

Mnemotechnik

Gehirntraining als Karrierebeschleuniger

Jeder kann sich Namen und Gesichter merken. Das Wort, welches jeder Mensch am liebsten hört, ist sein eigener Name. Dies hat auch viel mit Wertschätzung zu tun.

Es gibt Situationen im Berufsleben, da wundert einen gar nichts mehr. Kürzlich erzählte eine Kollegin, dass ihr ehemaliger Vorgesetzter bei den Teammitgliedern nicht besonders beliebt war. Der Grund: Er wirkte distanziert und irgendwie sehr sperrig. Später stellte sich heraus, der Mann konnte sich einfach keine Namen merken und war dementsprechend zurückhaltend. Eine bekannte Geschichte oder ein Einzelphänomen? Und - kann man diese Blockaden aufweichen?

Jeder kennt diese Defizite aus dem Arbeitsalltag. Das Handy verlegt und keine einzige Nummer ist im Kopf gespeichert, TODO Listen fliegen kreuz und quer durch die Kladden oder im elektronischen Kalender und werden trotzdem vergessen, die diversen Ansprechpartner kriegt man schon längst nicht mehr auf Abruf namentlich aktiviert und der Horror schlechthin: wie merke ich mir den Inhalt des Vortrages, den ich auf der Präsentation am Freitag halten muss?

Unser Gehirn ist keine Maschine, aber es gibt gewisse Tricks und Trainingsabfolgen, die es leichter machen, das Maschinchen auf Trab zu bringen. Dazu muss man jedoch regelmäßig trainieren, täglich 15 Minuten können schon ausreichen, um das Potential unseres Gehirnes dauerhaft zu steigern. So formuliert es der bekannte Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Bei seinen Workshops, Vorträgen in Firmen und Auftritten in Schulen sind selbst diejenigen verblüfft und vom Trainingserfolg überzeugt, die sich für hoffnungslose Fälle hielten. Hofmann vermittelt die Grundlagen der Mnemo-Technik. Namensgeberin der Technik ist Mnemosyne, die Göttin der Erinnerung. Schon Sokrates und seine Studenten haben sich diese Technik zu nutze gemacht, um möglichst viel Wissen zu speichern.

Beispiel: Eine Möglichkeit ist, dass man sich eine Route wie einen roten Faden durch ein Zimmer legt: Man wählt im Uhrzeigersinn zehn Gegenstände im Raum aus und benutzt sie als "Schubladen". Später speichert man in Assoziation mit jeder Schublade, sprich dem gewählten Gegenstand, ein Schlüsselwort oder eine Information ab, je nachdem, was man sich merken will. Und es ist erstaunlich, wie schnell diese Informationen wieder abrufbar sind.

Für den Laien klingt das sehr kompliziert, ist es aber nicht. Markus Hofmann erläutert es so: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Emotionen und Gedächtnisbildung: Sachverhalte oder Situationen, die wir als besonders eindrücklich erleben – sei es nun positiv oder negativ –, werden leichter erinnert als emotional »flache« Eindrücke. „Der Trick an der ganzen Geschichte ist, dass man beide Gehirnhälften nutzt. Wenn man beide Gehirnhälften gleichzeitig einsetzt und abstrakte Informationen mit Hilfe von Fantasie und Bildern verknüpft, lässt sich auf unterhaltsame Art jede Menge Wissen abspeichern. Die Skandinavier vermitteln diese Lerntechniken im Unterricht. Deshalb haben die Finnen bei der Pisa-Studie so gut abgeschnitten.“



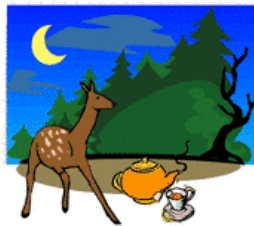
Damit aus Strategien Handeln wird

Wie aus Renate ein Reh wird

Vornamen sind übrigens meistens leichter zu lernen als die Nachnamen, es gibt nicht so viele, und sie kommen im alltäglichen Sprachgebrauch häufiger vor.

Die deutsche Sprache hat auch nur etwa 350 bis 400 Silben, und wir können uns viele Vornamen einprägen, indem wir uns z. B. zu jeder Silbe ein Bild überlegen (Na = Nacht, Ne = Nebel, Re = Reh im Wald, Te = Tee).

Aus Renate wird dann ein Reh, das in der Nacht Tee trinkt.



www.4managers.de powered by 9,719 GmbH • © 12/10R Rotterdam



[Foliendownload](#)

„Wir brauchen [Briefkästen](#), in denen wir den Namen einer Person »ablegen und wieder finden« können. In Zukunft, wenn Sie sich den Namen einer Person merken wollen, müssen Sie sich einen [mentale Briefkasten](#) in Ihrem Kopf einrichten. Damit können Sie sich Namen zu einem Gesicht blitzschnell abspeichern und wieder abrufen.

Noch bevor sich diese Person vorstellt, suchen Sie sich ein charakteristisches Merkmal, welches Ihnen spontan ins Auge fällt, wenn Sie diese Person betrachten. Eigenheiten im Gesicht, wie ausgeprägte Falten, eine hohe Stirn, ein markanter Mittelscheitel, lange Kotletten, auffälliger Schmuck oder besondere Kleidung.

Jetzt geht es darum, den Namen mit dem ausgewählten Briefkasten - also dem Merkmal - zu verknüpfen. Da der Name für sich kein **Bild** bzw. nicht merk-würdig ist, müssen Sie diesen erst in ein Bild verwandeln:

- Ein Christian könnte zum Beispiel ein Kreuz symbolisieren.
- Ein Thomas eine Tomate und
- eine Anna eine Annanas.

Wenn Sie sich z.B. die große Nase einer Person namens Thomas als Briefkasten merken dann könnten Sie in Gedanken die Tomate auf seiner Nase ausdrücken. Als Strategie empfehle ich Ihnen gängige Vor- und Nachnamen einmal auf einer Liste zu notieren und mit Bildern zu versehen. Der Vorteil ist, wenn Sie einen dieser Namen hören, brauchen Sie sich nicht mehr die Mühe machen, ein kreatives Bild dafür zu erstellen. Sie haben es sofort griffbereit.“

Was geschieht bei einem Wechsel der Kleidung oder des Schmucks? Ist der Mann mit dem gestreiften Pulli bei der zweiten Begegnung noch wieder erkennbar, wenn er einen Anzug mit Krawatte trägt? Ja, er ist! Zwar ist der Anker dann nicht mehr vorhanden, aber er wird auch lediglich zu Beginn des Lernprozesses benötigt. Er dient als Einstieg, um sich an eine Person zu erinnern. Das Gehirn speichert viele weitere Einzelheiten ab, so dass man sich auch bei einem Wechsel von Kleidung oder Schmuck an die Person erinnern wird.

Schwierige Namen wie zum Beispiel »Daihatsu« enthalten keine bildhaften Informationen, sondern sind rationale **Klang- oder Schriftbilder**. Sobald man sie aber in ein Bild verwandelt, lassen sie sich leichter behalten. Die richtige Schreibweise der Nachnamen spielt zunächst keine Rolle; wichtig ist, dass Sie die Personen beim nächsten Treffen mit dem richtigen Namen ansprechen. (Bsp. Daihatsu - Stellen Sie sich ein Café mit Namen Dai vor. Leider hat dieses Café Dai heute geschlossen. Folge: Dai hat zu.)

Eine weitere Möglichkeit, einen Anker zu setzen, besteht darin, dass man einen Namen mit einer bekannten Person verbindet. Sollte man einen Herrn Beckenbauer kennen lernen, liegt es nah, den Namen mit dem berühmten Fußballer zu verbinden und dabei einen Fußball als Anker zu verwenden.

Die Vornamen sind übrigens meistens leichter zu lernen als die Nachnamen, es gibt nicht so viele, und sie kommen im alltäglichen Sprachgebrauch häufiger vor. Die deutsche Sprache hat auch nur etwa 350 bis 400 Silben, und wir können uns viele Vornamen einprägen, indem wir uns z. B. **zu jeder Silbe ein Bild überlegen** (Na = Nacht, Ne = Nebel, Re = Reh im Wald, Te = Tee). Aus Renate wird dann ein Reh, das in der Nacht Tee trinkt.

Selten kommt es vor, dass man zehn Personen gleichzeitig kennen lernt. Meist reicht es schon aus, zwei oder drei Namen auf einmal abzuspeichern. Als zusätzliche Strategie kann ich Ihnen empfehlen, lassen Sie sich die Teilnehmerliste eines Meetings schon im Vorfeld geben und verwandeln Sie die Namen gleich in ein emotionales Bild. Wenn Sie die Person dann zum ersten Mal sehen, können Sie unmittelbar das zuvor überlegte Bild an das markante Merkmal hängen. Das spart Zeit und Sie kommen nicht in Stress.

Tägliche Übung, um das Namensgedächtnis zu trainieren

Nehmen Sie sich vor dem Frühstück ein Magazin oder eine Illustrierte und greifen Sie sich die erstbesten zehn Personen, die Sie sehen, heraus, ganz gleich ob ein Name unter dem Foto steht oder nicht. Wenden Sie anschließend die beschriebene Methode an, indem Sie sich zu jeder Person einen mentalen Briefkasten - sprich Anker - überlegen und den Anker mit dem Vor- und dem Nachnamen verknüpfen. Sie werden sehen, das macht richtig Spaß! Und schon bald haben Sie keine Probleme mehr, sich Namen zu merken.



Autor

Markus Hofmann

Gedächtnisexperte, Keynote Speaker

Degenfeldstraße 9
D-80803 München

Tel.: +49 (0)89 - 89 21 83 96
Fax: +49 (0)89 - 14 88 25 98 05

Verwandte Themen

- [Lernen](#)
- [Karriere](#)
- [Gehirntaining](#)