

Ursula Degen

# SMALL TALK

... damit die Pause nie peinlich wird

**orellfüssli** Verlag AG

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	13
Mal anders denken .....	15
I. Die Vorbereitungen.....	17
Schluss mit der Denkblockade .....	18
Ereignisse nachleben und vorausleben.....	25
Sich an die Ressourcen erinnern .....	34
Stehen Sie sich nicht mehr selbst im Wege! .....	35
Vom positiven Denken.....	37
Eine Checkliste und ihre Anwendung .....	39
Die «kleine Nörglerin».....	49
Glaubenssätze blockieren oder bringen voran .....	53
Bloß kein Korb! .....	54
Verallgemeinern .....	55
Signale, Signale .....	60
Das vorgeschützte Stoppschild .....	61
Weltmeister in Gedanken lesen .....	63
Vorarbeiten für das Gelingen .....	65
Die Umwelt wahrnehmen .....	66
< Ausblenden .....	69
Verzerren .....	71

Drei Voraussetzungen zum Small Talk .....	73
1. Hin- und zuhören lernen .....	73
2. Hinsehen .....	75
Einschub: Glück und Pech mit dem «ersten Eindruck» .....	83
3. Allgemeinwissen auf Vordermann bringen.....	85
Dem Zufall nachgeholfen - Orte .....	89

## **II. Der praktische Weg zum Small Talk.....95**

Entwickeln Sie Ihr Übungsprogramm! .....	96
Lernen .....	98
Der Gesprächsablauf im Einzelnen .. t .....	103
Gesprächssituationen .....	103
Rapport .....	106
Über das Reden .....	108
Die offene Frage .....	109
Die geschlossene Frage .....	110
Hilfe bei den «langen Pausen» .....	114
Grenze des Fragens .....	115
Mehr Wortschatz und bessere Dialoge .....	124
Sich vorstellen .....	126
Small Talk im beruflichen Umfeld .....	128
s	
Basis der Gespräche .....	130
Fettnäpfe und Tabus .....	130
Privatleben breittreten: Nein! .....	131
Komplimente, Lob und Anerkennung .....	134
Loben beruflicher Leistung .....	137
Nicht mit Schwächen kokettieren .....	139

Unterschiede beim Small Talk	
bei privaten und beruflichen Anlässen . . . . .	141
Den Vornamen nennen - ja oder nein? . . . . .	143
Das «bekannte Gesicht» . . . . .	144
Einstieg in Grüppchen . . . . .	145
Das Kommunikationsschema im Ganzen . . . . .	149
Vorbereiten heißt die Devise . . . . .	153
Sie werden flügge . . . . .	155
Muster für die Praxis . . . . .	157
Fortsetzung folgt . . . . .	162
Das zweite Treffen . . . . . ! . . . . .	164
Schluss mit der Schüchternheit . . . . .	166
Rätsel Unterbewusstes . . . . .	167
Schüchtern ist schön! . . . . .	169
Schüchtern und der neue Rahmen . . . . . * . . . . .	172
Die Suche nach dem verschwundenen Teil . . . . .	180
Kontaktaufnahme mit dem «Blockade»-Teil . . . . .	182
Veränderung in sechs Schritten . . . . .	183
Sie halten das für Humbug? Auch recht! . . . . .	186
Die Verbindung . . . . .	190
Kommunizieren können . . . . .	191
Kommunizieren dürfen . . . . .	192
Statt eines Nachworts eine letzte Übung . . . . .	194
s	
Weiterführende Literatur . . . . .	196