

## "Verflixt, wie heißt der noch mal?"

**Sie kennen das Problem: 150 Leute im Raum und noch dazu alle im Anzug mit Krawatte. Jetzt die richtigen Namen aus dem Hut zu zaubern, fällt gar nicht so leicht: Profis verraten, wie sie mit dem Memory-Problem umgehen.**



Memory-Trainer raten dazu Assoziationen zu der Person zu entwickeln, um sich Namen leichter zu merken.

### Mehr zum Thema

- Wenn Gesichter verblüffend ähnlich aussehen
- Wer vergisst, hat heute mehr vom Berufsleben

### Facts

#### Gedächtnis-Tipps

Namen und Gesichter merken Sie sich durch Assoziationen. Basteln Sie also Bilder im Kopf mit dem Folgenden:

1. Namensvetter: Kennen Sie jemanden, der den gleichen Namen hat?
2. Wortassoziationen und Verballhornungen. Stellen Sie sich bei "Rotraud" ruhig einen "Rotkraut"-Kopf vor - verraten Sie es nur nicht.
3. Besondere Merkmale: Muttermal? Dichte Augenbrauen? Lackschuhe oder bunte Krawatten?

Schlechtes Namensgedächtnis? Das soll kein Hindernis sein, sagt Gedächtnistrainer Gregor Staub, denn die Techniken sind erlernbar: Immerhin hat er sie bereits vor 1,5 Millionen Leuten vorgetragen, das sind 180.000 pro Jahr - und die Zahl steigt. Allzu oft wird aber eine Klage wie "Ich kann mir keine Namen merken" zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Der Mensch bemüht sich nicht und lernt es darum auch nie. Staub: "Dabei reicht es nicht, einen Namen nur gehört zu haben. Man muss repetieren lernen." Staub und andere Memory-Trainer haben dazu Methoden entwickelt, die alle darauf basieren, Assoziationen zu der Person zu entwickeln, die vor ihnen steht.

Ein schönes Beispiel liefert dazu Coach Claudia Daeubner. Sie lernt jede Woche auf Veranstaltungen neue Menschen kennen. "Ich habe ein fotografisches Gedächtnis und merke mir Gesichter leicht. Mit den dazugehörigen Namen hapert es leider." Schwer tat sie sich etwa mit dem früheren Generaldirektor der ARA, Christian Stiglitz. "Ich habe mir einfach nicht gemerkt, dass er bei der ARA ist. Dann habe ich mir auf seiner Schulter einen Ara-Papagei vorgestellt mit einem Stieglitz darauf, ab da ging es." Imageberaterin Christine Unger, Geschäftsführerin von First Impressions, hat ähnliche Schwierigkeiten - und sie hilft nach. "Ich schreibe meine Assoziationen auf Visitenkarten, zum Beispiel, Groß! Zwei Meter!". Wenn man das öfter macht, geht es leichter."

**Vorbereitung zählt.** Das Wichtigste sei aber die Vorbereitung auf Events. "Ich bin Mitglied in drei Frauennetzwerken und sehe mir die Mitglieder vor Treffen an, wie sie mit Namen heißen." Auch David Ungar-Klein, Organisator des Wiener Kongresses Com.sult, der weder mit Namen noch Gesichtern Probleme hat, legt Wert auf gute Vorbereitung. "Ich lese jeden Tag die Zeitung, sehe fern und schaue im Internet, wer in Bewegung ist. Es gibt nichts Peinlicheres, als jemanden als Geschäftsführer zu begrüßen, wenn er längst die Firma gewechselt hat." Nützlich sind Tafeln mit Sitzordnung, um den Namen der Tischnachbarn zu lernen.

4. Typen: Vielleicht ist Ihr Gegenüber der Typ "strenger Professor" oder "Computerfreak".

## Grafik

vergrößern 



Gregor Staub, Memorytrainer

## Zitiert

”

**Gregor Staub,  
Memorytrainer**

Es reicht nicht, einen Namen nur gehört zu haben. Man muss repetieren lernen

“

## Facts

### Termin

16.2. 2010, St. Pölten, 19 Uhr

Gregor Staub hält im Bildungszentrum der Caritas der Diözese einen zweistündigen Vortrag. Mehr Infos bei Helmut Beroun unter: 02742/35 35 50

Claudia Daeubner blättert untertags im eigenen Rollodex, um sich Namen wieder ins Gedächtnis zu rufen. Das geht auch elektronisch: Jasmin Ebraheim, die temperamentvolle Gründerin des Ladies Cigarclub And More, klickt vor Einzeltreffen in ihrem Xing-Netzwerk nach, um Namen und Details noch mal aufzufrischen. Dabei gilt aber paradoxerweise: Mäßigung muss sein. Gregor Staub sagt: "Jemand wie ich lernt zehntausende neue Gesichter kennen - das wollen Sie sich gar nicht merken." Wichtig ist es, sich jene 20 Gesichter einzuprägen, die beim kommenden Treffen vermutlich dabei sind.

Was aber tun, wenn Sie partout nicht wissen, wie Ihr Gegenüber heißt? Ungar-Klein rät, es auf keinen Fall auf gut Glück zu probieren. "Man fragt besser jemanden in der Gruppe, wer das ist." Daeubner hat ihre Tricks: "Ich helfe mir bei einer Vorstellung, wenn ich nicht ganz sicher bin, indem ich zuerst sage: Sie beide kennen sich?", in der Hoffnung, einer von beiden sagt selbstständig seinen Namen und der andere zieht nach." In einem Großteil der Fälle gelingt das auch.

Wenn das alles nicht zieht, hat Christine Unger nur einen Rat: "Seien Sie ehrlich, nehmen Sie sich selbst aufs Korn. Etwa: Ich habe mir alle Ihre Hobbys und Ihre Kinder gemerkt - aber nicht Ihren Namen." Wichtig sei es, rüberzubringen, dass der andere ohnedies interessant ist. Ebraheim fährt ebenfalls mit charmanter Ehrlichkeit gut: Prinzipiell merkt sie sich zwar Namen und Gesichter, klappt es aber einmal nicht, gibt sie es auch zu. "Ich kenne niemanden, der beleidigt gewesen wäre."

Quelle: [www.wirtschaftsblatt.at](http://www.wirtschaftsblatt.at), 27.1.1010