Auf der Hochzeit deiner Cousine erzählt deine Tischnachbarin, dass sie gerade umgezogen ist. Du nickst, suchst im Kopf nach einem Thema, sagst „Ah, schön" – und es wird still. Bei den **Folgefragen aus der Sozialpsychologie** (englisch: Follow-up Questions) suchst du nicht nach einem guten eigenen Satz, sondern fragst bei dem nach, was dein Gegenüber gerade gesagt hat – und erzählst dann ein kleines Stück von dir.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Sozialpsychologie suchst du nach dem perfekten Satz – dabei kommt beim Gegenüber vor allem an, ob du zuhörst. Wer im Kopf den nächsten Satz probt, hört schlechter zu und verpasst genau das, woran er anknüpfen könnte. Dazu kommt: Viele halten Fragen für langweilig und erwarten nicht, dass sie gut ankommen. Und wer sich absichert – sich zurückhält, nur das Nötigste sagt –, wirkt distanzierter, als er ist.

Einen neuen Faden spinnen
fieberhaft nach dem perfekten Satz suchen – und dabei nicht mehr zuhören

→

Den Faden aufnehmen
Dein Gegenüber hält dir mit jedem Satz einen Faden hin: „Ich bin gerade umgezogen." – „Umgezogen? Wohin denn?"

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Drei Situationen aufschreiben, in denen du diese Woche wahrscheinlich ins Gespräch kommst (Kaffeeküche, Besprechung, Feier) – und zu jeder zwei Einstiegsfragen. Ein Anfang, nicht zum Auswendiglernen.
2. **Drei Werkzeuge: 1** Folgefrage zum letzten Wort („Wie war das?") · **2** ein kleines Stück von dir · **3** offene Frage zur Situation („Woher kennst du das Brautpaar?"). Zuhören statt proben: Merkst du, dass du im Kopf probst, schau zurück zum Gesicht des anderen und such das letzte Wort. Pausen sind erlaubt.
3. **Ab Tag 2 jeden Tag ein kurzes Gespräch** und danach eintragen: Folgefragen als Strichliste · etwas Eigenes erzählt? ✓ · Wie lief es (0–10)? · Meine beste Folgefrage.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat mich überrascht? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kopf ist leer? Wiederhol das letzte Wort mit einem Fragezeichen: „Umgezogen?" Der andere antwortet nur knapp? Erzähl ein kleines Stück von dir – und lass danach ruhig eine Pause. Es fühlt sich wie ein Verhör an? Erzähl nach zwei Fragen etwas von dir. Du hast nur gefragt? Fang am nächsten Tag mit einem Stück von dir an. Schon eine einzige Folgefrage zählt.

Vorweg: 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. Ehrlich: Geprüft wurde das mit Menschen ohne besondere Angst, in Kennenlerngesprächen. Gemessen wurde, wie sehr das Gegenüber sie mochte – nicht, ob ihre eigene Angst kleiner wurde. Folgefragen sind kein Schutzschild: Wenn du nur fragst, damit du nichts von dir erzählen musst, bleibt das Gespräch einseitig.

Wichtig: Die Angst vor Gesprächen bremst dich bei Arbeit oder auf Feiern? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 1: Verhaltensexperimente · Episode 3: Acts of Kindness.

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?

Faden aufnehmen: Folgefrage + ein Stück von dir.

1 · Tag 1: Meine Gespräche diese Woche

Situation, in der ich wahrscheinlich ins Gespräch komme	**Einstiegsfrage 1** (ein Anfang, nicht auswendig)	**Einstiegsfrage 2**
Kaffeeküche, Montag	Wie war dein Wochenende?	Ist hier montags immer so voll?
Besprechung, Mittwoch	Wie läuft es bei euch im Team?	Hast du den Raum gut gefunden?
Hochzeit, Samstag	Woher kennst du das Brautpaar?	Bist du von weit her angereist?

Meine drei Werkzeuge: 1 Folgefrage zum letzten Wort („Umgezogen? Wohin denn?“) · **2** ein kleines Stück von dir („Ich bin auch umgezogen …“) · **3** offene Frage zur Situation („Woher kennst du das Brautpaar?“). Pausen sind erlaubt.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein kurzes Gespräch

Danach eintragen: Folgefragen als Strichliste · etwas Eigenes erzählt? ✓ · Wie lief es – 0 = schlecht bis 10 = gut? · Meine beste Folgefrage.

Tag	**Situation (mit wem? nur die Rolle)**	**Folgefragen (Striche)**	**Eigenes erzählt ✓**	**Wie lief es? 0–10**	**Meine beste Folgefrage**
Tag 2	Kaffeeküche, Kollegin Nachbarabteilung	II	✓	6	„Wie war der Urlaub – wart ihr am Meer?“
Tag 3	vor der Besprechung, Kollege Einkauf	I	–	5	„Ihr zieht ins neue Büro? Wann denn?“
Tag 4	Treppenhaus, Nachbarin 2. Stock	III	✓	7	„Ihr baut um? Was wird denn neu?“
Tag 5	Mittagessen, Kollegen aus dem Team	II	✓	6	„Du läufst? Für welchen Lauf trainierst du?“
Tag 6	Hochzeit, Tischnachbarin	~~IIII~~	✓	8	„Umgezogen? Wohin denn?“
Tag 7	Wartezimmer, kurz	I	–	5	„Das Buch? Lohnt es sich?“

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat mich überrascht?

Die anderen erzählen gern – ich musste gar nicht so viel sagen.

Was will ich weiter tun?

In jedem Gespräch eine Folgefrage – und ein Stück von mir.

Kopf leer? Das letzte Wort mit Fragezeichen wiederholen: „Umgezogen?“ **Knappe Antwort?** Ein Stück von dir, dann ruhig eine Pause. **Fühlt sich wie ein Verhör an?** Nach zwei Fragen etwas von dir. Folgefragen sind kein Schutzschild. Dazu Episode 1: Verhaltensexperimente · Episode 3: Acts of Kindness.

BEISPIEL

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?

Faden aufnehmen: Folgefrage + ein Stück von dir.

1 · Tag 1: Meine Gespräche diese Woche

Situation, in der ich wahrscheinlich ins Gespräch komme	**Einstiegsfrage 1** (ein Anfang, nicht auswendig)	**Einstiegsfrage 2**

Meine drei Werkzeuge: 1 Folgefrage zum letzten Wort („Umgezogen? Wohin denn?“) · **2** ein kleines Stück von dir („Ich bin auch umgezogen …“) · **3** offene Frage zur Situation („Woher kennst du das Brautpaar?“). Pausen sind erlaubt.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein kurzes Gespräch

Danach eintragen: Folgefragen als Strichliste · etwas Eigenes erzählt? ✓ · Wie lief es – 0 = schlecht bis 10 = gut? · Meine beste Folgefrage.

Tag	**Situation (mit wem? nur die Rolle)**	**Folgefragen (Striche)**	**Eigenes erzählt ✓**	**Wie lief es? 0–10**	**Meine beste Folgefrage**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat mich überrascht?

Was will ich weiter tun?

Kopf leer? Das letzte Wort mit Fragezeichen wiederholen: „Umgezogen?“ **Knappe Antwort?** Ein Stück von dir, dann ruhig eine Pause. **Fühlt sich wie ein Verhör an?** Nach zwei Fragen etwas von dir. Folgefragen sind kein Schutzschild. Dazu Episode 1: Verhaltensexperimente · Episode 3: Acts of Kindness.