



Der Berufsverband  
für Training, Beratung  
und Coaching

News  
& Facts

## **Aller Anfang ist gar nicht so schwer!**

**Von Dr. Magda Bleckmann**

Wieso haben viele von uns Probleme damit, auf fremde Menschen zuzugehen? Es ist relativ einfach zu erklären: Dahinter steckt meist eine unnötige, aber umso mächtigere Angst – die Angst vor Ablehnung, dazu die Angst vor Liebesentzug, beides Grundängste des Menschen. Und die hat jeder von uns. Da gehen Gedanken in unseren Köpfen herum: „Der will gar nicht mit mir reden, der hat keine Zeit, die findet mich nicht interessant ...“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Das sind die Gründe, warum niemand aufdringlich sein und dem anderen ein Gespräch aufzwingen will.

### **Wie starte ich einen Smalltalk, ohne aufdringlich zu wirken?**

Zuerst muss eines klargestellt werden: Wir verlieren weder unser Leben noch unser Geld, wenn wir ein Gespräch beginnen. Das Einzige, was wirklich passieren kann, ist, dass jemand, den wir vorher nicht gekannt haben, auch in Zukunft nicht zu unserem Freundeskreis gehören wird.

Was meine ich damit? Ganz nach dem Motto des Buches von Martin Limbeck, das da lautet: „Keinen Kunden hab ich schon“, sage ich: „Keinen Kontakt habe ich schon.“ Wir verlieren in diesem Fall nämlich gar nichts, weil wir den Kontakt ja vorher auch nicht hatten. Was also kann schlimmstenfalls passieren?

Der Worst Case, der schlechteste Fall, ist: Jemand will absolut nicht mit uns sprechen. Dann gehen wir eben weiter, zur nächsten Person, versuchen es noch einmal und nehmen es nicht persönlich.

Auch wenn ich mich jetzt wiederhole – die wichtigste Regel ist: Nehmen Sie es nicht persönlich! Es kann Hunderte Gründe dafür geben. Wir wissen nicht, was die Person, die nicht mit uns reden will, gerade erlebt hat: Die Frau hat sich getrennt, der Vater ist gestorben, er ist eine Stunde vorher gekündigt worden. Kein Wunder, wenn so jemand schlecht drauf ist! Aber hat das etwas mit uns zu tun? Und unter uns gesagt: Die meisten Menschen sind froh, wenn Sie nicht selbst den ersten Schritt machen müssen.



Der Berufsverband  
für Training, Beratung  
und Coaching

# News & Facts

## **Introvertiert was tun?**

Hier gilt dasselbe wie oben! Und: Arbeiten Sie an Ihrem Selbstbewusstsein! Und: Introvertiertheit darf keine Ausrede für Faulheit sein – so viel schon jetzt zu diesem Thema. Denn je öfter Sie sich den Herausforderungen stellen, umso sicherer werden Sie sein. Ein Beispiel aus der Praxis: Können Sie sich noch an den Moment erinnern, als Sie das erste Mal Auto gefahren sind, an die erste Fahrstunde? Wie Ihre Händegezittert haben, an die totale Aufregung und Konzentration, und wie Sie am Ende durchgeschwitzt, aber glücklich waren, dass es vorbei war? Und wie Sie die Prüfung nach zehn bis 20 Stunden Praxis und Training dann doch geschafft haben? Und heute fahren wir alle automatisch mit dem Auto – es ist das Selbstverständlichste der Welt, ohne dass wir groß darüber nachdenken.

Genauso sollte es beim Smalltalk sein. Aber wenn Sie sich in Ihr Schneckenhaus verkriechen oder nur mit jenen Leuten sprechen, die Sie ohnehin schon kennen, dann lernen Sie nie etwas dazu und werden niemals neue Kontakte knüpfen.

**Wollen Sie mehr darüber lesen, dann gehen Sie auf mein Magazin**

<http://magazin.magdableckmann.at/>

## **10 Möglichkeiten für einen gelungenen Start**

Hier erhalten Sie zehn konkrete Fragen als Alternative zum Wetter und zu der üblichen „Wie geht’s Ihnen?“-Frage. Natürlich müssen Sie diese Fragen immer anpassen, abhängig vom Kontext und der jeweiligen Situation. Aber es reicht schon, wenn Sie sich davon anregen lassen und daraus fünf für Sie passende Fragen, die immer gehen, entwickeln.

**Hier sind meine 10 Möglichkeiten für Sie:**

- 1 Was führt Sie zu dieser Veranstaltung?
- 2 Welchen Bezug haben Sie zum Thema?
- 3 Welche Verbindung haben Sie zum Gastgeber?
- 4 Haben wir uns nicht schon einmal gesehen? (Bitte nur, wenn Sie das wirklich glauben oder



Der Berufsverband  
für Training, Beratung  
und Coaching

# News & Facts

zumindest das Gefühl haben, die Person von irgendwoher zu kennen!)

- 5 Waren Sie schon öfters hier?
- 6 Was machen Sie beruflich? (Haben Sie hier auch eine gut Antwort parat, wenn jemand Sie nach Ihrem Beruf fragt?)
- 7 Beschreiben Sie mir Ihren Eindruck von ...
- 8 Wie hat es Ihnen gefallen?
- 9 Was davon hat Sie am meisten inspiriert?
- 10 Wie lange wird dieser Trend anhalten?
- 11 ....

**Tragen Sie sich jetzt ein zum kostenfreien Mini – Kurs: 3 sofort umsetzbare Tipps für mehr Erfolg beim Smalltalk**

<http://www.magdableckmann.at/mini-kurs-smalltalk/>

[office@magdableckmann.at](mailto:office@magdableckmann.at)

[www.magdableckmann.at](http://www.magdableckmann.at)

Polzergasse 32, A- 8010 Graz