

**VIP-CLUB  
FÜR FRAUEN IN FÜHRUNG**

**ONLINE-TRAINING  
AM 28.11.2020**

# **Business Small Talk mit Erfolg meistern**

**„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

## 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.

Welche Gedanken bzw. Ängste schießen dir automatisch durch den Kopf, wenn du an diese schwierige Small-Talk-Gesprächssituation denkst? Was hemmt dich, souverän zu agieren?

Schreibe dein "Kopfkino" so genau wie möglich auf!

*Merke: Werde dir der Stimmen in deinem Kopf bewusst!*



dr.anjaschäfer

## Aufgabe 2

### Erinnere dich, was für dich bereits 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 3

### Schreibe deine "Kopfkino-Regieanweisungen" um!

Wenn du dir deiner dich hindernden Sätze und Ängste bewusst bist, kannst du diese für dich transformieren.

Transformiere die dich hindernden Sätze oder deine Ängste aus der Aufgabe 1, 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 4

## Dein Worst-Case-Szenario

Stelle dir den schlimmsten Fall vor.

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

*Merke: Das schlimmste an der Angst vor Zurückweisung ist die Angst vor Zurückweisung.*



dr.anjaschäfer

# Aufgabe 5

## Selbstbewusst und souverän

- so managst du deine innere Kritikerin

Nimm dir deine Worst-Case-Szenarien aus der Aufgabe 4 noch einmal vor und stelle dir vor, wie du „selbstbewusst und souverän“ darauf reagierst? Wast tust du? Was sagst du?

*Merke: Wenn du weißt, wie du mit einer Situation umgehen kannst, verschwinden die Ängste davor.*



dr.anjaschäfer

# Aufgabe 6

## Sei und bleibe neugierig

Echtes Interesse am Gegenüber ist die Essenz von Small Talk.

Denke zurück an eine Situation, als eine bis dato fremde Person neugierig auf dich war. Wie ging es dir in dem Moment bzw. danach?

*Merke: Entdecke und kultiviere dein Interesse am Gegenüber und überwinde so deine Sprachbarrieren.*



dr.anjaschäfer

## Aufgabe 7

### Small Talk als Schlüsselfaktor für deinen beruflichen Erfolg

Ziehe regelmäßig Bilanz und feiere deine Ergebnisse. Denn das spornt an.

Werde dir bewusst, welche tollen Kontakte in deinem Netzwerk oder Angebote haben sich aus einer „Small Talk-Situation“ entwickelt?

*Merke: Mit einem zwanglosen Gespräch schaffst du eine gemeinsame Basis, auf der so vieles entstehen kann.*





## Aufgabe 8

### 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)**

Mein Buddy ist:

Termin für das erste Update:



dr.anjaschäfer