

Ich kann mir Namen schlecht merken – gibt es da Tricks?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Ein kleiner Trost: Sie sind nicht alleine! Das geht vielen Zeitgenossen so. Ein nachvollziehbarer Grund für eine Namensschwäche ist die akute Reizüberflutung. Wenn wir «Augentiere» einen Menschen kennen lernen, gilt unsere ganze Aufmerksamkeit der «Oberfläche», also dem Gesicht. Das Ohr ist auf die Schnelle für die Aufnahme der Namensnennung noch nicht bereit.

Nach einer Visitenkarte fragen

Fragen Sie am besten nach: «Tut mir leid, wie war doch gleich Ihr Name»? Die Nennung des Namens – auch beim Verabschieden – gehört zum guten Ton. Und falls Sie trotz aller Bemühungen punkto Memorisierung den Namen auch beim zweiten Mal nicht verstehen bzw. speichern können, fragen Sie ein zweites Mal nach z. B. «Wie schreibt beziehungsweise buchstabiert sich Ihr Name?» oder lassen Sie sich eine Visitenkarte geben. Namen sind Schlüssel

GEDÄCHTNIS Ich habe extrem Mühe, mir auch nur zwei oder drei Namen von unbekanntem Menschen zu merken. Bei geschäftlichen oder feierlichen Anlässen ist mir das mitunter peinlich. Ich versuche mich dann jeweils durchzuschummeln und vermeide es, den Namen beim Verabschieden zu nennen. Oder ist es besser, wenn ich immer wieder nach dem Namen frage? Gibt es Tricks, wie man sich diese einprägen kann? G. H. in L.

zu Personen. Sich diese einzuprägen, gehört zum Respekt, den Sie anderen Menschen schuldig sind.

Ein zweiter Grund könnte sein, dass heutzutage viele Namen keinen Anknüpfungspunkt mehr in unserer Sprache haben. Bei Namen wie Schneider, Müller, Weber kann man sich eine Berufstätigkeit vorstellen. Bei Namen ohne direkt erkennbare Bedeutung benötigt es unter Umständen eine Technik oder

unkonventionelle Mittel und Wege zur Namensspeicherung.

Dies kann helfen

Hier ein paar Tipps und Tricks, damit es inskünftig besser geht.

1. Schenken Sie der Person und ihrer Namensvorstellung Ihre volle Aufmerksamkeit. Fragen Sie insbesondere bei ungewöhnlich klingenden Namen nach, woher der Name kommt und was er eventuell bedeutet. Das erleichtert das Verständnis und die Speicherung.

2. Begrüssen Sie die vorgestellte Person gleich mit dem Namen. Wiederholungen sind wichtig für unser Gedächtnis. Repetieren Sie auch im Geist den Namen und nennen sie ihn im Gespräch öfters.

3. Versuchen Sie den Namen der Person mit einem charakteristischen Merkmal (Haarfarbe, Gesicht) zu verknüpfen oder mit passenden Bildern zu assoziieren. Machen Sie eine kurze Geschichte daraus. Je verrückter, desto besser. Mit diesem Schritt verbinden wir unsere beiden Gehirnhälften und vereinfachen die Namensspeicherung.

4. Schreiben Sie den Namen ein- oder zweimal auf. Mit Aufschreiben lässt sich das Gedächtnis ebenfalls trainieren.

Ziel ist es, sich in Kürze ausführlich mit dem neuen Namen zu beschäftigen und somit dem Gehirn zu signalisieren, dass diese Information wichtig ist und abgespeichert werden muss. Und zu guter Letzt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Üben Sie ganz unverkrampft, und setzen Sie sich nicht unter Erfolgsdruck.



IRÈNE WÜEST HÄFLIGER
Soziologin/Sozialpsychologin,
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Kurzantwort

Sich Namen zu merken, kann man üben. Wird Ihnen jemand vorgestellt, dann schenken Sie diesem Moment die volle Aufmerksamkeit, fragen Sie nach, woher der Name kommt, begrüssen Sie die Person gleich mit Namen. Versuchen Sie, den Namen mittels eines Merkmals oder eines Bildes zu assoziieren. Schreiben Sie den Namen auf, das hilft dem Gedächtnis.