

Smalltalk: Mehr Mut zum ersten Schritt

Viele Menschen haben Angst, fremde Menschen anzusprechen. Dabei kann das Kontaktieren anderer Menschen ganz einfach sein.

Viele Menschen geraten beruflich und privat immer wieder in Situationen, in denen sie gerne eine Person kontaktieren würden. Doch statt die Gelegenheit beim Schopf zu packen, überlegen sie endlos hin und her: Wie könnte ich das Gespräch eröffnen? Und weil ihnen keine kluge Eröffnung einfällt, lassen sie die Chance verstreichen.

Dabei kann das Ansprechen von Menschen ganz einfach sein. Denn beim Smalltalk ist es nicht primär wichtig, was man zur Gesprächseröffnung sagt. Entscheidend ist, wie man es sagt.

Angenommen Sie sind bei einer Party oder einem Empfang. Dort genügt es meist, wenn Sie am Buffet zur Person neben Ihnen sagen: „Hier gibt es viele leckere Sachen. Können Sie mir etwas empfehlen?“ Und schon sind Sie im Gespräch. Und wenn Sie eine bestimmte Person kontaktieren möchten? Dann empfiehlt es sich, zunächst die Lage zu sondieren, um einen Gesprächsaufhänger zu entdecken. Angenommen die Person steht etwas abseits. Dann kann die Aussage „Kennen Sie hier ebenso wenig Menschen wie ich?“ eine Gesprächseröffnung sein. Oder die Person hält ein Glas Orangensaft in der Hand. Dann kann die Aussage „Trinken Sie auch lieber Orangensaft als Sekt?“ Ihr Einstieg sein.

Wer gut drauf ist, kommt gut an

Wichtig für den Erfolg ist: Sie haben selbst Lust auf ein Gespräch. Sind Sie hingegen schlecht gelaunt, dann lassen Sie das Smalltalken sein. Oder versetzen Sie sich zunächst in gute Laune. Zum Beispiel, indem Sie an ein schönes Erlebnis denken – vielleicht Ihren letzten Urlaub. Dann verbessert sich Ihre Laune und Ihre Lust auf Smalltalk steigt.

Auch auf Kongressen gibt es viele Kontaktanlässe. Dort genügt es eine Person, mit der Sie am selben Stehtisch stehen, zu fragen: „Wie wurden Sie auf den Kongress aufmerksam?“ Und schon sind Sie im Gespräch. Oder Sie

sagen in der Kaffee-Schlange zur Person vor Ihnen:
„Brauchen Sie nach dem Vortrag auch einen Kaffee?“
Auch dann sind Sie im Gespräch.

Im Alltag trainieren

Sie sehen: Andere Leute ansprechen, kann ganz einfach sein. Sie scheuen trotzdem oft davor zurück? Dann üben Sie es doch im Alltag. Zum Beispiel, wenn Sie auf den Bus warten. Oder wenn Sie im Supermarkt in der Schlange stehen. Dann merken Sie schnell: Wenn Sie gute Laune ausstrahlen, sind die meisten Menschen offen für einen Plausch. Und mit der Zeit werden Sie ganz selbstsicher im Kontaktieren fremder Menschen.

Barbara Liebermeister (www.barbara-liebermeister.de).