

WIE WAR DOCH IHR NAME?



Tipps und Strategien, wie Sie sich Namen besser merken können

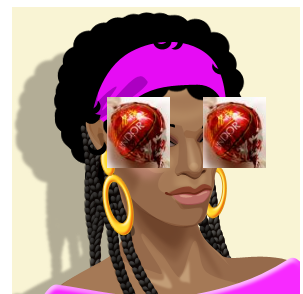
- Schauen Sie die Person an. Hören Sie beim Vorstellen **aufmerksam** und **bewusst** zu.
AAA = Aktive, aufmerksame Aufnahme
- **Fragen Sie nach**, wenn Sie den Namen nicht richtig verstanden haben.
- Machen Sie eine nette **Bemerkung** zum Namen, z. B.: „Eine gute Freundin heisst auch Eva!“ oder zeigen Sie **Interesse**: „Woher stammt der Name?“
- **Nennen Sie** die betreffende Person während des Gesprächs bei Gelegenheit **beim Namen**.

Als Merkhilfe für diese 4 Schritte kann Ihnen das Akronym FACE (dt. Gesicht) dienen:

1. **Focus**: fokussieren, bewusst anschauen
 2. **Ask**: fragen
 3. **Comment**: kommentieren
 4. **Employ**: gebrauchen, wiederholen
- **Betrachten Sie Ihr Gegenüber aufmerksam**. Achten Sie auf besondere Merkmale: Nase, Augen, Mund. Verknüpfen Sie das charakteristische Merkmal mit dem Namen: Hat Herr Adler vielleicht eine Nase, die an einen Adler erinnert? Diese Assoziationsmöglichkeit verbessert das Namensgedächtnis.
 - Eine effektive **Strategie** besteht aus drei Elementen:
 1. **Gesichtsbild**: Ein besonderes, auffälliges Merkmal im Gesicht einer Person suchen
 2. **Namensbild**: Assoziationen zum Namen suchen
 3. **Verknüpfung**: die beiden Bilder miteinander verbinden

Beispiel:

1. Dunkle Augen
2. Frau Lindt → Schokolade
3. Augen wie Schokoladekugeln (Lindor)



Falls Sie sich den Namen nur für kurze Zeit merken müssen (an einer Party, einer Sitzung...), können Sie auch veränderbare Merkmale zu Hilfe nehmen, wie zum Beispiel Kette, Brille oder Kleidung.

- Sie können die Person gedanklich auch an einem **Ort** oder in einer **speziellen Situation** visualisieren. Zum Beispiel Herr Ramseier: Stellen Sie sich vor, wie Herr Ramseier auf dem Heuwagen „Ramseiers wei go grase“ singt.
Frau von Gunten: Sie sitzt in Gunten am Thunersee auf einer Bank.
Lassen Sie Ihre Fantasie walten!
- Hilfreich sind auch **weitere Informationen** wie Beruf, Hobbys, Reisen. Je mehr Angaben Sie zu einem Bild verknüpfen, desto besser werden Sie sich erinnern:
Frau Becker, Bankangestellte, war am Meer zum Schnorcheln. Malen Sie sich aus, wie sie mit der Taucherbrille am Bankschalter Weggli statt Noten wechselt.
- Statten Sie die Personen mit einem **Accessoire** aus. Zum Beispiel Heinz Schärer: Hängen Sie ihm in Ihrer Vorstellung kleine Scheren an die Ohren.

- Falls Sie Leute mit dem gleichen Namen kennen: Bringen Sie die Personen miteinander in Verbindung, indem Sie sich alle Personen desselben Namens (auch Prominente) auf einem **Gruppenbild** vorstellen.



- Zu gängigen **Vornamen** können Sie sich ein fixes Mentalbild zurechtlegen. Sie können auf diese Weise einer neuen Bekanntschaft ein Attribut zuordnen, das Ihnen das Einprägen des Namens erleichtert.
Beispiele: Lisa → Mona Lisa, Urs → Bär (ursus = der Bär), Franz → Mönch (Franziskanermönch)
Lisa lassen Sie lächeln, Urs stecken Sie in ein Bärenfell
- Vielleicht fällt Ihnen ein passender **Reimspruch** zum Namen ein: „D Frou Lutz wohnt obo am Stutz.“
- Hilfreich ist auch die **Herkunft** des Namens, z. B. Pfister – Pfister sagte man früher den Bäckern. Stellen Sie sich vor, wie Herr Pfister eine Brezel formt.
Viele Namen lassen sich von **Berufen, Orten, Vornamen, Aussehen, Eigenschaften herleiten**.
- **Wiederholungen sind wichtig!** Wiederholen Sie den Namen später einige Male für sich (auch laut), **schreiben Sie ihn auf**.
- Legen Sie eine **Namenskarte** an – auf Kärtchen oder elektronisch.
- Haben Sie beim Erinnern des Namens Schwierigkeiten, gehen Sie das **Alphabet** durch. Nennen Sie Ihren eigenen Namen, das veranlasst die andere Person in 90 Prozent der Fälle, ihren Namen zu nennen.