

# Hallo FRAU DINGS!

„Hey Julia!“ ... Oder doch Anna? Mist, Namen vergessen. Gut, dass es kleine, ganz einfache Merkhilfen gibt!

MARLEEN GAIDA

**W**elcome-Drink bei den neuen Nachbarn aus dem dritten Stock. Bei Matthias und ... ähm ... wie war noch gleich ihr Name? Anna! Nee, Anne ... oder doch Antje? Ups, wieder nicht richtig aufgepasst. Peinlich? Ja klar. Aber total menschlich. „Namen zu vergessen ist völlig normal, das geht sehr vielen Menschen so“, sagt Gedächtnistrainerin Julia Hayn. Ist ja schon mal beruhigend. Aber wie können wir uns Gesichter und Namen schneller merken?

## DAS GEHIRN AUFWECKEN

Indem wir unserem Kopf ein Signal geben! Und uns gedanklich auf das Kennenlernen vorbereiten. Die Gedächtnistrainerin rät: „Appellieren Sie direkt an Ihr Gedächtnis. Etwa so: ‚Liebes Gehirn, bitte sei achtsam, du musst dir gleich neue Namen und Gesichter merken! Das bewirkt, dass die Informationen nicht so fix verpuffen.“ Okay, das klingt komisch – wirkt aber tatsächlich. Denn unser Problem ist oft, dass wir gedanklich schon beim nächsten Step sind, uns z. B. eigentlich gleich auf unseren leckeren Salat stürzen wollen oder mal eben jemanden anrufen. Damit uns diese Vorhaben nicht blockieren, sollten wir uns bewusst vornehmen, aufmerksam zu sein. Genau hinzuhören ist die halbe Miete.



Gerade noch den Namen gewusst, schon ist er wieder weg! Keine Panik – hier kommt schnelle Hilfe.

## ESELSBRÜCKEN BAUEN

Was auch hilft: Den Namen des Gegenübers noch mal nachzusprechen: „Hallo, Nina!“ So geben wir unserem Gehirn, was es braucht: Wiederholung.

Auch gut: Eselsbrücken bauen – indem man sich zum Beispiel auf einer Party

eine Serviette bekriztelt. Und darauf äußerliche Merkmale der Person notiert. „Nina, blonde Haare, Nerdbrille“ könnte da stehen. Okay, macht man vermutlich nicht WIRKLICH. Aber so *könnten* wir immer auf unseren Spickzettel schauen. Und wenn uns der Name nächstes Mal wieder nicht einfallen will? Dann hilft Ehrlichkeit! Ein geknicktes „Entschuldige, aber mir fällt gerade dein Name nicht ein...“ ist viel sympathischer und charmanter als doof herumzustottern.

Auch ein Ausweg:

## DER GROSSE BLUFF

- **Drumrum-Wurschteln:** Ruft man herzlich „Hey, auch hier?“ oder „Na, wie geht’s dir?“ kommt garantiert niemand drauf, dass man keinen Schimmer hat, wie der andere heißt.

- **Zum Büfett zerrén:** Nimmt man den unbekannteren Bekannten gleich mit einem „Komm, hast du auch so einen Bären-Hunger wie ich?“ ins Schlepptau, kann man am Büfett ungezwungen übers Essen quatschen. Das perfekte Ablenkungsmanöver.

- **Mit einem Dritten in Small Talk verwickeln:** Grapschen Sie sich auch den Typ neben Ihnen und reden Sie nun zu dritt über Hunde, das Wetter etc. So erwartet der „Namenlose“ erst gar keine persönlicheren Fragen von Ihnen.

## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Und das Wichtigste: Seien Sie nachsichtig mit sich! Auf Anhieb viele neue Gesichter und Namen abzuspeichern, ist nicht einfach. Julia Hayn: „Machen Sie sich die Sache also nicht noch schwerer, indem Sie sagen: ‚Ich kann mir keine Namen merken! – das hemmt Ihre grauen Zellen nur. Sagen Sie sich lieber: Heute merke ich mir drei neue!“

Training ist dafür natürlich alles – etwa in Online-Tutorials. Bei [www.neuronation.com](http://www.neuronation.com) kann man seine Konzentration schulen, unter [www.memorado.de](http://www.memorado.de) mit kleinen Spielen die Merkfähigkeit trainieren. ■