

# Namen merken ganz easy

Im Hotel «Drei Könige» in Einsiedeln folgten rund 90 KMU Frauen des Kantons Schwyz aufmerksam den Ausführungen des Gedächtnistrainers André Huber.

Schon nach wenigen Worten verstand es der Referent, das Publikum zu fesseln, indem er kurzweilig praxiserprobte Methoden vorstellte, die sich direkt in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Das Gedächtnis effektiver einsetzen, sich mehr merken zu können, souveräner zu wirken und leistungsfähiger zu agieren, zeigte André Huber anhand von Beispielen auf. Hilfreich beim Merken von Informationen oder beim Lernen von neuem Wissen ist das Aktivieren von kreativen Denkweisen. Diese sind nicht neu oder fremd. Kinder denken dauernd so. Vielen sind diese Fähigkeiten durch Schule, Ausbildung und Beruf etwas abhandengekommen. Mit gutem Willen und Übung werden diese Denkweisen wieder aktiviert und es kann erfolgreich mit ihnen gearbeitet werden. Das aktive Training der grauen Hirnzellen fördert Intelligenz, Kreativität und Selbstbewusstsein. Ein Gedächtnis das nicht gefordert wird, verkümmert.

Die meisten haben schon Menschen bewundert, die sich scheinbar ganz einfach Namen von Mitarbeitern, Kunden,



Gedächtnistrainer André Huber verstand es, das Publikum zu fesseln.

Bild zvg

Geschäftsfreunden oder Bekannten merken können. Gemäss dem Gedächtnistrainer ist diese Kunst erlernbar, und das sogar schneller als man denkt. Erster Schritt: ein Merkmal (zum Beispiel

Krawatte) für die Person wählen, deren Namen man sich merken will. Dies hilft, eine Brücke zwischen der Person und deren Namen zu bilden. Zweiter Schritt: sich ein Bild aus dem Namen der Person

machen, (Müller = Mühle, Fischer = Fisch(er) usw.) Dabei ist alles erlaubt, je verrückter das Bild, desto besser. Dritter Schritt: das Bild des Namens mit dem Merkmal dieser Person mit Fantasie verbinden (aus Krawatte wird eine Mühle, aus dem Stirnband wird ein Fisch).

Logische Elemente werden mit Bildern, aber auch mit sinnlichen Wahrnehmungen wie Gerüchen oder Klängen verknüpft. So lassen sich Erinnerungen einfach speichern und oft ein Leben lang behalten.

Für das humorvolle Erlebnisreferat bedankte sich die Präsidentin der KMU Frauen Schwyz, Andrea Schelbert, beim Brainman André Huber und informierte die Frauen, dass der Sommerevent, ein geführter Abendspaziergang mit Tierfütterung im Kinderzoo Rapperswil, am 23. Juni stattfindet.

Beim anschliessenden Apéro wurde die Gelegenheit genutzt, das Thema zu vertiefen oder das eigene Netzwerk zu pflegen. Es war ein Abend mit vielen wertvollen Denkanstössen.

**KMU Frauen Schwyz**