



Das 1x1 des Namenmerkens!

Wie auch Sie sich rasch und nachhaltig
Namen und Gesichter merken können



Emanuel M. Peter

Diplomierter Gedächtnistrainer &
Businesscoach

Inhaltsverzeichnis:

1. So merken Sie sich Namen und Gesichter	4
2. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis	6
Namen, die etwas aussagen	8
Namen, welche ohne jede Bedeutung scheinen	9
3. Testen Sie Ihr Gedächtnis	10
Über den Autor	13
Gutschein	14
Literaturliste – verwendete und weiterführende Literatur	15

Vorwort

Ist Ihnen das auch schon einmal passiert: Sie treffen auf eine Person, die Sie zur Begrüßung mit Ihrem Namen anspricht. Sie selbst haben entweder keine Ahnung, wer Ihnen da gegenübersteht oder der Name der Person liegt Ihnen sprichwörtlich „auf der Zunge“ – er will Ihnen aber partout nicht einfallen.

Damit diese Situation nun nicht allzu peinlich wird, versuchen Sie mit allgemeinen Floskeln die direkte Anrede mit Namen zu vermeiden. Oder: Sie fragen einfach nach: „Ich habe Ihren Namen leider vergessen!“

Dies ist aber für beide Seiten eher unangenehm – unser Gegenüber glaubt im schlimmsten Fall nicht bedeutungsvoll genug zu sein. Wir selbst bekommen das Gefühl, dass unser eigenes Gedächtnis zunehmend schlechter wird. Daraus entstehen dann gerne Glaubenssätze wie z.B. „Ich habe einfach ein schlechtes Namensgedächtnis“ oder „Ich habe mir noch nie Namen gemerkt“.

Das muss aber nicht so sein! In diesem E-Book erfahren Sie verschiedene Möglichkeiten (Methoden), wie Sie sich in kürzester Zeit Namen von Personen rasch und nachhaltig merken können.

Ich habe es selbst in der Vergangenheit immer wieder erlebt, dass mir Namen von Personen, welche mir wieder begegneten, einfach nicht einfallen wollten. Durch mitunter sehr amüsante Methoden gelang es mir, mein Namensgedächtnis sehr zu verbessern. Mittlerweile merke ich mir die Namen von 20 Teilnehmer/-innen und mehr in meinen Seminaren in kürzester Zeit.

Mit diesem E-Book möchte ich auch Ihnen die Möglichkeit bieten, sich das Namenmerken im Alltag zu erleichtern. Im Folgenden werde ich Ihnen einige Tipps und Tricks zu diesem Thema vorstellen.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen der nachfolgenden Seiten!

Emanuel M. Peter

*Ein Name ist nichts Geringes.
(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)*

1. So merken Sie sich Namen und Gesichter

So verknüpfen Sie wirksam Namen von Personen mit Ihren Eigenschaften und verwandeln diese in nachhaltige Bilder

Sie haben es sicher auch schon erlebt, wie peinlich es ist, wenn Sie die Namen von Personen, die Ihnen wichtig sind, vergessen oder verwechseln. Diese Menschen könnten durchaus annehmen, Sie hätten kein Interesse an Ihnen. Es für jede Person angenehm, ja Sie fühlt sich sogar geschmeichelt, wenn Sie diese mit Ihrem Namen ansprechen – vor allem, wenn seit der letzten Begegnung schon einige Zeit vergangen ist.

Wenn Sie die nun folgenden Methoden zum Personengedächtnistraining in Zukunft einsetzen, wird das Namen-Merken kein Problem mehr für Sie sein.

Alles, was Sie zum Namen-Merken benötigen, ist in der Formel **PKW** zusammengefasst:

Phantasie

Konzentration

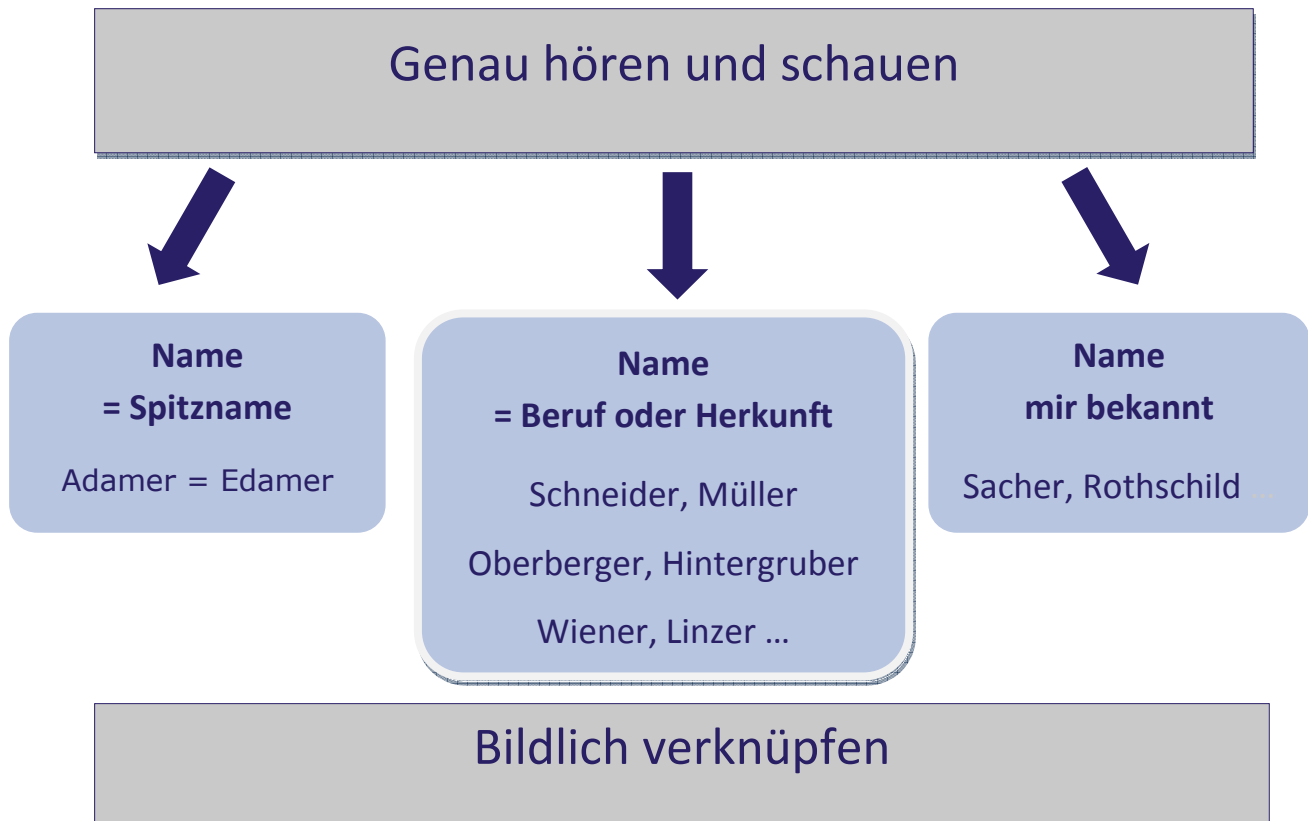
Wollen

Phantasie: wichtig für interessante und oft auch lustige Verknüpfungen.

Konzentration: ohne Konzentration erreichen wir nicht viel – beim Namen-Merken kommt es vor allem auf die Konzentration der Sinne Hören und Sehen an.

Wollen: dies ist sicher der wichtigste Teil in unserer Formel. Das Namen-Merken muss Ihnen eine echtes Bedürfnis sein – ja es soll Ihnen sogar Spaß machen.

Folgende Tabelle soll Ihnen einen ersten Überblick zum Thema Namen-Merken geben:



Namen schnell, einfach und dauerhaft behalten

1. Namen deutlich hören und verstehen (allenfalls nachfragen)
2. Eventuell auffällige Person / Gesicht / Merkmale beachten
3. Namen „verbildern“
4. Personenbild mit Namensbild verknüpfen
5. Verknüpfung mit allen Sinnen erleben

2. Die Verknüpfung bleibt Ihr Geheimnis

Wenn Sie jemanden kennenlernen und die Person Ihnen ihren Namen sagt, hören Sie ganz genau zu, konzentrieren Sie sich auf den Menschen vor Ihnen. Manchmal hört man den Namen nicht genau – möglicherweise hat Ihr Gegenüber den Namen nicht deutlich ausgesprochen, zu leise gesprochen oder die Geräuschkulisse in der Umgebung ist zu laut. Fragen Sie nach: „Ich habe Ihren Namen akustisch nicht verstanden“ oder „Wie schreibt sich das genau?“ etc. Fragen Sie auch nach, woher der Name kommt oder was er eventuell bedeutet. Sie erfahren dabei auch gleich einige Hintergründe zur Person selbst.

Diese Fragen sind nicht unhöflich und zeigen Ihr Interesse am Gegenüber. Sie bekommen dadurch genügend Zeit, um sich den Namen besser einzuprägen. Der Name gehört zu den Lieblingsmarken-zeichen eines jeden Menschen und kaum jemand wird beleidigt reagieren, wenn Sie sich besonders dafür interessieren.

Sehr oft bekommen Sie dann auch gleich eine Merkhilfe mit, z.B. „Ich heiße Punzer – so wie Panzer, nur mit U!“ oder „Schimmel – wie die weißen Pferde“

Wir Menschen sehen alle unterschiedlich aus und haben die verschiedensten Merkmale bzw. Accessoires an uns. Jemand hat z.B. eine Glatze, lange Haare, einen Bart, trägt eine modische Brille. Andere Merkmale können sein: eine Warze im Gesicht, eine große Nase, schöne strahlende Augen, eine schlanke Gestalt, ein korpulenter Körper. All das können wir sehr gut verwenden, wenn wir den Namen verbildern wollen.

Ein Beispiel: uns stellt sich ein Herr Adamer vor. Wir sehen vor uns einen Herrn mit hochrotem Kopf – dazu könnte uns einfallen, dass dieser aussieht wie dieser Laib Käse im roten Wachsmantel: EDAMER! Und schon haben wir einen Spitznamen gefunden: Adamer = Edamer! Passen Sie aber bitte auf bei der nächsten Ansprache mit Namen – der Herr heißt Adamer, nicht Edamer.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass Sie sich sowohl Namen, als auch Gesicht sehr gut einprägen und nachhaltig merken.



Frau Knoll



Herr Krauter



Herr Wiesedom

Frau Knoll hat in ihren Haaren eine Knolle bzw. hat mitten im Gesicht eine große „Knolle“ (Nase)

Herr Krauter hat ganz krause (kraute) Haare

Auf der Stirn von Herrn Wiesedom wachsen die Haare wie auf einer Wiese und davor steht ein großer Dom (Nase)

Manchmal entstehen sehr ungewöhnliche Verknüpfungen. Das ist absolut gewollt: Je ungewöhnlicher, desto **merkwürdiger**, umso besser erinnern Sie sich daran. Die Bilder in unserem Kopf sind aber für die betreffende Person nicht immer lustig. Daher behalten Sie die Verknüpfungen lieber für sich!

Wie absurd Ihnen auch immer eine Verknüpfung erscheinen mag – wenn Sie sich an den Namen der betreffenden Person erinnern, ist sie gut.

Noch ein Tipp: Schenken Sie neu gehörten Namen eine größere Aufmerksamkeit – Sie nehmen diese dadurch viel bewusster auf. Wenn Japaner beispielsweise eine Visitenkarte in die Hand gedrückt bekommen, schauen sie diese sehr genau an bzw. lesen sie. Dabei wird auch der Name ausgesprochen und man wird darum gebeten, die Aussprache zu korrigieren, falls etwas nicht richtig gesagt wurde. Wiederholen auch Sie den neu gehörten Namen, indem Sie ihn aussprechen. Auch das hilft beim Merken!

Wir unterscheiden generell **zwei** Kategorien von Namen:

Namen, die etwas aussagen – die eine konkrete Bedeutung haben

Namen, die ohne jede Bedeutung sind – die uns nichts sagen

Namen, die etwas aussagen:

➤ **Berufe:** Schneider, Müller, Bauer, Schmied,

Bei diesen Namen stellen Sie sich einfach die betreffende Person im jeweiligen Beruf vor: Herrn Müller stellen wir uns vor, wie er z.B. in seinem Anzug (je nachdem, in welcher Kleidung Sie ihn gerade kennengelernt haben) die schweren Getreidesäcke zur Mühle schleppt und vielleicht ganz eingestaubt vom weißen Mehl ist. In Ihrer Vorstellung sehen Sie ganz deutlich, wie er gebückt geht und über die Last stöhnt.

➤ **Tiernamen:** Fuchs, Wolf, Bär,

Frau Fuchs stellen Sie sich vor, wie sie sich in ihrem Bau verkriecht – vielleicht hat sie einen Zopf, der könnte wie ein Fuchsschwanz aussehen.

➤ **Zusammengesetzte Namen:** Bierbaum, Schildknecht, Rotzahn,

Herr Bierbaum hat zu Hause einen Baum, voll behängt mit Bierflaschen.

➤ **Namen mit unterschiedlicher Schreibweise:** Bardt, Beer,

Herr Bardt hat einen (oder keinen) langen Bart

Namen, welche ohne jede Bedeutung scheinen:

Hören wir nun einen Namen, der augenscheinlich keine Bedeutung hat, der uns nichts sagt, dann müssen wir uns mit unserer Phantasie weiterhelfen – abstrakte Wörter sind schwieriger zu behalten.

Nehmen wir an, Ihnen stellt sich eine Person mit dem Namen „Traimer“ vor. Wie merken Sie sich diesen Namen? Welches Ersatzwort fällt Ihnen dazu ein? Sie könnten sich diesen Menschen z.B. als Träumer vorstellen oder als Traumwandler, wie er mit geschlossenen Augen und vorgestreckten Armen auf dem Dach wandelt.

Der Name „Nuskowsky“ – was fällt Ihnen dazu ein?

Nun, Ihr Bild könnte so aussehen: Herr oder Frau Nuskowsky fährt mit einer Nuss auf dem Kopf Ski. Ganz gerade steht er/sie da, damit die Nuss nicht herunterfällt.

Je lustiger, absurder – ja manchmal auch frivoler – Ihre Vorstellung ist, umso einprägsamer sind die Namen. Mit der Zeit werden Sie immer erfinderischer, um mit Ihrer Phantasie Ihr Gedächtnis zu schulen. Nur durch stetes Üben kommen Sie auf die verschiedensten Kombinationsmöglichkeiten.

Apropos üben: Bitte gehen Sie nicht davon aus, dass Sie sich mit diesen Methoden sofort alle Namen merken werden. Wie heißt es so schön: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Fangen Sie langsam an. Versuchen Sie sich einmal pro Tag ein bis zwei Namen zu merken. Falls Sie dies schaffen, dann sind dies pro Woche immerhin schon mehr als sieben!

Zu ehrgeizig ist in diesem Fall auch nicht zielführend. Einer der bekanntesten Gedächtnistrainer Deutschlands, Oliver Geisselhart, pflegt dann zu sagen: *Perfektion weckt Aggression!* Dann macht Namen merken keinen Spaß mehr und Sie werden auch keine Erfolge feiern können.

Abschließend gebe ich Ihnen noch ein paar Beispiele zum Üben – schauen Sie sich die Gesichter und deren Merkmale gut an, verknüpfen Sie diese mit den Namen und testen Sie auf der nächsten Seite, ob Sie sich die Namen nachhaltig merken konnten. Und keine Angst – wenn es nicht auf Anhieb klappt, dann waren die Merkhilfen noch nicht ganz so originell – probieren Sie es noch einmal – Sie werden sehen, es klappt!

3. Testen Sie Ihr Gedächtnis

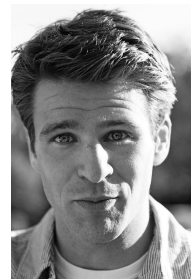
Schauen Sie sich diese Personen nun genau an, suchen Sie auffällige Merkmale und verknüpfen Sie diese mit dem jeweiligen Namen:



Frau Andre



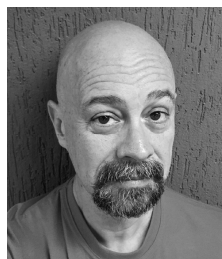
Frau Kirschner



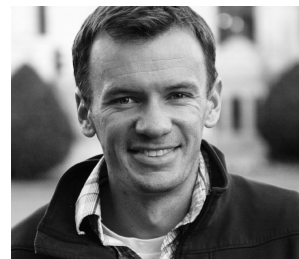
Herr Carrera



Frau Löcker



Herr Bolei



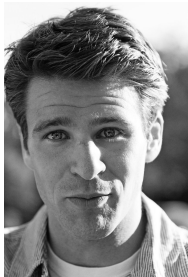
Herr Kulhavy

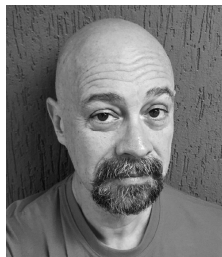
Nun testen Sie, wie viele Personen Sie noch mit dem korrekten Namen ansprechen können:













Wenn es geklappt hat – perfekt! Wenn nicht, auch gut! Üben Sie das Namenmerken in der Praxis – im wirklichen Leben – jeden Tag! Hier sind meine Verknüpfungsvorschläge:

Frau Andre – So wie ihre Haare gedreht sind, will sie sicher alles andrehen – oder „sie ist die „andre“ von z.B. zwei Schwestern

Frau Kirschner – Ihre Augen sind so auffallend, eben wie Kirschen

Herr Carrerra – Er blickt so siegessicher – er hat sicher eine große Karriere vor sich bzw. spielt
Noch immer mit seiner Carrerra Autorennbahn

Frau Löcker – Hier eignen sich ihre Locken hervorragend als Verbindung zum Namen

Herr Bolei – Auf seiner polierten Glatze kann man sicher ein Ei braten

Herr Kulhavy – Er sieht sehr sympathisch – in echt ist er aber „cool und heavy“

Über den Autor:

Emanuel M. Peter, Jahrgang 1960, ist ein diplomierter Businesscoach und Trainer in der Erwachsenenbildung. Zusätzlich besitzt er auch eine Moderationsausbildung.



Seine Berufswege führten ihn bis jetzt in die Bereiche: Wirtschaft, Management und Personalführung. **Über 10 Jahre lang hatte er für Austrian Airlines am Flughafen Wien leitende Funktionen in den Bereichen** Gepäckslogistik, Lost & Found und Kundenbetreuung bei Flugunregelmäßigkeiten inne. In weiterer Folge war er Delegierter von Austrian Airlines bei Star Alliance. Als Auditor mit den Schwerpunkten Passagierbetreuung, Beschilderung und Kundenorientierung war er auf diversen internationalen Flughäfen (Bangkok, Hongkong, Washington, Frankfurt etc.) tätig.

Nach dreißig Jahren bei Austrian Airlines entschied sich Emanuel Peter für eine Berufsveränderung und wurde **selbstständig als Trainer und Organisationsberater**. Jedoch konnte er nicht ganz Abstand zu seiner Vergangenheit nehmen und wurde u.a. der hauptverantwortliche Trainer für das Projekt „Terminal Skylink- Inbetriebnahme für MitarbeiterInnen“ am Flughafen Wien.

Es ist ihm ein großes Anliegen Menschen in ihren Berufswegen unterstützend, in Form von Coachings, unter die Arme zu greifen. Seine Seminar- und Beratungsthemen beschäftigen sich sowohl mit kundenorientierten Themen als auch mit der Kommunikation im Beruf:

- Rasches Merken von Namen, Fakten, Zahlen auch in Stresssituationen in Zusammenhang mit Rhetorik
- Team- und Führungskräfte trainings
- Kommunikation als Thema in allen beruflichen Aspekten
- Kundenorientierung als Managementaufgabe
- Erfassen und Umsetzen von grundlegenden Kundenbedürfnissen

Haben Sie erneut eine zu erledigende Aufgabe oder finden es schwierig sich den Namen des Mitarbeiters aus der anderen Abteilung zu merken? Dann rufen Sie jetzt an und sichern Sie sich ein 15 Minuten Informationsgespräch mit mir.

GUTSCHEIN:

Ihr **GRATIS** Erstgespräch **15 Minuten** am Telefon.
Kostenlos und unverbindlich.
PLUS eine Eselsbrücke bezüglich eines Namens
Ihrer Wahl!
-Jetzt Termin vereinbaren!-

KONTAKT:

Emanuel Peter

Training & Organisationsberatung

Elisabethstraße 23

AT- 2500 Baden

Telefon: +43 676 9102704

E-Mail: office@emp-training.at

Website: www.emp-training.at

Xing: https://www.xing.com/profile/Emanuel_Peter2

Literaturliste – verwendete und weiterführende Literatur:

- Sommer, Luise Maria: Gutes Gedächtnis leicht gemacht, Hubert Krenn VerlagsgmbH, Wien 2008
- Turecek, Katharina: 1-MIN-Gehirntrainer, Hubert Krenn VerlagsgmbH, Wien 2009
- Karsten, Gunther: Erfolgsgedächtnis, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2002
- Geisselhart, Oliver & Roland: Best of Geisselhart, Orell Füssli Verlag AG, Zürich 2013
- Geisselhart, Oliver: Souverän freie Reden halten, Gabal Verlag GmbH, Offenbach 2003