Smalltalk

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 65

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Smalltalk: Verhaltenstherapie: Verhaltensexperimente im Gespräch

Episode 2: Smalltalk: Sozialpsychologie: Folgefragen

Episode 3: Smalltalk: Positive Psychologie: Acts of Kindness

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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.

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.

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