**Ääh…, wie war nochmal Ihr Name?**  **Namen merken leicht gemacht – die Fünf-Sterne-Strategie für ein perfektes Namensgedächtnis**

*Kennen Sie die Situation? Eine frühere Seminarteilnehmerin sitzt wieder bei Ihnen im Seminar. Ein tolles Kompliment für Sie als Trainer. Sie würden sie gerne besonders wertschätzend begrüßen – doch ääh…, wie war nochmal ihr Name? Damit Ihnen das nicht mehr passiert, reichen fünf Schritte. Dann sind Sie beim nahezu perfekten Namensgedächtnis und können Ihre Kontakte souverän mit dem richtigen Namen ansprechen. Lesen Sie, wie das funktioniert.*

Die Fünf-Sterne-Strategie für ein perfektes Namensgedächtnis beginnt mit einem einfachen ersten, dafür umso wichtigeren Schritt:

* **Programmieren Sie Ihr Gehirn**

Das bedeutet konkret: bevor Sie in eine Situation kommen, in der Ihnen jemand mit Namen vorgestellt wird oder in der Sie sich jemanden vorstellen, teilen Sie das Ihrem Gehirn mit. Sagen Sie ihm sinngemäß: „Liebes Gehirn, jetzt bekomme ich gleich einen neuen Namen zu hören. Ich möchte, dass Du ihn zumindest kurzzeitig abspeicherst.“ Machen Sie sich bewusst, dass Sie jetzt einen neuen Namen zu hören bekommen. Sonst geht es Ihnen wie den meisten Menschen: kaum ist der Name zum einen Ohr rein, rauscht er schon zum anderen wieder raus. Indem Sie sich vorher sagen, dass das eine wichtige Information ist, lässt Ihr Filter im Gehirn diese auch durch.

Einfacher ist das für Trainerinnen und Trainer, wenn Sie vorher die Teilnehmerliste zu Gesicht bekommen: schauen Sie sich die Namen an, prägen Sie sie ein und überprüfen Sie, wer schon einmal bei Ihnen im Seminar war.

* **Suchen Sie Auffälligkeiten beim Gesprächspartner**

Um den Namen später an Ihrem neuen Kunden „befestigen“ zu können, brauchen Sie erst etwas, woran Sie ihn festmachen können. Das heißt, dass Sie, während Sie auf den neuen Kunden zugehen, überlegen, was Ihnen als erstes an Ihm auffällt. Ist es die dickrandige Brille, die auffällig Frisur oder die Augenbrauen? Wenn Sie jetzt erwarten, dass jeder etwas Auffälliges im ästhetisch eher negativen Sinn im Gesicht hat, dann muss ich Sie enttäuschen. Dem ist zum Glück nicht so. Die meisten Menschen haben relativ ebenmäßige Gesichter. Entscheiden Sie sich für das, was Sie am ersten anschauen.

* **Suchen Sie eine Assoziation zum Namen**

Stellt Sich Herr Rosenmüller vor, dann machen Sie aus diesem Namen ein Bild. Rosen als einzelne Blume, Strauß oder Plastikblume von der Kirmes – was immer Ihnen in den Sinn kommt. Müller kann der Herr Müller aus der Nachbarschaft sein oder ein Sack Mehl als Symbol für den Müller. Wichtig ist, dass Sie sich Ihr eigenes Bild machen und sich das wirklich gut vorstellen.

Wenn Ihnen die Namen in Form der Teilnehmerliste vorher bekannt sind, dann ziehen Sie diesen Schritt vor und assoziieren Sie ganz entspannt am Schreibtisch.

* **Verknüpfen Sie Auffälligkeit und Namen**

Damit Sie sich nicht nur den Namen alleine merken, sondern später auch wissen, welcher Person Sie diesen zuordnen sollten, verknüpfen Sie den Namen an dem, was Ihnen aufgefallen ist. So könnte zum Beispiel die Brille rosenumrandet sein und an den Stilen der Rosen ein Mehlsack hängen. Oder Herr Müller sitzt in den Rosen und freut sich über den Duft. Oder die Rosen wachsen aus den Ohren, falls Sie sich die Ohren als Auffälligkeit ausgesucht haben. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

* **Sichern Sie den Namen**

Sie haben für den Moment Namen und Person verknüpft und können den neuen Kollegen oder die neue Kundin für die nächsten Minuten richtig ansprechen. Damit Sie das auch in wenigen Wochen oder Monaten noch können, sichern Sie den Namen. Machen Sie sich beispielsweise auf die Teilnehmerliste oder die Visitenkarte eine Notiz in Form eines Symbols, was Ihnen an der Person aufgefallen ist. Eine stilisierte Brille oder ein Ohr – keine Angst, das muss niemand außer Ihnen wiedererkennen. Zeichenkünste sind hier nicht gefragt. Ein ausgefeiltes Bild würde nur aufhalten. Werfen Sie anfangs öfter, später in immer weiter werdenden Abständen einen Blick auf die Notiz.

Praktische Hinweise zur Umsetzung:

* Es gibt Menschen, deren Namen Sie sich automatisch gut merken können. Freuen Sie sich über Ihr gutes Gedächtnis und wenden Sie in diesem Fall die Methode nicht an.
* Fangen Sie in kleinen Schritten an. Beginnen Sie sofort mit dem ersten Stern, Gehirn programmieren. Parallel dazu üben Sie Assoziationen zu den Namen. Das geht einfacher als Sie denken: jede Verkäuferin und jeder Verkäufer hat heutzutage ein Namensschild. Üben Sie beim Schlange stehen an der Supermarktkasse oder an der Tankstelle. Überlegen Sie, wie Sie Namen zu Bildern machen können. Wenn Sie damit einigermaßen sicher sind, dann gehen Sie zum zweiten Stern über, Auffälligkeiten suchen.
* Trauen Sie sich! Sprechen Sie die Menschen mit ihrem Namen an. Sollten Sie sich irren und versehentlich den falschen Namen sagen, wird Ihnen niemand böse sein. Im Gegenteil: Sie haben es versucht, der Versuch endet normalerweise in Gelächter und schon sind Sie im Gespräch. Ihr Gesprächspartner weiß jetzt, dass Sie es probiert haben. Überlegen Sie, ob Sie jemandem böse sind, der Sie mit falschem Namen anspricht, sich danach charmant entschuldigt und vielleicht sogar verrät, dass er gerade sein Namensgedächtnis trainiert.
* Stellen Sie sich vor, wie es wird, wenn Sie immer öfter Menschen mit ihrem richtigen Namen ansprechen können. Stellen Sie sich die Wertschätzung vor, die Sie Ihrem Gesprächspartner damit sicht- bzw. hörbar zeigen. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Selbstsicherheit automatisch wächst.
* Fangen Sie innerhalb der nächsten 72 Stunden damit an, so lange bleibt die Motivation erhalten. Tun Sie es – ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg!

Die Gedächtnistrainerin und Diplom-Kulturwirtin Julia Hayn ist seit Jahren international unterwegs. Sie trainiert Berufstätige, Studierende und Lehrpersonal aus allen Branchen mit Themen rund ums Gehirn.

Themenschwerpunkte:  
- Ääh…, wie war nochmal Ihr Name? *In fünf Schritten zum perfekten Namensgedächtnis.*  
- Ideen auf Knopfdruck generieren. *Kreativitätstechniken effektiv ein- und umsetzen.*  
- Lassen Sie Ihre Leseberge schmelzen. *Speedreading gegen die Textflut.*  
- Raus aus dem Hamsterrad. *Wie wir Gewohnheiten verändern können.*- Azubi+ *So kommen Auszubildende gelassen und erfolgreich durch die Ausbildung.*  
  
Mit ihren Keynotes begeistert sie die Zuhörer, sie unterhält mit kurzweiligen Vorträgen und motiviert Mitarbeiter in Seminaren oder Workshops. Mit ihrem Konzept „Azubi+“ ermöglicht sie Auszubildenden mit wenig Aufwand mehr Erfolg beim Lernen.  
Ihre bewährten Methoden sorgen für schnelle Umsetzung in der Praxis.

Meine Kontaktdaten:

Julia Hayn, Diplom-Kulturwirtin, Gedächtnistrainerin  
Rehhofstraße 70  
90482 Nürnberg  
T 0911/5 48 46 30  
M 0177/7 64 70 89  
hayn@die-gedaechtnistrainerin.de  
www.die-gedaechtnistrainerin.de