Du hörst im Treppenhaus Schritte und wartest hinter der Tür, bis die Nachbarin weg ist. Im Büro setzt du die Kopfhörer auf, wenn jemand aus der Nachbarabteilung vorbeikommt. Nicht, weil du die Leute nicht magst – sondern weil sich jede kurze Begegnung wie eine kleine Prüfung anfühlt. Bei den **Acts of Kindness aus der Positiven Psychologie** (auf Deutsch: kleine freundliche Taten) tust du jeden Tag einem Menschen aus deinem Alltag etwas kleines Gutes – und wenn es passt, entsteht daraus ein kurzes Gespräch.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie fehlt oft ein Grund, auf andere zuzugehen, bei dem es nicht um dich und deine Wirkung geht. Ohne so einen Grund wird jede Begegnung zur Prüfung „Wie wirke ich?“ – also weichst du aus. Das erleichtert im Moment, aber die Hürde wird größer. Eine kleine Freundlichkeit ist wie ein Türöffner: Sie ist der Grund, anzuklopfen. Was danach kommt, darf klein bleiben.

Ausweichen

Kopfhörer · Blick aufs Handy · im Treppenhaus warten – die Hürde wächst

→

eine kleine freundliche Tat

Nicht: Wie wirke ich? Sondern: Was tue ich für den anderen?

So geht es

1. **Tag 1: zehn kleine freundliche Taten.** Sammle Ideen für Menschen aus deinem Alltag – bei der Arbeit (Kaffee mitbringen, danke sagen und wofür, am Drucker helfen), im Haus (Paket hochtragen, Tür aufhalten und grüßen) und auf Feiern (dem Tischnachbarn etwas reichen, der Gastgeberin etwas Konkretes Nettes sagen).
2. **Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Tat** – eine, nicht mehr. Abends eine Zeile: Tat und für wen · Unsicherheit vorher (0–10) · Stimmung danach (0–10) · Gespräch? (ja · kurz · nein – alles ist in Ordnung) · was ist passiert?
3. **Tag 7: zurückschauen.** Was hat mich überrascht? Was mache ich weiter?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Person reagiert kaum? Die Tat zählt, nicht die Antwort. Es fühlt sich gekünstelt an? Wähl etwas Kleineres und Echteres. Du meinst, du solltest gleich reden? Nicht nötig – ein Lächeln reicht. Du übertreibst es? Eine Tat pro Tag. Dazu Episode 1: Verhaltensexperimente · Episode 2: Folgefragen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das mit Menschen, die sehr sozial ängstlich waren, über vier Wochen (142 Personen, per Los verteilt). Nur wer kleine freundliche Taten tat, hatte danach mehr gute Gefühle, war zufriedener mit den eigenen Beziehungen und wollte anderen seltener aus dem Weg gehen. Gemessen wurden vor allem die Stimmung und wie sehr sie anderen aus dem Weg gehen wollten – nicht direkt die Angst im Gespräch. In einer großen Studie mit über 4.000 Erwachsenen (Freundlichkeiten für Nachbarn) war der Effekt klein und nicht in allen Ländern gleich. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

Wichtig: 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. Es geht nicht darum, es allen recht zu machen. Kleine, ehrliche Gesten reichen. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht dranbleibst, ist das kein Versagen – dann 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.

Nicht: Wie wirke ich? Sondern: Was tue ich für den anderen?

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: Zehn kleine freundliche Taten (für Menschen aus deinem Alltag – klein, ehrlich, ohne Geldwert)

Arbeit

1. Kollegen Kaffee mitbringen
2. danke sagen – und wofür
3. am Drucker helfen
4. Kollegin danken (Tabelle)

Haus

5. Paket hochtragen
6. Tür aufhalten, grüßen
7. Zettel „Danke fürs Annehmen"

Feier

8. Tischnachbarn etwas reichen
9. Gastgeberin etwas Nettes sagen
10. beim Abräumen helfen

Es geht nicht darum, es allen recht zu machen. Kleine, ehrliche Gesten reichen.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Tat – abends eine Zeile

Tag	**freundliche Tat – für wen?**	**Unsicherheit vorher** 0–10	**Stimmung danach** 0–10	**Gespräch?** ja · kurz · nein	**was ist passiert?**
2	Kaffee für Kollegen aus dem Einkauf	5	7	kurz	Er hat vom Wochenende erzählt.
3	Paket hoch – Nachbarin 2. Stock	6	7	kurz	Sie hat sich sehr bedankt.
4	Danke an Kollegin für die Tabelle	4	7	ja	Sie hat mir mehr dazu gezeigt.
5	Tür aufgehalten im Wartezimmer	3	6	nein	ein Nicken – in Ordnung
6	Hochzeit: Tischnachbar Brot gereicht	6	8	ja	Gespräch über die Musik
7	Gastgeberin: Kuchen gelobt	3	7	kurz	Sie hat das Rezept erklärt.

Ein Gespräch darf entstehen, muss aber nicht – ja, kurz oder nein: Alles ist in Ordnung. Eine Tat pro Tag reicht.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat mich überrascht?

Die meisten haben sich gefreut – und zweimal kam ein Gespräch ganz ohne vorbereiteten Satz.

Was mache ich weiter?

jeden Tag eine kleine Tat, auch nächste Woche

Dazu Episode 1: Verhaltensexperimente · Episode 2: Folgefragen

BEISPIEL

Nicht: Wie wirke ich? Sondern: Was tue ich für den anderen?

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: Zehn kleine freundliche Taten (für Menschen aus deinem Alltag – klein, ehrlich, ohne Geldwert)

Arbeit	**Haus**	**Feier**
1	**5**	**8**
2	**6**	**9**
3	**7**	**10**
4		

Es geht nicht darum, es allen recht zu machen. Kleine, ehrliche Gesten reichen.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Tat – abends eine Zeile

Tag	**freundliche Tat – für wen?**	**Unsicherheit vorher** 0–10	**Stimmung danach** 0–10	**Gespräch?** ja · kurz · nein	**was ist passiert?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Ein Gespräch darf entstehen, muss aber nicht – ja, kurz oder nein: Alles ist in Ordnung. Eine Tat pro Tag reicht.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat mich überrascht?

Was mache ich weiter?

Dazu Episode 1: Verhaltensexperimente · Episode 2: Folgefragen