In der Mittagspause redet ihr zum fünften Mal übers Wetter und übers Wochenende. Die Kollegin erzählt, dass sie am Samstag beim Umzug ihrer Schwester geholfen hat – du sagst „Ah, cool“ und isst weiter. Beim Nachfragen und der Selbstöffnung aus der Sozialpsychologie gehst du auf das ein, was der andere gerade erzählt hat – und erzählst selbst Stück für Stück etwas Persönliches. Es geht nicht darum, interessanter zu wirken, sondern interessiert zu sein.

Warum es sich hält

Viele glauben, sie müssten interessant sein, und erzählen Fakten oder halten einen kleinen Vortrag. Viele erwarten, dass Persönliches peinlich wird – in Experimenten haben Menschen das stark überschätzt. Und die meisten unterschätzen, wie gut sie ankommen: Andere mögen dich nach einem Gespräch im Schnitt mehr, als du denkst. Das Ergebnis: Ihr seid höflich zueinander, aber ihr kommt euch nicht näher.

Höflich bleiben und Fakten erzählen
„Ah, cool.“ · Wetter, Wochenende, Job

→

Nachfragen und Stück für Stück erzählen
„Umzug? Wie war das?“ · „Ich bin ja auch erst hergezogen.“

Ein Bild dafür: Pingpong. Du spielst den Ball zurück, statt ihn liegen zu lassen – mal schlägt der andere, mal du.

So geht es

1. **Nachfragen** – zu dem, was gerade gesagt wurde: „Wie war das, beim Umzug zu helfen?“ „Und dann?“ Zwei bis drei Nachfragen pro Gespräch reichen.
2. **Selbst eine Sache erzählen, Stufe für Stufe** – eine Stufe nach der anderen, über mehrere Gespräche:

1 Fakten	2 Vorlieben	3 Meinungen, Pläne	4 kleine Sorgen
„Ich bin vor einem halben Jahr hergezogen.“	„Ich laufe gern.“	„Ich will hier öfter in die Berge.“	„Ich kenne hier noch fast niemanden.“

3. **Im Wechsel:** Der andere erzählt, du fragst nach, dann erzählst du etwas.
4. **Gute Nachrichten:** begeistert und interessiert reagieren – nicht nur „schön“, sondern „Wie hast du das geschafft? Erzähl mal!“
5. **Einmal pro Woche ein tieferes Gespräch** mit einem Bekannten, mit Fragen, die Stück für Stück persönlicher werden.

Vorher schätzt du: Wie peinlich wird es? Direkt danach trägst du ein, wie es wirklich war – später erinnert man Gespräche oft schlechter, als sie sich gleich danach angefühlt haben. Smalltalk ist nicht schlecht – er ist der Anfang. Nur dabei stehen bleiben bringt euch nicht näher.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt keine Frage ein? Greif das letzte Wort des anderen auf: „Umzug? Wie war das?“ Es fühlt sich gekünstelt an? Das ist am Anfang normal und wird meist mit ein paar Tagen leichter. Die andere Person fragt nichts zurück? Nicht jeder Kontakt passt – beim nächsten machst du weiter. Du hast zu viel erzählt? Kein Drama: beim nächsten Mal eine Stufe zurück und eine Nachfrage stellen. Du gehst gar nicht erst hin? Dazu Episode 2: Werteorientiertes Handeln.

Wichtig: Wenige Freunde sind keine Krankheit. Angst vor anderen hält dich seit Wochen ab, oder du fühlst dich seit Wochen niedergeschlagen? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?	3	2	1
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein Gespräch): 1 nachfragen – zu dem, was der andere gerade erzählt hat, zwei bis drei Mal · 2 selbst eine Sache erzählen, Stufe für Stufe · 3 im Wechsel · 4 bei guten Nachrichten begeistert und interessiert reagieren · 5 einmal pro Woche ein tieferes Gespräch.

Kein Verhör. Nachfragen statt Fragen-Feuerwerk: lieber zwei echte Nachfragen als zehn neue Fragen. Stufe für Stufe – nicht beim ersten Kaffee alles erzählen. Im Wechsel: Mal erzählt der andere, mal du.

1 · Tag 1: deine Starter und deine Stufe

Meine drei Nachfrage-Starter:

a *Wie kam es dazu?*

b *Was hat dir daran gefallen?*

c *Und wie ging es weiter?*

Was ich von mir erzähle – Stufe für Stufe	**heute meist**	**Ziel Tag 7**
1 Fakten *(„Ich bin neu hier.“)*	☑	☐
2 Vorlieben *(„Ich laufe gern.“)*	☐	☐
3 Meinungen, Pläne	☐	☑
4 kleine Sorgen	☐	☐

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Gespräch – „Wie war es?“ und „Wie nah?“ direkt danach eintragen

Tag	**Mit wem? Wo?**	**Nach-fragen** Anzahl	**erzählt** Stufe 1–4	**vorher:** Wie peinlich wird es? 0–10	**danach:** Wie war es? 0–10	**Wie nah?** 0–10
1	*Kollegin, Mittagspause*	2	1	7	7	4
2	*Nachbar im Stiegenhaus*	1	1	6	6	3
3	*Kollegin, Mittagspause*	3	2	5	8	5
4	*jemand im Kurs, in der Pause*	2	2	6	7	4
5	*Kollegin – tieferes Gespräch, Kaffee*	3	3	6	8	7
6	*Nachbar, kurz vor der Tür*	2	2	4	7	5
7	*jemand im Kurs, danach noch geredet*	3	3	4	8	6

3 · Tag 5 bis 7: ein tieferes Gespräch – mit einem Bekannten, bei dem es sich schon leichter anfühlt

Fragen, die Stück für Stück persönlicher werden: *Was hat dich in letzter Zeit gefreut? · Was würdest du gern einmal ausprobieren? · Was ist dir bei Freundschaften wichtig?*

Mit wem, wann? *Tag 5: die Kollegin, Kaffee nach der Arbeit*

Was ich von mir erzählt habe (Stufe): *Ich will hier öfter in die Berge, allein ist es mir zu fad. (3)*

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wie peinlich war es wirklich – verglichen mit vorher? *fast immer weniger peinlich als gedacht*

Mit wem will ich weitermachen – und wie? *Kollegin: mittags wieder zusammen, nach der Schwester fragen*

☑ weiter: jeden Tag ein Gespräch

☑ dazu Episode 2: Werteorientiertes Handeln

☐ Episode 3: Verhaltensaktivierung

BEISPIEL

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?			
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?			
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?			
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein Gespräch): 1 nachfragen – zu dem, was der andere gerade erzählt hat, zwei bis drei Mal · 2 selbst eine Sache erzählen, Stufe für Stufe · 3 im Wechsel · 4 bei guten Nachrichten begeistert und interessiert reagieren · 5 einmal pro Woche ein tieferes Gespräch.

Kein Verhör. Nachfragen statt Fragen-Feuerwerk: lieber zwei echte Nachfragen als zehn neue Fragen. Stufe für Stufe – nicht beim ersten Kaffee alles erzählen. Im Wechsel: Mal erzählt der andere, mal du.

1 · Tag 1: deine Starter und deine Stufe

Meine drei Nachfrage-Starter:

a _____

b _____

c _____

Was ich von mir erzähle – Stufe für Stufe	**heute meist**	**Ziel Tag 7**
1 Fakten *(„Ich bin neu hier.“)*	☐	☐
2 Vorlieben *(„Ich laufe gern.“)*	☐	☐
3 Meinungen, Pläne	☐	☐
4 kleine Sorgen	☐	☐

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Gespräch – „Wie war es?“ und „Wie nah?“ direkt danach eintragen

Tag	**Mit wem? Wo?**	**Nach-fragen** Anzahl	**erzählt** Stufe 1–4	**vorher:** Wie peinlich wird es? 0–10	**danach:** Wie war es? 0–10	**Wie nah?** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 5 bis 7: ein tieferes Gespräch – mit einem Bekannten, bei dem es sich schon leichter anfühlt

Fragen, die Stück für Stück persönlicher werden: *Was hat dich in letzter Zeit gefreut? · Was würdest du gern einmal ausprobieren? · Was ist dir bei Freundschaften wichtig?*

Mit wem, wann? _____

Was ich von mir erzählt habe (Stufe): _____

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wie peinlich war es wirklich – verglichen mit vorher? _____

Mit wem will ich weitermachen – und wie? _____

☐ weiter: jeden Tag ein Gespräch

☐ dazu Episode 2: Werteorientiertes Handeln

☐ Episode 3: Verhaltensaktivierung