

**FRAUEN IN FÜHRUNG
VIP-CLUB**

WORKSHOP AM 10.06.2020

Small Talk

Schlüsselfaktor für den beruflichen Erfolg

**„80% unserer täglichen Kommunikation sind
nichts anderes als kleine Plaudereien.
Deswegen ist Small Talk so wichtig!“**

"Alles, was sich lohnt, kostet am Anfang Mut".



dr.anjaschäfer

Aufgabe 1

Erinnere dich, was funktioniert.

Wenn Menschen nicht gut plaudern können, liegt dies meistens daran, dass sie Angst haben. Angst, sich zu blamieren, keine Worte zu finden, hängen zu bleiben usw.

1. Stöbere ein wenig in deiner Vergangenheit herum und erinnere dich. Wann hattest du das letzte Mal so richtig Spaß in einer Gruppe oder mit einem anderen Menschen? Beschreibe die Situation mit wenigen Stichpunkten.

2. Hast du dabei auch geredet? Worüber?

3. Wenn du dich in die Situation nochmal reinfühlst, wie ging es dir? Wie hast du dich gefühlt?

Merke: Interesse ist die Essenz des Small Talks. Wenn du Interesse an jemanden oder etwas hast, weißt du immer, was du sagen sollst.



Aufgabe 2

Was geht dir in den entscheidenden Momenten so durch den Kopf?

Denke an eine Situation, in der es dir bislang schwer fiel oder gar nicht gelang, einen Small Talk zu führen. Stelle dir den bzw. die konkreten Gesprächspartner vor, mit denen du besondere Schwierigkeiten hattest oder auch hast, ins Gespräch zu kommen.

1. Welche Gedanken bzw. Ängste schießen dir automatisch durch den Kopf, wenn du an diese Gesprächssituation denkst?

2. Transformiere deine Ängste, indem du positive Vorstellungen entwickelst. Ersetze jeden deiner Sätze durch eine positive Vorstellung entsprechend diesem Beispiel:

Negativ: „Man merkt gleich, dass ich vom Thema X keine Ahnung habe.“

Positiv: „Ich bin neugierig auf das, was andere erzählen“.

Merke: Lass dich nicht durch die Stimmen in deinem Kopf aus dem Konzept bringen.



dr.anjaschäfer

Aufgabe 3

Dein Worst-Case-Szenario

Stelle dir den schlimmsten Fall vor.

1. Was könnte schlimmstenfalls passieren? Was könnte dein Gegenüber sagen oder von dir denken?

2. Stelle dir vor, wie du „überlegen und abgeklärt“ darauf reagierst? Wast tust du? Was sagst du?

Merke: Wenn du weißt, wie du mit einer Situation umgehst, verschwindet die Angst davor.



Aufgabe 4

Starte dein persönliches Übungsprogramm,

denn Small Talk lernst du nur beim Small Talk.

Starte in vertrauter Umgebung und wähle für den Anfang Personen, Themen, Situationen und Anlässe, bei denen keine Gefahr besteht, dass du dich blamierst oder es egal ist, wenn es dennoch passiert. Suche dir Gesprächssituationen aus, bei denen es klappen könnte und bei denen es dir nicht viel ausmacht, wenn es nicht klappt.

1. Sprich eine Person an, an der du üblicherweise mit einem knappen Gruß vorbei gehst und wechsele heute stattdessen einmal ein paar Worte.

2. Du redest ohnehin während eines Arbeitstages immer mal wieder mit Kolleg*innen oder Mitarbeiter*innen. Mache bewusst Small Talk, wann immer es sich anbietet. Probiere dabei alles aus, was du schon immer ausprobieren wolltest.?

*Merke: Was im ungezwungenen Small Talk mit den Kolleg*innen nicht funktioniert, funktioniert auch nicht, wenn es darauf ankommt.*



Ein Gedanke zum Schluss:

**Das echte Gespräch bedeutet:
Aus dem ICH heraustreten und
an die Tür des DU klopfen.
(Albert Camus)**



dr.anjaschäfer