Montagmorgen in der Kaffeeküche: Jemand aus der Nachbarabteilung wartet neben dir, und dir fällt nichts ein – bis die Tasse voll ist und du aufs Handy schaust. Am Samstag ist die Hochzeit deiner Cousine, und schon jetzt bist du dir sicher: Das wird peinlich. Bei den **Verhaltensexperimenten aus der Verhaltenstherapie** schreibst du vor einem kurzen Gespräch auf, wie es deiner Meinung nach laufen wird, führst es – und **vergleichst danach** deine Vorhersage mit dem, was wirklich passiert ist.

## Warum es sich hält

Wer ausweicht, spürt sofort Erleichterung – aber die Vorhersage „Das wäre peinlich geworden" wird nie geprüft. Wer sich absichert (aufs Handy schauen, Sätze im Kopf proben, schnell wieder gehen), schreibt ein gutes Gespräch dem Absichern zu. Und gute Erfahrungen verblassen: In Studien waren die Erwartungen nach ein, zwei Wochen wieder so düster wie vorher.

Die Kritik steht vorher fest
wie ein Kritiker, der das Stück verreißt, bevor er es gesehen hat: langweilig, peinlich, viel zu lang

→

**Selbst ins Stück gehen**
und danach deine eigene Kritik schreiben – nach dem, was du wirklich erlebt hast

## So geht es

1. **Tag 1: deine Stufen.** 6 Gespräche, denen du gern ausweichst, von ganz klein (ein Satz: „Weißt du, ob die Besprechung um zehn ist?") bis groß (auf der Hochzeit mit dem Tischnachbarn reden), jeweils mit Unsicherheit 0–10.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein Experiment – vorher:** Wie unangenehm wird es (0–10)? Wie sehr wird dein Gegenüber das Gespräch mögen (0–10)? Was genau befürchtest du?
3. **Das Gespräch ohne Absichern führen:** Handy in der Tasche, keine Sätze im Kopf proben, nicht gleich wieder gehen. Lass zuerst eine Sache weg, wenn alles auf einmal zu viel ist.
4. **Sofort danach aufschreiben:** dieselben zwei Zahlen, eingetreten – ja oder nein? –, und was du gelernt hast. **Tag 7:** Schnitt von Vorhersage und Ergebnis vergleichen und fragen: Was würde ich über jemand anderen denken, der das gesagt hat?

## Ohne Absichern – und die kleine Pause

In einem Experiment mit Menschen mit starker sozialer Angst urteilten die, die beim Gespräch das Absichern wegließen, danach weniger hart und genauer über sich – und erwarteten beim nächsten Mal weniger Schlimmes. Die kleine Pause im Gespräch ist eine eigene, späte Stufe: Vielleicht ist sie kein Ende, sondern nur ein Atemzug.

## Wenn es nicht gleich klappt

Es lief wirklich holprig? Genauso eintragen – auch das ist ein Ergebnis. Doch abgesichert? Beim nächsten Mal nur diese eine Sache weglassen. Gekniffen? Eine kleinere Stufe nehmen. Die Vorhersage hat gestimmt? Das passiert – es zählt die ganze Woche. Suchst du im Gespräch vor allem nach dem nächsten Satz: dazu Episode 2: Folgefragen.

**Deine Regel:** Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang so klein an, dass du es dir wirklich zutraust. Gute Erfahrungen verblassen schnell – deshalb schreibst du sie sofort auf und wiederholst die Übung.

**Was geprüft ist:** Geprüft wurde das vor allem mit ganz gewöhnlichen Menschen, die mit Fremden sprechen sollten – meist in einzelnen Gesprächen, in einer Studie eine ganze Woche lang. Mit Menschen mit starker sozialer Angst wurde es als Teil einer Behandlung mit Begleitung geprüft. Unsicherheit beim Smalltalk kennen sehr viele Menschen, und sie ist keine Krankheit – du musst kein Plaudertalent werden, um gute Gespräche zu führen. Ob hinter sehr starker Angst vor Gesprächen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – bleibst du allein nicht dran, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

**Die Angst vor Gesprächen bremst dich bei Arbeit oder auf Feiern? → Episode 8.**
**Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.**

**Erst vorhersagen, dann reden, dann sofort aufschreiben.**

| **Mein Smalltalk-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie sehr bist du kurzen Gesprächen ausgewichen? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie stark war vorher die Sorge, dass dir nichts einfällt? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie sehr hast du im Gespräch den nächsten Satz im Kopf geprobt? | 3 | 3 | 2 |
| 4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, damit nichts schiefgeht? | 2 | 2 | 1 |
| 5. Wie sehr hast du danach gegrübelt, was du falsch gesagt hast? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 13 | 12 | 8 |

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

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Wo ich Gespräche meide – meine Stufen (von leicht nach schwer)

| Stufe | Gespräch, dem ich gern ausweiche | Unsicherheit 0–10 |
|---|---|---|
| 1 | ein Satz: „Weißt du, ob die Besprechung um zehn ist?“ | 4 |
| 2 | ein Satz mehr: nach dem Wochenende zurückfragen | 5 |
| 3 | 2 Minuten in der Kaffeeküche | 6 |
| 4 | beim Mittagessen neben jemand Neuem sitzen | 7 |
| 5 | 5 Minuten reden – eine kleine Pause aushalten | 8 |
| 6 | auf der Hochzeit mit dem Tischnachbarn reden | 9 |

**Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang so klein an, dass du es dir wirklich zutraust.**

## 2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Experiment (vorher Vorhersage · Gespräch ohne Absichern · sofort danach Ergebnis)

| Tag | Situation (Stufe) | Vorhersage unangenehm / mag das Gespräch 0–10 | Was ich befürchte | Ergebnis unangenehm / mag 0–10 | ein-getreten? | Was ich gelernt habe |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | St. 1: Besprechung um 10? | 6 / 3 | sie ist genervt | 2 / 6 | nein | Sie hat gelächelt. |
| 3 | St. 2: Wochenende zurückgefragt | 6 / 3 | mir fällt nichts mehr ein | 3 / 6 | nein | sie erzählte, ich hörte zu |
| 4 | St. 3: 2 Min. Kaffeeküche | 7 / 3 | peinliches Schweigen | 3 / 6 | nein | zusammen übers Wetter gelacht |
| 5 | St. 4: Mittagessen, neben Neuem | 7 / 3 | Stille | 4 / 6 | teils | Stille war nicht schlimm |
| 6 | St. 6: Hochzeit, Tischnachbar | 8 / 3 | die finden mich langweilig | 4 / 7 | nein | über die Anreise geredet |
| 7 | St. 5: Pause mit Nachbarin | 7 / 4 | Pause wird peinlich | 3 / 6 | nein | sie redete einfach weiter |

## 3 · Am 7. Tag: Vorhersage gegen Ergebnis

**Im Schnitt · Vorhersage:** 7 / 3 **Ergebnis:** 3 / 6 (unangenehm / mag das Gespräch)

**Was würde ich über jemand anderen denken, der das gesagt hat?**

Fragt mich jemand nach dem Wochenende:

finde ich nett – nicht langweilig.

**Mein nächster Schritt**

Firmenfeier: mit jemandem aus der Nachbarabteilung reden

Dazu: Episode 2: Folgefragen · Episode 3: Acts of Kindness · Der Kritiker in deinem Kopf schreibt vorher – du schreibst danach.

BEISPIEL

**Erst vorhersagen, dann reden, dann sofort aufschreiben.**

| **Mein Smalltalk-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie sehr bist du kurzen Gesprächen ausgewichen? | | | |
| 2. Wie stark war vorher die Sorge, dass dir nichts einfällt? | | | |
| 3. Wie sehr hast du im Gespräch den nächsten Satz im Kopf geprobt? | | | |
| 4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, damit nichts schiefgeht? | | | |
| 5. Wie sehr hast du danach gegrübelt, was du falsch gesagt hast? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

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

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Wo ich Gespräche meide – meine Stufen (von leicht nach schwer)

| **Stufe** | **Gespräch, dem ich gern ausweiche** | **Unsicherheit 0–10** |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

**Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang so klein an, dass du es dir wirklich zutraust.**

## 2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Experiment (vorher Vorhersage · Gespräch ohne Absichern · sofort danach Ergebnis)

| **Tag** | **Situation** (Stufe) | **Vorhersage** unangenehm / mag das Gespräch 0–10 | **Was ich befürchte** | **Ergebnis** unangenehm / mag 0–10 | **ein-getreten?** | **Was ich gelernt habe** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

## 3 · Am 7. Tag: Vorhersage gegen Ergebnis

**Im Schnitt · Vorhersage:** **Ergebnis:** (unangenehm / mag das Gespräch)

**Was würde ich über jemand anderen denken, der das gesagt hat?**

**Mein nächster Schritt**

Dazu: Episode 2: Folgefragen · Episode 3: Acts of Kindness · Der Kritiker in deinem Kopf schreibt vorher – du schreibst danach.