

Thomas und die Tomate

Gedächtnistrainer Markus Hofmann gibt Tipps, wie man sich Namen und die Lage von Büros merken kann

Der erste Tag im neuen Job ist eine schwierige Angelegenheit: Die Namen der Kollegen sind unbekannt, die Gesichter dazu auch. Die Lage der Büros muss man sich verinnerlichen, ebenso den Weg in die Teeküche oder zur Toilette. Aber es gibt gute Tricks, wie man sich Namen und Gesichter gut merken kann - um nicht zum peinlichen dritten Mal den Kollegen nebenan falsch zu adressieren. 'Den größten Erfolg hat man mit der Einrichtung eines mentalen Briefkastens', sagt Gedächtnistrainer Markus Hofmann. 'Damit kann man den Namen zu einem Gesicht abspeichern und schnell wieder abrufen.'

Und der mentale Briefkasten funktioniert so: 'Bevor sich eine Person vorstellt, sucht man sich ein charakteristisches Merkmal, das spontan ins Auge fällt: Eigenheiten im Gesicht wie ausgeprägte Falten, eine hohe Stirn, ein markanter Mittelscheitel, auffälliger Schmuck oder besondere Kleidung', sagt Hofmann.

Danach muss man den Namen mit dem mentalen Briefkasten verknüpfen. 'Das Gehirn funktioniert am besten, wenn man es mit Bildern füttert. Da ein Name für sich kein Bild ist, muss man ihn erst in eines verwandeln.' Ein Christian könnte etwa durch ein Kreuz symbolisiert werden, ein Thomas durch eine Tomate und eine Anna durch eine Ananas. 'Wenn man sich nun die große Nase einer Person namens Thomas als Briefkasten merkt, könnte man in Gedanken die Tomate auf seiner Nase ausdrücken.' Die Assoziation mit dem Bild 'Tomate auf Nase' komme unweigerlich bei jedem Wiedersehen ins Gedächtnis und mit ihr transportiert das Gehirn den Namen. Das klinge ein bisschen schräg, sagt der Gedächtnistrainer, funktioniere aber. 'Je krasser oder ungewöhnlicher das Bild, um so eher werden wir uns daran erinnern.' Um bei dem Beispiel zu bleiben: 'An die auffälligen großen Ohren hänge ich eine Ananas - und wenn ich die Person das nächste Mal sehe, fallen mir höchstwahrscheinlich die großen Ohren wieder ins Auge, die Ananas kommt automatisch und damit auch der Name Anna.'

Als Vorbereitung auf den ersten Tag im neuen Job empfiehlt Hofmann, gängige Vor- und Nachnamen auf einer Liste zu notieren und mit Bildern zu versehen. Klarer Vorteil: 'Wenn man einen dieser Namen hört, sind die Bilder gleich griffbereit.' Verena Wolff