PB!
PETRA BINDER

HELLO, JOHN!

WIE DU DIR IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN SCHNELL NAMEN MERKST

PETRA M. BINDER

HELLO|© 2021 Braintrainerin Petra M. Binder | Alle Rechte vorbehalten

Alle Inhalte Copyright © 2021 Braintrainerin Petra M. Binder. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Dokuments oder der zugehörigen Dateien darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form (elektronisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise) reproduziert oder übertragen werden.

Hast Du Dich schon einmal gefragt, was es genau war, das eine Unterhaltung für Dich zu einem positiven Erlebnis gemacht hat?
Besonders, wenn es um Meetings geht, in denen Dir Dein Gegenüber nicht zwingend nahe steht oder erste Gespräche mit einer Person, die Du vielleicht gerade erst kennengelernt hast.

Es gibt verschiedene Faktoren, die dazu beitragen einen positiven Eindruck während einer Konversation zu hinterlassen. Neben Augenkontakt, Aufmerksamkeit, verschiedenen Reaktionen auf Gesagtes gibt es noch einen weiteren Aspekt, den Du bis jetzt möglicherweise unterschätzt hast.

Versuche Dich an Dein letztes Gespräch zu erinnern, vielleicht sogar in einem Business-Setting. Bist Du mit einem guten oder einem schlechten Gefühl herausgegangen? Welche Atmosphäre herrschte während eures Austausches? Welchen Eindruck hast Du von der Person gewonnen?

Falls es ein positiver war, woran könnte das gelegen haben? Es ist Dir vielleicht nicht bewusst aufgefallen, doch Dein gegenüber hat Dich höchstwahrscheinlich im Laufe des Dialoges immer wieder beim Namen genannt und Dir aufmerksam und präsent ins Gesicht geblickt.

In diesem Fall wird Dein Gesprächspartner einen noch einschneidenderen positiven Eindruck bei Dir hinterlassen haben, da er sich Deinen Namen nicht nur während des Gesprächs, sondern auch darüber hinaus gemerkt hat.

Das klingt möglicherweise erst einmal sehr banal und Du denkst Dir vielleicht „Es ist doch nur ein Name zu einem Gesicht, heutzutage für fast jeden herausfindbar und daher nichts Außergewöhnliches“.

Im Gegenteil!

In diesem eBook, zeige ich Dir wie ausschlaggebend dieser Faktor, sowohl im beruflichen aber auch im privaten Bereich, ist und wie Du Dein Namengedächtnis nachhaltig stärken kannst.

STEP #1: DEIN MINDSET

Ich bin schlecht mit Namen.“ – wer hat diesen Satz nicht schon einmal während eines Gesprächs gehört und vielleicht hast Du ihn ja auch schon selbst einmal geäußert.

Gehörst Du selbst eher zu den Personen, die mit einer negativen Einstellung an Dinge herangehen und dieser Satz könnte von dir kommen: „Wer geringe Erwartungen hat, wird seltener enttäuscht.“

Wenn Du Deine Fähigkeit für Namen merken erhöhen willst, dann solltest Du zuerst an einem positivem Mindset arbeiten.

Unser Gehirn benötigt eine positive Einstellung, damit der Name eine Chance hat, im Gedächtnis anzukommen. Negatives Denken führt größtenteils zum Misserfolg und Informationen werden sofort als „Gedächtnismüll“ aussortiert.

Sei Dir zuerst darüber im Klaren, warum dies für Dich überhaupt wichtig ist und mit der Einstellung "Ich kann mir Namen merken und ich werde mir den Namen meines Gegenübers merken" wirst Du schon die ersten Wunder erleben!

STEP #1:
DEIN MINDSET

ÜBUNG

Stelle Dir einmal ein paar Fragen und versuche, diese so detailliert wie möglich zu beantworten.

- Warum merke ich mir Namen und Gesichter (nicht)?
- Warum genau ist das so attraktiv/unattraktiv für mich?
- Welche Vorteile habe ich davon? Ich selbst und andere.

Wenn Du weißt, was Dich motiviert, und Du „gute“ Motive hast, die positiv und nachhaltig für Dich sind, wirst Du ein Höchstmaß an Motivation aufbringen. Denn wenn Du Dein WARUM kennst, wirst Du ungeahnte Möglichkeiten erfahren.

Meine 3 besten Gründe:

_____

_____

_____

Wir fühlen uns besser, wenn sich die Leute an uns erinnern und schlechter, wenn sie es nicht tun!

unbekannt

STEP #2: DEIN ZIEL

Jeder von uns kennt das großartige Gefühl, wenn man für eine Sache „brennt“ und total motiviert ist, etwas Bestimmtes zu erreichen. Schon Laotse hat gesagt: „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg!“

Und um ein herausforderndes Ziel zu erreichen, müssen wir alle Kräfte mobilisieren. Ziele und Wünsche sind in unserem Leben allgegenwärtig, also könnte man meinen, diese Feststellung ist banal. Ganz so trivial scheint die Sache aber doch nicht zu sein. Denn was nützt das beste Training in der Theorie, wenn Du es nicht anwendest.

Ziele setzen ist die zentrale Sache, die wichtig ist, wenn Du Erfolg haben willst. Ziele sind die treibende Kraft hinter unserer Motivation, Entschlossenheit und Willenskraft. Sie sind die Leuchttürme am Horizont, die uns nach vorne ziehen, um die Aufgaben zu erfüllen, der wir uns gestellt haben. Sie sind die Wegmarkierungen, die unsere Navigation auf der Reise bestätigen. Deswegen sind Sie sind von größter Bedeutung für unseren Erfolg.

Ohne Ziele wird es schwierig oder gar unmöglich, den Fortschritt zu messen. Der andere bedeutende Aspekt der Zielsetzungen ist, dass sie den Treibstoff liefert, der uns voran treibt.

STEP #2: DEIN ZIEL

ÜBUNG

- Ist das Ziel klar für Dich? Hier geht es um Namen langfristig in Deinem Gedächtnis zu behalten, um so eine bemerkenswerte Persönlichkeit zu sein. Du siehst, dies lässt keine Zweifel zu.

- Sind Deine Ziele machbar? Nachdem Du Dir dieses eBook zu Gemüte führst, wird es für Dich machbar sein, Dir die Namen Deiner künftigen Gesprächspartner zu merken. Vorausgesetzt Du wendest meine Techniken an.

- Sind Deine Ziele messbar? Was willst Du genau? „Ich will mir mehr Namen merken“ ist kein messbares Ziel. Wann hast Du denn "mehr" erreicht?
  „Ich will mir die 50 Namen meiner wichtigsten Kunden nachhaltig merken“ könnte ein gutes messbares Ziel für Dich sein.

- Haben Deine Ziele einen Termin? Bis wann willst Du Deine Ziele erreichen? Also am besten: „Ich will die 50 Namen meiner wichtigsten Kunden bis Ende des Jahren in meinem Gehirn erfolgreich verankert haben.“

- Bist Du auch bereit, den Einsatz dafür zu zahlen? Jedes Ziel hat natürlich seinen Preis. Bist Du bereit, Zeit, Einsatz, Disziplin und manchmal auch Rückschläge durch Vergessen in Kauf zu nehmen?

- Falls nicht, solltest Du nochmals Dein Ziel und Deine Motivation unter die Lupe nehmen.

Ich kann mir keine Namen merken. Was glauben Sie, woher diese „Darling“-Sache kommt?

Zsa Zsa Gabor

STEP #3: DEIN FOKUS

Du schüttelst jemanden die Hand und zwei Sekunden später, weißt Du nicht mehr den Namen Deines Gegenübers. Das ist nicht, weil Du ein schlechtes Gedächtnis hast, das ist, weil Du wahrscheinlich nicht zugehört hast. Du warst nicht fokussiert. Beobachte Dich mal beim nächsten Event.

Das einzig höfliche, das Du danach sagen kannst, ist „Hallo"! Und nur wenige Momente zuvor hast Du den Namen wahrgenommen, aber Du hast einfach nicht zugehört. Sicher kannst Du jetzt sagen, dass es jedem so geht, aber es ist äußerst unhöflich.

Dabei ist die grundlegende Sache, dass Du nicht fokussiert warst. Und wenn Du nicht konzentriert bist, kannst Du Dich nicht an Namen erinnern.
In der Anfangsphase einer Begegnung ist unser Gehirn voll mit dem Gegenüber beschäftigt. Wir scannen mit allen Sinnen die neue Person. Wie sieht sie aus? Wie bewegt sie sich? Wie klingt die Stimme? Welche Gerüche gehen von ihr aus?

Wir sind mit allem Möglichen beschäftigt, aber nicht damit, Inhalte des Gesagten aufzunehmen.
Somit können wir uns ganz zu Beginn – in dem Moment, in dem wir den Namen zum ersten Mal hören – nicht merken, WAS gesagt wird.

Du kannst Dich nur an etwas erinnern, was Du zuvor auch konzentriert abgespeichert hast!

STEP #3: DEIN FOKUS

ÜBUNG:

Entwickle folgende Gewohnheit, um diese unangenehmen Situationen zu vermeiden und fokussiert in ein Gespräch einzusteigen:
Jedes Mal, wenn Du auf eine fremde Person triffst, stelle Dir diese Frage immer wieder: „Wie ist Dein Name? Wie ist Dein Name? Wie ist Dein Name?“

Also, wenn Du einen Raum betrittst, der voll von Menschen ist, gehst Du auf jemanden zu und wiederholst leise im Geist: „Wie ist Dein Name? Wie ist Dein Name? Wie ist Dein Name?“

Das wird Dich fokussieren. Ich bitte Dich nur, sag es nicht laut. Das wäre peinlich.

So erhöhst Du Deine Konzentration, und kannst den Namen im Gedächtnis bewusst aufzunehmen.

STEP #4: DEINE MERKSTRATEGIE

Zwar ist das Erinnern an Gesichter für ein professionelles Gespräch nicht weniger wichtig, doch Du wirst vielleicht auch schon bemerkt haben, dass Namen eindeutig schneller entfallen als Gesichter und daher mehr geistige Anstrengung erfordern.

Warum das so ist, fragst Du Dich?
Ganz einfach – wenn es ums Gesicht geht, haben wir sofort ein Bild im Kopf. Das Gesicht Deines Gegenübers hast Du gesehen, wodurch Du mental ein Bild davon abgespeichert hast.

Den Namen hast Du zwar gehört, ihn jedoch aber nicht bildlich gesehen und das ist der entscheidende Unterschied.

Das Gehirn erinnert sich an Dinge einfacher, die es gesehen hat. Das heisst: wir müssen Bilder für Namen kreieren, sodass wir uns an den Namen einfach und schnell erinnern können.

STEP #4: DEINE MERKSTRATEGIE

ÜBUNG:

Doch wie kannst Du nun Namen in Bilder umwandeln?

1. Durch das Verbinden mit einer bekannten Person
Der Name erinnert Dich an jemanden, den Du bereits kennst. Z.B. an jemanden aus Deiner Familie, jemanden aus dem Bekanntenkreis oder einen Promi.

2. Durch den Einsatz von Humor, Kreativität und Skurrilität
Konstruiere Dir ein merkwürdiges Bild, indem Du übertreibst, Farben nutzt sowie Bewegungen und Geräusche mit einbeziehst. Das Bild soll dabei ruhig absurd sein, lass Deiner Fantasie freien Lauf!
Je einmaliger die vorgestellte Situation ist, desto leichter läßt sie sich später wieder abrufen und desto fester verankert sie sich in Deinem Gedächtnis.
Du wirst Dir jetzt sicher denken: „Das ist ja kindisch!“ Aber wer sind die schnellsten Lerner? Kinder! Weil sie Spaß dabei haben und genau diese skurrilen Bilder in ihrem Geist gestalten.

3. Setze die von Dir erstellten Bilder in einen Kontext
Unser Gehirn erinnert sich an Action und Emotionen. Binde zusätzlich diese Person in Deiner Fantasie in eine bestimmte Situation ein.

Der Name ist ein Stück des Seins und der Seele.

Thomas Mann

STEP #5: DEINE NACHHALTIGKEIT

Je öfter Du Namen wiederholst, desto intensiver verbessert sich Dein Namengedächtnis und desto natürlicher wirst Du diese Fähigkeit in zukünftigen Gesprächen anwenden. Das hinterlässt einen guten Eindruck und hilft Dir, den Namen einzuprägen.

ACHTUNG: erwähne rund 3 mal den Namen Deines Gegenübers im Gespräch. Drüber hinaus wirk es schnell zu aufdringlich!

Anfangs mag es ungewohnt für Dich wirken, doch Du wirst bemerken, wie sich nach immer häufigerem Erwähnen einzelne Namen festigen und Du sie, wie von selbst zu einem Gespräch hinzufügst.

Die Vergessenskurve nach Professor Ebbinghaus zeigt, dass wir in der ersten Stunde nach einer Informationsaufnahme ca. 60 Prozent der Informationen wieder vergessen. Daher ist für eine sichere Nachhaltigkeit eine öftere Wiederholung notwendig.

STEP #5:
DEINE NACHHALTIGKEIT

ÜBUNG:

Als ersten Schritt wiederhole den Namen gleich, nachdem ihn Dir Dein Gesprächspartner gesagt hast. Indem Du den gehörten Namen wiederholst, verschaffst Du Dir Zeit. Das fällt gar nicht auf. Leute mögen ihre Namen. Sie fühlen sich geschmeichelt und Du merkst Dir den Namen durch die Wiederholung besser. Es signalisiert Deinem Gehirn Interesse, der Name rasselt nicht – wie viele zahlreiche Berieselungen des Tages – durch. Weiterhin gibt es Deinem Gegenüber Gelegenheit zur Korrektur. Auch merkt Dein Gegenüber Dein Interesse und wird sich auch mit Dir konzentrierter auseinandersetzen.

Weiters benutze den Namen im Gespräch ein- oder zweimal.

Und wenn Du Dich verabschiedest, nennst Du nochmals den Namen Deines Gegenübers. So hast Du eine gute Gedächtnisspur in Deinem Gehirn angelegt.

Willst Du Dich längerfristig an den Namen erinnern, heißt es auch zu weiteren Zeitpunkten den Namen aktiv ins Gedächtnis zu rufen. Dabei musst Du die Person nicht unbedingt persönlich treffen. Ein Gedanke an die Person reicht.

Wissen gehört verdichtet und Gedächtnisautobahnen ausgebaut. Dies passiert nur durch oftmaliges Erinnern.

„Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf gut zu sein.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Der Mensch Petra M. Binder

Petra M. Binder, Gedächtnistrainerin, Keynote-Speakerin und Buchautorin, gilt seit 2004 in Österreich als Expertin für Gedächtnis- und Konzentrationsmanagement. Seit vielen Jahren gibt sie ihr Wissen als Seminarleiterin und Kongressrednerin an tausende Seminarteilnehmer weiter. In ihren Seminaren vermittelt sie den Teilnehmern authentisch das, was sie in ihrer beruflichen Praxis lebt. Was ihre Seminarteilnehmer besonders zu schätzen wissen, ist, dass die Seminarinhalte sofort in der Praxis umsetzbar sind. Spaß und Freude am Denken stehen im Vordergrund. Mit einfachen Bildern, Assoziationen und Eselsbrücken stattet sie die Teilnehmer mit Werkzeugen aus, damit sie ihr Gehirn optimal nutzen können und es flexibel und einsatzfreudig bleibt. Dazu zählen etwa das Merken von Namen zu einem Gesicht, den roten Faden bei einer freien Präsentation behalten oder Ordnung in seinen Kopf bringen. Erfolg, sicheres Auftreten und Kompetenz sind keine Frage der Veranlagung, sondern des aktiven Trainings unserer grauen Zellen. So meistert Jeder einfach und entspannt seinen (Berufs-)Alltag.

Dialekt:	österreichisch
Stärke:	Menschen zuhören, begeistern u. motivieren
Schwäche:	Eis und Grillen
Größte Schwäche:	Perfektion
Liebe:	Familie und 2 Jack Russel Terrier Xenia & Lui
Größte Erfolge:	Vorträge auf großen Bühnen, Autorin beim Springer Verlag, med. Publikation

Freut sich über:	begeisterte Feedbacks
Vorbilder:	Michelle Obama, Coco Chanel
Durchgeführte Seminartage:	über 2.500
Seminarteilnehmer:	ca. 1500 pro Jahr, insgesamt ca. 14.000
Mag gerne:	Sommerabende auf der Terrasse, Neues lernen
Mag nicht:	negative Menschen
Ist stolz:	trotz vieler Hürden nie aufgegeben zu haben
Sieht ihre Aufgabe darin:	den Menschen ihr kognitives Potential aufzuzeigen

Wunsch:	Jeder hat das Recht auf Bildung, besonders Mädchen und Frauen. Reaktivierung des Projekts von Michelle Obama "Let girls learn"
Musik:	Rock, Pop, Klassik
Entspannt bei:	Wellness, Reisen, Gassi gehen, kochen, Garten, lesen
Sport:	Radfahren, Wandern, Tauchen
Hobbies:	Reisen, 2 Jack Russel Terrier
Eigene Fortbildung:	jährlich 50 Bücher und Hörbücher, tägliche Audios und Videofiles, 10 Seminartage als Teilnehmerin
Glaubt:	an das Wunderwerk Gehirn und die Macht der Wünsche

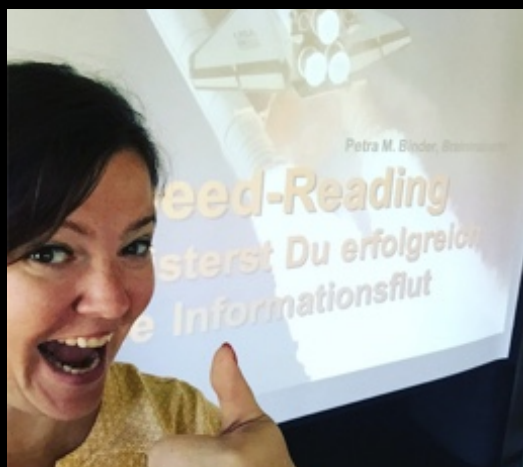
Erlebe auch DU einen unvergesslichen Event!

Informationen unter:

Petra M. Binder
Web: www.petrainbinder.com
Mail: office@petrabinder.com
Xing: https://www.xing.com/profile/PetraM_Binder
Linkedin: https://www.linkedin.com/in/petra-m-binder
Facebook: https://www.facebook.com/Braintrainerin/
Instagram: https://www.instagram.com/petra_m_binder/

Ich wünsche Dir viel Erfolg!
Bis bald auf einem meiner Seminare.

Deine Petra M. Binder



RABATTGUTSCHEIN

BRAIN-BOOSTERDAY

CODE: Brainboost

ANMELDUNG ERFORDERLICH!
TERMINE & INFO: WWW.BRAINBOOSTERDAY.COM

GUTSCHEIN

STRATEGIE-GESPRÄCH

ONLINE VIA ZOOM

ANMELDUNG ERFORDERLICH!
INFO: WWW.PETRABINDER.COM

PETRA BINDER

GEDÄCHTNIS - DEIN ERFOLGSFAKTOR

Petra M. Binder
office@petrabinder.com
www.petrabinder.com

www.facebook.com/Braintrainerin/

www.instagram.com/petra_m_binder/

www.linkedin.com/in/petra-m-binder

www.xing.com/profile/PetraM_Binder