

Namen onthouden

Veel mensen hebben problemen om de naam van een andere persoon te onthouden en te herinneren.

Belangrijk punt: het is niet het kunnen herinneren van namen, maar het opslaan van namen waar voor de meeste het schoentje wringt.

1. Maak namen onthouden tot je prioriteit. Train je geheugen. Focus op het onthouden van namen en na een tijdje zal dit al veel beter lukken.
2. Zeg eerst dat je het kan, namen onthouden. De enige reden waarom je het niet kan, is misschien omdat je zegt dat je het niet kunt.
3. Concentreer je op contact maken met mensen. Afgeleid worden is een belangrijke reden waarom je bepaalde informatie niet goed onthoudt.
4. Luister scherp naar wat een ander zegt. Wat je niet hebt gehoord, kan je ook niet onthouden. Geef de ander je volledige aandacht. Dat wil zeggen dat terwijl de ander aan het woord is, je niet zelf aan het denken bent wat je dadelijk gaat zeggen. Anders heb je niet gehoord wat de ander zegt en kan deze informatie niet in je geheugen opgeslagen worden.
5. Herhaal de naam. Het proces kan als volgt verlopen:
 - a. Je ontmoet iemand en deze vertelt je zijn naam. Je hoort de naam voor het eerst.
 - b. Je herhaalt de naam als je antwoord geeft : "Hallo Frank, leuk je te ontmoeten."
 - c. Tijdens het gesprek laat je de naam een paar keer op een natuurlijke manier vallen: "Zeg Frank, vertel eens: hoe lang ben je al lid van deze vereniging?"
 - d. Als Frank een naamplaatje draagt, werp er dan een snelle blik op om zijn naam nog eens te zien. (Met deze stap kan je ook beginnen)
 - e. Wanneer je Frank om een visitekaartje vraagt, neem je even de gelegenheid om de naam op het visitekaartje te lezen.
 - f. Noem de naam aan het einde van het gesprek nog een keer: "Leuk je gesproken te hebben, Frank. En succes met je zaak."
 - g. Bij terugkeer op kantoor of thuis neem je snel de visitekaartjes door die je hebt ontvangen en laat je ieder gesprek nog even de revue passeren.
 - h. Typ de informatie van de visitekaartjes over in je e-mailprogramma of database. Schrijf er iets bij waardoor je het gesprek en de persoon onthoudt of wat je is bijgebleven, bv een hobby of een bepaald gespreksonderwerp.
6. Verzorg zo snel mogelijk de follow up. Hoe sneller de follow up, hoe sneller de namen een permanente plaats in je geheugen zullen krijgen. Een bijkomend voordeel is dat de persoon jou ook beter zal herinneren.
7. Geef het contact inhoud door actie te ondernemen. Actie verstevigt de inhoud. Dit betekent bv. een afspraak maken, telefoneren, een e-mail sturen,... Als je iets beloofd hebt, doe dit dan.



8. Associeer iemands naam met iets anders. Maak een mentale nota, visualiseer iets dat je aan deze persoon doet denken (bv een bos prei bij de uitbater van een groentenwinkel)

9. Gebruik al je zintuigen (zie ook de stappen bij punt 5). Wees je ook bewust van op welke manier je zelf best dingen onthoudt.

a. Je gehoor: door de naam te horen en uit te spreken b. Je gezichtsvermogen: door de naam te zien en te lezen c. Je kinetisch vermogen: door de naam te typen en te schrijven d. Doe dit door:

- i. Mensen goed aan te kijken zodat je een sterk beeld van hen kunt vormen
- ii. Naar de klank van hun stemmen te luisteren (hoog, diep, schel, schor,...)
- iii. Je bewust te zijn van de gevoelens die je ervaart wanneer je hen ontmoet of hoort praten.
- iv. Lichamelijk contact te maken door handen te schudden bij de kennismaking en het afscheid.

10. Denk aan het "mooiste geluid ter wereld". De klank van de eigen naam is het mooiste geluid ter wereld. Mensen reageren op de klank van hun naam en zijn graag gekend. Een van de manieren waarop je positief opvalt, is door mensen bij de naam te noemen.