister, mehrfacher Weltrekordhalter im Namen-Merken und Gedächtnistrainer. Er ist Neurowissenschaftler und am Max-Planck-Institut tätig. Als Experte für Gedächtnistraining und Mnemotechnik hat er nach erfolgreichem Studium der Physik und Informatik seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. In Vorträgen und Seminaren demonstriert er Methoden zur Gedächtnisverbesserung.*

zum Namen merken tatsächlich für schnelle Erfolge im Berufsleben geeignet ist.

### Machen Sie Informationen zu Bildern

Zentraler Schritt meiner 5-Sterne-Methode ist, nach dem aufmerksamen Zuhören und Verständnis des Namens – fragen Sie wenn nötig nach! – die klassische Mnemotechnik, bei der schlecht einprägsame Informationen in Bilder umgewandelt und miteinander assoziiert werden. Sie lassen sich so vom Gehirn besser abspeichern. Durch die Verwendung mentaler Bilder aktivieren Sie zusätzliche Gehirnbereiche und erreichen

Jeder von uns kennt die Situation: Auf einer Veranstaltung treffen Sie eine Person, die Ihnen irgendwie bekannt vorkommt. Aber der Name fällt Ihnen beim besten Willen nicht ein. Sehr peinlich, vor allem, wenn Sie erkannt werden! Dann sollten Sie selbst sich doch auch an wichtige Kunden, Geschäftspartner oder Interessenten erinnern.

### Sie sind nicht allein!

Zunächst kann ich Sie trösten: Vielen Menschen geht es so, dass sie die Namen Ihrer Gesprächspartner schon nach einem kurzen ersten Gespräch vergessen haben. Bei einem weiteren Treffen Tage später nützt dann auch langes Grübeln nichts: Der Name ist weg. Wer es dagegen schafft, sich beim ersten Treffen den Namen dauerhaft zu merken, zeigt Respekt und Interesse und erntet Anerkennung und Vertrauen. In diesem ersten Gespräch tritt bereits oft das erste Problem auf: Beide Personen

nennen schnell ihre Namen, weil sich das so gehört. Aber es wird nicht richtig hingehört. Da der Name aber nie in Ihrem Gehirn „angekommen“ ist, können Sie ihn sich gar nicht erst merken. Leider ist Aufmerksamkeit aber auch nicht alles. Da ein Name zunächst nicht mehr als ein Wort ist, fällt es oft schwer, sich diesen dauerhaft einzuprägen.

### Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge

Doch glücklicherweise gibt es Techniken, mit deren Hilfe Sie Ihrem Namensgedächtnis massiv nachhelfen können. Vor wenigen Jahren hätte ich dieses Versprechen auch kritisch betrachtet. Heute bin ich Gedächtnisweltrekordhalter im Namen merken. Dazu prägte ich mir 201 Namen und Gesichter in einer Viertelstunde ein. Die Erfolge der Teilnehmer meiner Vorträge und Seminare zeigen mir, dass meine „5-Sterne-Methode“



sofort bessere Gedächtnisleistungen. Bewegung, Geräusche oder Gerüche gehören genauso dazu und ergänzen den rein visuellen Eindruck. Bei Namen, die von Berufen abstammen, ist etwa die berufliche Tätigkeit etwas, das Sie sich vorstellen können – also ein geeignetes Bild! Andere Nachnamen beschreiben schon konkret etwas, etwa Namen wie Holz, Schwarz oder Stein. Viele andere klingen ähnlich wie ein Gegenstand, zum Beispiel Baumer, Kaster, Seiffert. Oder Sie kennen schon jemanden mit diesem Namen, der dann selbst als Bild dient.

Dieses Bild für den Namen verbinden Sie dann mit der Person. Achten Sie auf den gesamten Eindruck, den Sie von ihr haben,

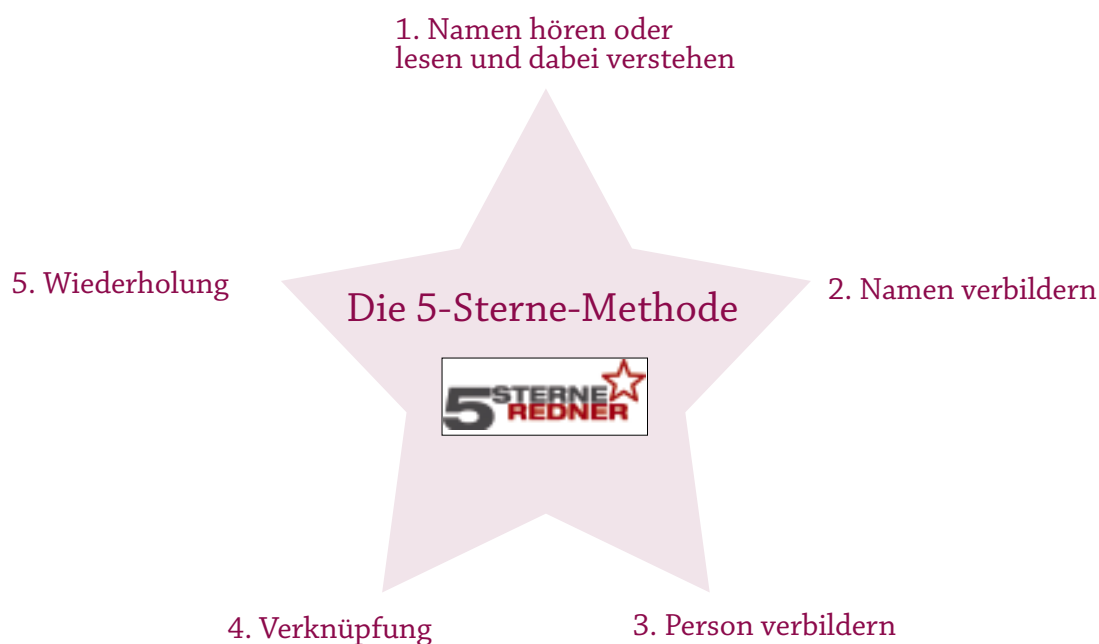
**Kaczmarzik = Katze + Marzipan**  
**Wenn ein Bild nicht reicht, gliedern Sie den Namen: Kaczmarzik wird dann zu Katze und Marzipan.**

aber auch auf besondere Merkmale. Herr Bauer stellen Sie sich also vor Ihrem inneren Auge vor, wie er auf einem Trecker über ein Feld fährt. Da er aber gerade in einem Konferenzraum neben Ihnen steht, müssen Sie dafür mehrere Denkschritte vollziehen und sorgen dafür, dass der Name sicher abgespeichert wird. Frau Stein lassen Sie Steine jonglieren und Frau Kaczmarzik eine Katze mit Marzipan füttern. Natürlich benötigen Sie hierfür Fantasie und Kreativität. Mit wenig Übung werden Ihnen solche Bilder immer schneller einfallen.

## Trauen Sie sich!

Wenn Sie bei der Namensnennung aufmerksam sind, haben Sie die Namen Ihrer Gesprächspartner zunächst im Kurzzeitgedächtnis. Danach können Sie im Anschluss an das erste Gespräch in Ruhe einige Augenblicke darauf verwenden, sich ein Bild für den Namen zu überlegen und mit Ihrer neuen Bekanntschaft zu verknüpfen. So bleiben nicht nur Sie selbst in guter Erinnerung, sondern Sie haben auch die Namen für lange Zeit. Sie müssen sich nur trauen! Die Ergebnisse werden Sie selbst verblüffen und Sie werden bald merken, wie gut sich Ihr Gedächtnis trainieren lässt. ■

[www.namenmerken.de](http://www.namenmerken.de)



## Die 5-Sterne-Methode – So funktioniert´s:

**1.** Dieser Schritt klingt recht banal, aber gerade für die Motivation ist es recht wichtig zu verstehen, warum man überhaupt so schnell Namen vergisst. Auch gehört dazu das Vorgehen, wie man bei mehr Menschen, die sich direkt hintereinander vorstellen, die Namen erstmal behält, um anschließend die weiteren Schritte durchzuführen.

**2.** Boris Nikolai Konrad hat sich dazu eine clevere Aufteilung der Namen in vier(+eine)

Kategorien überlegt, die es dem Leser zusätzlich leichter machen, schneller eigene gute Ideen für passende Bilder zu haben.

**3.** Dieser Punkt geht weit über das Benutzen von Auffälligkeiten hinaus, da es klar macht, wie man sich auch Gesichter merkt und so Personen und Namen deutlich sicherer behalten kann, als über Merkmale, die man oft beim nächsten Mal schon nicht mehr „findet“.

**4.** Beide Bilder, für Name und Person, müssen verknüpft werden, um auch die Zuordnung zu haben. Wie dies sinnvoll funktioniert, ist Teil des vierten Schrittes.

**5.** Alle Lerninhalte müssen wiederholt werden. Auch bildhaft gelernte Informationen. Boris Nikolai Konrad zeigt, wie man Namen und Gesichter optimal wiederholt, auch ohne die Personen erneut zu treffen. ■