

# NAMEN MERKEN LEICHT GEMACHT

Die Macht von Geschichten



## WISSEN SCHAFFT FREIHEIT

FREI DENKEN | FREI ENTSCHIEDEN | FREI HANDELN

# INHALT

- 01 DER FOKUSPUNKT  
Seite 2
- 02 VORNAMEN MERKEN  
Seite 3
- 03 NACHNAMEN MERKEN  
Seite 4
- 04 GEBURTSTAG MERKEN  
Seite 5
- 05 TIPPS IM ÜBERBLICK  
Seite 6
- 06 WEITERE BEISPIELE  
Seite 7 - 12



# 01 DER FOKUSPUNKT

Kennst du das? Du schüttelst jemandem die Hand, stellst dich vor, hörst den Namen deines Gegenübers – und wenige Sekunden später ist er wie ausgelöscht. "Ich habe einfach ein schlechtes Namensgedächtnis", denkst du.

Aber gute Nachrichten:

Ein schlechtes Namensgedächtnis gibt es gar nicht! Es gibt nur ein trainiertes und ein untrainiertes Namensgedächtnis.

Wie ein Muskel kann auch deine Fähigkeit, sich Namen zu merken, gestärkt werden.

Bevor du dir einen Namen merken kannst, musst du ihn zuerst bewusst wahrnehmen. Oft passiert bei einer Begegnung sehr viel gleichzeitig: Du stellst Augenkontakt her, schüttelst die Hand, achtest darauf, niemandem auf die Füße zu treten – und dann murmelt dein Gegenüber seinen Namen undeutlich vor sich hin. Kein Wunder, dass dein Gehirn ihn nicht speichert!

## EINS NACH DEM ANDEREN

Ein einfacher Trick: Schüttle zuerst die Hand, nimm dein Gegenüber bewusst wahr und nenne dann erst deinen eigenen Namen. So bleibt dein Kopf frei für die wichtigste Information – den Namen des anderen Menschen. Falls du ihn nicht auf Anhieb verstehst, zögere nicht, nachzufragen. Das zeigt nicht nur echtes Interesse, sondern gibt deinem Gehirn auch eine zweite Chance, den Namen richtig abzuspeichern.

Als nächstes setze einen klaren Fokus und verknüpfe den Namen mit einem prägnanten Merkmal des Menschen.

Hier 2 Beispiele:

### BEISPIEL 1

Wo setzt du hier den Fokuspunkt?



Für mich sind es ihre kurzen, blonden Haare.

### BEISPIEL 2

Wo setzt du hier den Fokuspunkt?



Für mich ist es das rosa Hemd, das aufgrund der grauen Haare und des grauen Pullis heraussticht.

# 02 VORNAMEN MERKEN

Stell dir vor: Du triffst jemanden und sein Name ist zufällig der gleiche wie der von jemandem, den du sehr gut kennst – sei es dein Papa, deine Mama, dein Bruder oder deine Freundin. In solchen Momenten merkst du dir den Namen sofort. Warum ist das so?

## OHNE EMOTION GEHT NICHTS

Deine linke Gehirnhälfte speichert den neuen Namen ab und fragt die rechte, ob es eine emotionale Verbindung gibt. Und wenn du eine solche Verbindung hast, sei es durch eine gemeinsame Erinnerung oder ein starkes Gefühl, wird der Name ohne viel Aufwand gespeichert. Der Name deiner Mutter beispielsweise ruft in deinem Kopf sofort eine Vielzahl an Assoziationen und Bildern hervor. Das Gehirn liebt es, Informationen mit existierenden, emotional aufgeladenen Erinnerungen zu verknüpfen.

Das ist die Herausforderung, die wir hier angehen. Wenn du einen Namen hörst, zu dem du keine innige Bindung hast, hilft es, diesen mit kreativen Bildern, lustigen Assoziationen oder gefühlsbetonten Erinnerungen zu verbinden. Dein Gehirn speichert diese Verknüpfungen dann ähnlich, als ob sie zu einem Familienmitglied gehören würden.

Und umso lustiger, absurder oder „blöder“ die Assoziationen sind, desto leichter fällt es dem Gehirn, sie zu speichern. Je mehr Humor und Kreativität du in die Verknüpfung steckst, desto nachhaltiger bleibt der Name in deinem Gedächtnis.

Wenn du also das nächste Mal einen Namen hörst, versuche, ihm eine verrückte oder humorvolle Geschichte zu verpassen. Dein Gehirn wird dir danken, denn es liebt es, mit Bildern und Geschichten zu arbeiten! Lass uns das gleich an unseren Beispielen ausprobieren:

## BEISPIEL 1 – ALICE



Ich verbinde den Namen mit dem Film „Alice im Wunderland“. Dabei stelle ich mir ein Kaninchen vor, das auf ihren blonden Haaren sitzt.

## BEISPIEL 2 – FELIX



Der Name Felix erinnert mich an die Ketchupmarke „Felix“. Ich stelle mir vor, wie sein Kragen voller Ketchup ist und es ihm sogar aus der Nase läuft.

# 03 NACHNAMEN MERKEN

Das Merken von Nachnamen folgt dem gleichen Prinzip wie das Merken von Vornamen – der einzige Unterschied besteht darin, dass du zusätzliche Details mit deiner bereits entwickelten Geschichte verknüpfen musst.

Die Gesichter, die wir zu Übungszwecken verwenden, kennst du bereits. Jetzt geht es darum, auch die Nachnamen zu diesen Gesichtern zu speichern.

## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Wie bei jeder neuen Fähigkeit ist regelmäßiges Üben entscheidend. Damit du nicht auf neue Begegnungen warten musst, kannst du schon jetzt mit dem Training beginnen:

- Auf der Webseite [thispersondoesnotexist.com](http://thispersondoesnotexist.com) werden **zufällige Gesichter generiert**. Lade die Seite einfach neu, um immer wieder neue zu sehen.
- Mit dem **Namen-Generator** [randomwordgenerator.com/name.php](http://randomwordgenerator.com/name.php) kannst du dir eine Liste zufälliger Namen erstellen und sie den Gesichtern zuordnen.

Erfinde zu jedem Gesicht eine kleine Geschichte als Eselsbrücke, um dir den Namen besser einzuprägen. Je verrückter, lustiger oder ausgefallener sie ist, desto leichter bleibt sie im Gedächtnis.

Notiere dir deine Assoziationen.

Je mehr du übst, desto einfacher wird es, Namen zu behalten. Schon nach wenigen Wochen wirst du merken, wie sehr sich dein Namensgedächtnis verbessert hat.

## BEISPIEL 1 – ALICE WENDEL



Um mir diesen Nachnamen zu merken, stelle ich mir vor, wie das weiße Kaninchen aus „Alice im Wunderland“ mit seinem Schwanz wedelt – „wendelt“.

## BEISPIEL 2 – FELIX BRAUNSCHWEIGER



Hier stelle ich mir vor, dass die Flecken auf dem Kragen längst braun geworden sind. Und was sagt mir das Ketchup? Nichts! Es ist still, es schweigt – genau wie „Braunschweiger“.

# 04 GEBURTSTAG MERKEN

Ein gutes Namensgedächtnis ist bereits eine große Hilfe im Alltag, doch was, wenn wir uns auch Geburtstage merken könnten? Auch das ist mit der richtigen Technik möglich!

## ZAHLEN MIT BILDERN VERKNÜPFEN

Um Geburtstage zu speichern, ist es hilfreich, Zahlen in Bilder zu übersetzen. Unser Gehirn merkt sich Bilder leichter als abstrakte Zahlenfolgen. Eine bewährte Methode ist die sogenannte **100er-Liste**, bei der jede Zahl mit einem prägnanten Bild verknüpft wird.

So wird z.B. aus der Zahl 2 ein Schwan und aus der Zahl 9 eine Katze – da diese Zahlen den jeweiligen Tieren in ihrer Form ähneln.

Nach einiger Zeit erinnerst du dich vielleicht nicht mehr an die Geschichte selbst – aber die Fakten bleiben. So wie du Telefonnummern irgendwann einfach weißt, ohne dir die ursprünglichen Bilder ins Gedächtnis rufen zu müssen.

## DIE 100er-LISTE

Solltest du die Liste noch nicht kennen, kannst du dir hier die Videos dazu ansehen und dir das Arbeitsbuch dazu herunterladen:

[wissenschaftsfreiheit.com/zahlen-und-100er-liste](https://wissenschaftsfreiheit.com/zahlen-und-100er-liste)

## SONSTIGE FAKTEN MERKEN

Die gleiche Technik lässt sich auch auf andere Bereiche des Gedächtnistrainings anwenden, etwa um Berufe zu behalten. Wenn jemand z.B. Schriftsteller ist, kann das Bild eines Stifts oder einer Schreibmaschine in die Visualisierung integriert werden, um den Beruf der Person auf diese Weise zu verankern.

### BEISPIEL 1 – ALICE WENDEL – 02. SEPT.



Alice hat am 02. September Geburtstag. In der 100er-Liste steht 2 für den Schwan und 9 für die Katze. Also stelle ich mir vor, wie rechts und links auf Alice Schultern ein Schwan und eine Katze sitzen.

### BEISPIEL 2 – FELIX BRAUNSCHWEIGER – 14. FEB.



Felix wurde am 14. Februar geboren – also am Valentinstag. Ein Datum, das man sich leicht merken kann. Falls du es dir dennoch nochmal ins Gedächtnis rufen musst, kannst du Felix ja ein paar Herzen auf seinen Pulli zaubern.

# 05 TIPPS IM ÜBERBLICK

DEIN GEGENÜBER  
BEWUSST WAHRNEHMEN



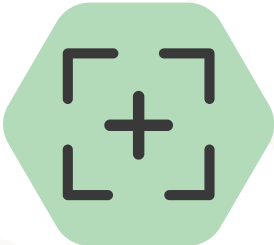
ZUERST HÄNDE SCHÜTTELN,  
DANN NAMEN NENNEN



BEI BEDARF NAMEN  
NOCHMALS NACHFRAGEN



MERKMAL SUCHEN &  
FOKUSPUNKT SETZEN



GESCHICHTE ZUM  
NAMEN ERFINDEN



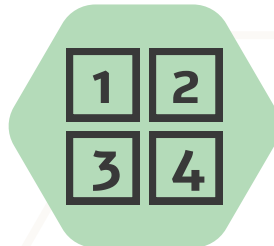
UMSO LUSTIGER &  
"BLÖDER", UMSO BESSER



MEHR FAKTEN MERKEN  
MIT MEHR GESCHICHTEN



100ER-LISTE, UM SICH  
GEBURTSTAG ZU MERKEN



WIEDERHOLEN,  
VERKNÜPFEN, MERKEN



## ZAHLEN MERKEN: DIE 100er-LISTE

Solltest du die Liste noch nicht kennen, kannst du dir hier die Videos dazu ansehen und dir das Arbeitsbuch dazu herunterladen: [wissenschaftsfreiheit.com/zahlen-und-100er-liste](https://wissenschaftsfreiheit.com/zahlen-und-100er-liste)

## NAMEN MERKEN: NAMENS- UND GESICHTSGENERATOR

- Auf der Webseite [thispersondoesnotexist.com](https://thispersondoesnotexist.com) werden zufällige Gesichter generiert. Lade die Seite einfach neu, um immer wieder neue zu sehen.
- Mit dem Namen-Generator [randomwordgenerator.com/name.php](https://randomwordgenerator.com/name.php) kannst du dir eine Liste zufälliger Namen erstellen und sie mittels einer Geschichte den Gesichtern zuordnen.

# 06 WEITERE BEISPIELE



NOAH

ARCHE NOAH SCHWIMMT  
AUF SEINEM KOPF



MATTEO

SITZT WIE ALADDIN AUF  
EINER MATTE



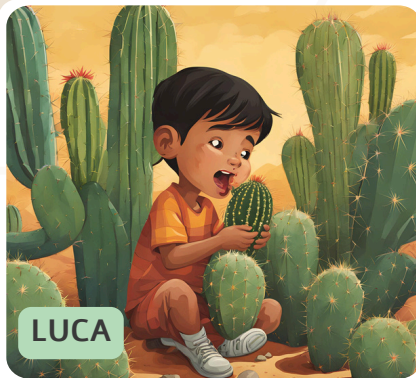
ELIAS

AUF DEM ELLBOGEN KLEBT  
EIN ASS



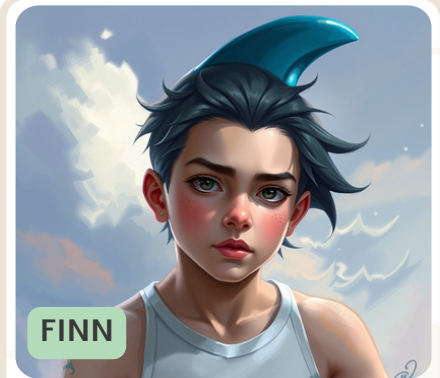
LEON

LEO DER LÖWE



LUCA

LUTSCHT AN KAKTUS



FINN

DELPHIN, DIE FINNE  
WÄCHST AUS SEINEM KOPF



PAUL

PAUL HALTS MAUL...



EMIL

ELEKTROMOBIL



HENRY

HENNE

# 06 WEITERE BEISPIELE

LIAM	Licht am A...
ALEXANDER	Alexander der Große
THEO	Trägt Deo auf
BEN	Big Ben – Zeiger von Big Ben bewegen sich auf seiner Nase
JONAS	Vom Joggen ganz nass
FELIX	Felix Ketchup
MAX	Max empfängt ein Fax aus seinem Mund
DAVID	David Copperfield
LOUIS	Lolli in der Nase
JAKOB	Trägt eine viel zu enge Jacke
JULIAN	Julius Caesar – Lorbeerkranz
ANTON	Wiegt a Tonne
LEO	Löwe
SAMUEL	Samba Tänzer
MORITZ	Moos in der Ritze
NIKLAS	Nikolaus
SIMON	Simba
PHILIPP	Pickel an der Lippe
JOHANNES	Jojo in der Hand
AARON	Pirat schreit aaaaaarr

# 06 WEITERE BEISPIELE

ERIK	Erektion non stopp
VINCENT	Windrand das Centstücke produziert
MAXIMILIAN	Großer Typ Maximal...
TIM	Timon und Puma
FABIAN	Farbe
KURT	Gurt
MARTIN	Martiniglas
DANIEL	Daniel Düsentrieb
TOBIAS	Tobt herum
SEBASTIAN	See mit einem Ast auf der Stirn
GABRIEL	Riecht an seiner Gabel
OLIVER	Oliven in der Nase
JONATHAN	Möwe Jonathan
BENJAMIN	Benjamin Blümchen
DOMINIK	Domino Steine statt Haare
KARL	Karl in der alten Karre
CHRISTOPH	Christophorus, Hubschrauber landet auf der Schulter
PATRICK	Immer den passenden (Zauber)Trick parat
ANDREAS	Ananas die sich dreht
MICHAEL	Erzengel Michael mit dem Schwert

# 06 WEITERE BEISPIELE



LISA

LISA AUS PISA - STEHT SCHIEF



SOPHIA/SOFIA

DIE PHILOSOPHIN



EMMA

MMA KÄMPFERIN



MIA

MIAU, KATZE



HANNAH/HANNA

HENNE



LINA

LINDE



ELLA

APFEL AM ELLBOGEN ZUM ABSTÜTZEN



MARIE

DIE MARIE IM SINNE VON GELD



MILA

MILKA SCHOKO IM MUND

# 06 WEITERE BEISPIELE

NORA	Auf der Nase sitzt oben ein Rabe
KLARA	Klavier mit einer Raupe drauf, Ich bin Klara ist doch klar oder?
LEA	Leer im Kopf (im Dialekt aussprechen)
LIA	Macht das Licht an – Augen glühen
LENI	Lese Nixe – Nixe mit Buch auf Kopf
MATHILDA	Mathilda malt Bilda – Malerin
CHARLOTTE	Grinst charmant weil sie in der Lotterie gewonnen hat
ANNA	Ananas
AMELIE	Apfel aus dem eine Melodie erklingt
GRETA	Greten eines Fisches
FRIEDA	Friedenstaube
LUNA	Lustige Nase
OLIVIA	Oliven in der Nase
ELENA	Elle eine Narbe
JOHANNA	Jodelnder Hahn auf der Schulter
CHRISTINA	Jesuskreuz auf der Stirn mit einem Apfel angenagelt
VALENTINA	Valentinstag – Rose im Mund
SARAH	Sahara – Lippen so trocken als wäre sie von dort
ELINA	Ellbogen im Nachttopf
FLORA	Flora und Fauna – ganzes Blumenmeer

# 06 WEITERE BEISPIELE

PAULA	Panda mit großem Maul voller Ameisen
LUISA	Luisa macht lustige Sachen
VIKTORIA	Sieg - Streckt Schwert zum Sieg in die Luft
SOPHIE	Philosophin - Denkerpose - Sonne und ein Delphin
ALICE	Alice im Wunderland - Grinsekatze
EVA	Adam und Eva - nackt nur bekleidet mit ein paar Blättern
AURORA	Aurora um den Kopf - Nordlichter
ZOE	Zoo voller Eseln
HELENE	Heller Elefant
EMMA	MMA Kämpferin
LOTTE	Lottoschein aus dem Ohr, Geld aus dem Mund
MALINA	Malt Linien
ANNIKA	Ananas im Kaffee
LEONIE	Kleiner Löwe der nie brüllt
JULIA	Julius Caesar - Lorbeerkranz
ELIN	Ein Licht geht auf, Lichtschalter am Ohr und dann leuchtet es
ROMY	Rom - Kolosseum als Krone auf dem Kopf
ALMA	Allmächtig - Gott gleich
ELSA	Elster (Vogel)
MAGDALENA	Mag Datteln mit Leberkäse und Nachos

# KONTAKT



## WEBSEITE

WissenSchafftFreiheit.com



## TELEGRAM GRUPPEN

t.me/WissenSchafftFreiheit



## YOUTUBE

WissenSchafft Freiheit



## INSTAGRAM

instagram.com/ricardo\_leppe



## E-MAIL

verein@wissenschafftfreiheit.com



## COPYRIGHT

Du hast das Recht, dieses kleine Büchlein zu kopieren und zu nutzen, wie auch immer es dir und deinen Kindern hilft.



# WISSEN SCHAFFT FREIHEIT

FREI DENKEN | FREI ENTSCHIEDEN | FREI HANDELN