

Networking - Namen besser merken

Don't bro me if you don't know me – das Bonmot von Barney Stinson, einer der Hauptfiguren der TV-Serie „How I met your mother“ trifft es auf den Punkt: Menschen mögen es gar nicht, wenn man ihre Namen vergisst oder verwechselt. Trotzdem fällt es dem Großteil von uns schwer, sich Namen zu merken – besonders beim ersten Kennenlernen oder Netzwerken.

Sie sind der Person vorher noch nie begegnet, schütteln kurz die Hände, stellen sich vor, Ihr Gegenüber nuscht vielleicht und schon ist es passiert: Sie haben den Namen vergessen. Schmidt? Müller? Oder doch ganz anders? Es will Ihnen nicht mehr einfallen. Peinlich. Vor allem, wenn man sich wiedersieht oder derjenige einen auf der gleichen Veranstaltung später nochmals anspricht.

Doch es gibt Tricks, wie Sie den peinlichen Moment vermeiden ...



Voraussetzung für Networking

Beim Networking geht es darum, persönliche und berufliche Kontakte aufzubauen und zu pflegen. Ein gutes Netzwerk kann Ihnen beruflich so manche Tür öffnen. Aber wie wollen Sie sich ein solches Netzwerk aufbauen, wenn Sie sich nicht die Namen Ihres Gegenübers merken können?

Es wirft ein schlechtes Licht auf einen, beim zweiten Treffen jemanden nicht mit seinem Namen ansprechen zu können. Nicht nur Ihnen ist das unangenehm und peinlich – der andere fühlt sich dadurch meist auch herabgesetzt, persönlich beleidigt.

Perspektivenwechsel

Nichts nervt bei einem Wiedersehen so sehr wie die Frage: *Kennen wir uns nicht von irgendwoher?* Diese Frage stellte mir die Partnerin eines Freundes immer wieder. Sie und ich waren zwar nicht befreundet, aber wir sahen uns ab und zu auf Partys. Trotzdem konnte sie sich meinen Namen nie merken. Ich fragte mich: Bist du in Ihren Augen so unwichtig? Es war kein guter Start.

Doch warum ist das so? Warum vergessen wir Namen?

Die Hintergründe des Vergessens

Zwar können sich viele Menschen Namen schlecht merken, aber an die Gesichter erinnern sie sich in der Regel schon. Jeder kennt das diffuse Gefühl, eine bestimmte Person bereits einmal gesehen oder getroffen zu haben. Meistens weiß man nicht mehr so genau, wann und wo das war, oder wer diese Person ist.

Der Grund dafür ist evolutionär bedingt: Bei Namen handelt es sich um abstrakte Konzepte. Sie sind eine Erfindung der Zivilisation. Zunächst aber war die Freund-Feind-Erkennung viel überlebenswichtiger als die Höflichkeit. Wir mussten zuerst feststellen, ob uns unser Gegenüber wohl oder übel gesonnen war. Grüße war da zweitrangig.

Hinzu kommt: Aus Namen wie Bäcker oder Schmidt kann unser Gehirn noch einen gewissen Sinn ziehen, wie z. B. die Verbindung zu den Berufen. Allerdings gibt es viele Namen, wie beispielsweise Nowitzki, bei denen keinerlei Assoziation in unserer Sprache besteht. Und die sind dann ganz besonders schnell Schall und Rauch.

Wann Namen vor allem vergessen werden

- Wenn Sie sich in einem Vorstellungsgespräch oder in einer ungewohnten Umgebung befinden und aufgeregt sind. Durch die Nervosität kommt es schneller vor, dass Sie Namen vergessen, da Sie emotional aufgewühlter sind als im Normalfall.
- Wenn Ihr Gegenüber eine leise Stimme hat, undeutlich spricht oder nuschelt. Das alles sind Faktoren, die es Ihnen erschweren, den Namen zu verstehen.
- Wenn der Name Ihres Gegenübers so kompliziert ist, dass Sie ihn nach erstmaligem Hören nicht wiederholen könnten. Hier wird es wahrscheinlich zwei, drei Anläufe brauchen, bis Sie den Namen verstehen.
- Wenn Sie von unterschiedlichen Sinneseindrücken abgelenkt werden.
- Wenn Ihr Kopf mit anderen Dingen beschäftigt ist und Sie sich nicht auf die aktuelle Situation konzentrieren können.

So behalten Sie Namen besser

Im Grunde genommen ist es bei dem Versuch, sich Namen einzuprägen, nicht anders als bei Telefonnummern: alles eine Frage des Trainings. Für das richtige Training sollten Sie allerdings wissen, welcher Lerntyp Sie sind.



Die 3 Lerntypen: auditiv, haptisch und visuell

Der auditive Lerntyp

Wer besonders gut durchs Hören lernt, wird als auditiver Lerntyp bezeichnet. Dieser Lerntyp kann mündlich Weitergegebenes besser abspeichern als Geschriebenes. Ein auditiver Mensch hört beispielsweise lieber ein Hörbuch als das Buch selbst zu lesen.



Tipp

- Sagen Sie sich den neuen Namen laut vor, beispielsweise indem Sie nach der Vorstellung erwidern: Schön Sie kennenzulernen, Herr Mustermann. Reicht einmaliges Wiederholen nicht aus, rezitieren Sie den Namen in Gedanken immer wieder.

Der haptische Lerntyp

Wer am besten dadurch lernt, dass er selbst Erfahrungen sammelt und etwas ausprobiert, gehört zum haptischen Lerntyp. Dieser Typ lernt nach dem Motto: learning by doing.



Tipps

- Notieren Sie sich in Gedanken den Namen. Stellen Sie sich ruhig vor, diesen auf ein Blatt Papier zu schreiben. Ihr motorisches Gedächtnis wird Ihnen helfen, sich an den Namen zu erinnern.
- Fragen Sie nach der richtigen Schreibweise. Dies stellt eine zusätzliche Information dar, die Sie mit dem Prozess des Aufschreibens verbinden können.

Der visuelle Lerntyp

Wer sich Informationen am besten dadurch merken kann, dass er sie als Bild vor sich sieht, gehört zum visuellen Lerntyp. Dieser Lerntyp muss aus neuem Wissen immer irgendeine Art Bild entwerfen.



Tipps

- Achten Sie auf die körperlichen Merkmale Ihres Gegenübers. Hat er besonders große Ohren? Ein schiefes Lächeln? Auffallend blaue Augen? Irgendetwas wird es geben ...
- Überlegen Sie sich ein imaginäres Bild für die Ihnen gegenüber stehende Person, z. B. bei dem Namen Lauterbach könnten Sie an einen Bach denken, der laut vor sich hinplätschert.

Tipps für alle 3 Lerntypen

- **Konzentration:** Es klingt banal, aber versuchen Sie, sich in dem Moment, in dem Sie einer neuen Person begegnen, bewusst auf den Namen zu konzentrieren. So verhindern Sie, dass Ihnen der Name einfach „durchrutscht“.
- **Nachfrage:** Wenn Sie den Namen nicht verstanden haben, ist jetzt die Gelegenheit, sich noch einmal danach zu erkundigen. Je länger Sie mit dieser Frage warten, desto unangenehmer wird es für Sie.
- **Zeit:** Versuchen Sie, wenn möglich, die Vorstellung durch gezielte Fragen wie z. B. „Woher stammt Ihr Name?“ in die Länge zu ziehen. Dadurch erhalten Sie die Gelegenheit, sich den Namen einzuprägen und Ihr Gegenüber freut sich über das Interesse.
- **Eselsbrücken:** Wenn Ihrem Gedächtnis die Bedeutung für etwas fehlt, wird es sich nicht erinnern. Ihre Aufgabe ist es also, einer neuen Information Bedeutung zu verleihen. Arbeiten Sie z. B. mit dem Klang eines Namens. Mich erinnert beispielsweise der Vorname der Fernsehmoderatorin *Pangiotta Petridou* an die italienische Nachspeise *Panna Cotta*.

Was tun, wenn Sie den Namen trotzdem vergessen haben?

Und dann passiert es doch: Trotz aller Bemühungen haben Sie den Namen einer Person doch vergessen und treffen diese jetzt wieder. Da nützen keine Ausreden mehr. Es bleiben Ihnen drei Auswege:

- **Humor:** Zitieren Sie lustige Aussprüche wie den des deutschen Schauspielers Curt Goetz: *Drei Dinge kann ich mir nicht merken – das eine sind Namen, das andere Zahlen und das dritte habe ich vergessen.*
- **Ehrlichkeit:** Geben Sie auf eine liebenswerte Art und Weise zu, dass Ihnen der Name leider nicht mehr einfallen will und entschuldigen Sie sich formvollendet.
- **Ablenkung:** Zeigen Sie, dass Sie sich sehr wohl an Ihr Gegenüber erinnern, auch wenn Sie den Namen vergessen haben. Verweisen Sie z. B. auf das letzte Gespräch, das Sie geführt haben oder das Thema/den Ort des letzten Treffens.



Es ist zwar nicht leicht, sich Namen auf Anhieb zu merken, aber Sie können Ihre Fähigkeiten bewusst trainieren und beim nächsten Wiedersehen mit Ihrem Wissen glänzen, denn **der Mensch hört nichts so gerne wie seinen eigenen Namen!**