

SMALLTALK FÜHREN, UM KONTAKTE ZU KNÜPFEN UND SOZIALE KOMPETENZEN ZU ÜBEN

INFORMATIONSBLETT

conquersocialanxiety.com

Smalltalk ist die höfliche Unterhaltung, die Menschen oft führen, wenn sie sich treffen, z. B. das Wetter kommentieren, sich nach dem Wochenende erkundigen oder kleine Beobachtungen über ihre Umgebung machen.

Smalltalk kann Menschen mit sozialer Phobie in mehrfacher Hinsicht helfen. Zum einen bietet er eine einfache Möglichkeit, soziale Fähigkeiten zu trainieren. Small Talk ist in der Regel nicht bedrohlich und mit wenig Risiko verbunden, so dass er ein guter Ort ist, um soziale Kompetenzen zu üben, ohne den Druck eines tieferen Gesprächs. Außerdem kann ein erfolgreicher Smalltalk das Selbstvertrauen stärken und es leichter machen, sich auf anspruchsvollere Gespräche einzulassen. Und schließlich kann der Smalltalk dazu führen, dass du gemeinsame Interessen oder Erfahrungen entdeckst, die dir helfen, ein Gefühl der Verbundenheit und des Zusammenhalts mit anderen aufzubauen, was schließlich zu bedeutsameren Beziehungen führen kann.

Wie kannst du Smalltalk führen? Hier sind einige Richtlinien:

- Stelle offene Fragen: Offene Fragen laden die andere Person dazu ein, mehr über sich selbst zu erzählen und können zu interessanteren Gesprächen führen. Beispiele dafür sind: "Was machst du gerne in deiner Freizeit?" oder "Woran arbeitest du zur Zeit?"
- Nutze aktives Zuhören: Aktives Zuhören bedeutet, dass du der anderen Person genau zuhörst und mit aufmerksamen Fragen oder Kommentaren antwortest. So zeigst du, dass du dich für das, was dein Gegenüber sagt, interessierst, und das Gespräch wird dadurch interessanter.
- Suche nach Gemeinsamkeiten: Gemeinsame Interessen oder Erfahrungen können ein natürlicher Ausgangspunkt für ein Gespräch sein und helfen, ein Gefühl der Verbundenheit aufzubauen. Wenn dir zum Beispiel auffällt, dass die andere Person ein T-Shirt einer Band trägt, die du auch magst, kannst du sie darauf ansprechen und ein Gespräch über Musik beginnen.
- Halte es leicht und positiv: Small Talk ist nicht der richtige Zeitpunkt für heikle oder kontroverse Themen. Halte dich an leichte und positive Themen, wie Hobbys, Reisen oder Filme.

Denke daran, dass Smalltalk eine Fähigkeit ist, die Übung braucht. Sei nicht zu streng mit dir, wenn es beim ersten Mal nicht perfekt klappt. Mit der Zeit und etwas Übung wird der Smalltalk natürlicher und macht mehr Spaß. Bitte beachte auch, dass diese Informationen kein Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung sind.