

Definitionen von Smalltalk und Flirten

Die Definition:

Smalltalk ist die Kunst, mit anderen Menschen leicht und unverbindlich zu plaudern.

Die Definition:

Flirt ist die Kunst, anderen Menschen persönliche Zuneigung durch gekonnten Wirkungsmittelleinsatz (Haltung, Gestik, Mimik, Blickkontakt, Outfit, Sprache) in scherhafter verspielter Form zu signalisieren.

Die Grundlagen des Erfolgs bei Smalltalk und Flirt sind:

1. **Szenisches Verstehen**, denn nur, wenn Sie erkennen, was und warum die Szene so ist, wie sie ist, können Sie sich auch bewusst für bestimmte Strategien, Methoden und Techniken entscheiden, die Ihnen und den anderen Beteiligten nützen.
2. **Mut zur Ansprache des anderen Menschen**, denn Ihre Smalltalk- oder Flirtangebot können auch immer ausgeschlagen werden.
3. **Attraktivität**, denn nur, wenn Sie eine Ausstrahlung haben, die tief in Selbstvertrauen und Persönlichkeit wurzelt, werden Sie auch bei anderen Menschen ankommen.

Die Werkzeuge bei Smalltalk und Flirt sind:

- **Kommunikationstechniken**, denn durch die bewusst eingesetzten Strategien, Methoden und Techniken der Kommunikation können Sie bei Smalltalk und Flirt andere Menschen beeinflussen und beeindrucken.
- **Ein großer aktiver Wortschatz**, denn, wenn Sie viele Wörter zur Auswahl haben, können Sie sich gewählt ausdrücken, Spielräume nutzen, interessanter erzählen und leichter die passenden Worte auch in herausfordernden Smalltalk- und Flirtsituationen finden.
- **Die persönlichen rhetorischen Wirkungsmittel**, denn sicheres selbstbewusstes Auftreten drückt sich vielfach durch Sprache und Körpersprache aus. Ob andere Menschen Sie attraktiv finden und sich gerne mit Ihnen unterhalten, hängt auch von Ihrer persönlichen Wirkung ab.

Gemeinsames und Unterschiede von Smalltalk und Flirten

Smalltalk und Flirten haben gemeinsam:

- Alle Beteiligten müssen die Art des Umgangs in der jeweiligen Situation als angemessen erleben.
- Alle Beteiligten müssen Interesse für ihr Gegenüber aufbringen. Der andere sollte im Mittelpunkt des Gespräches stehen.
- Alle Beteiligten müssen die entsprechende Zeit haben.
- Alle Beteiligten müssen sehr sensibel für die Bedürfnisse, Interessen, Erwartungen, Stimmungen und Befindlichkeiten der anderen sein.
- Beide Gesprächstypen können für den lockeren Einstieg in ein anderes Gesprächsthema genutzt werden.
- In beiden Gesprächstypen werden zur Selbstdarstellung häufig Sachinformationen genutzt.
- Die Beziehungen der beteiligten Menschen werden im Verlauf des Kontaktes besser.
- Smalltalk und Flirt sind Angebote, die andere Menschen annehmen oder ausschlagen können.

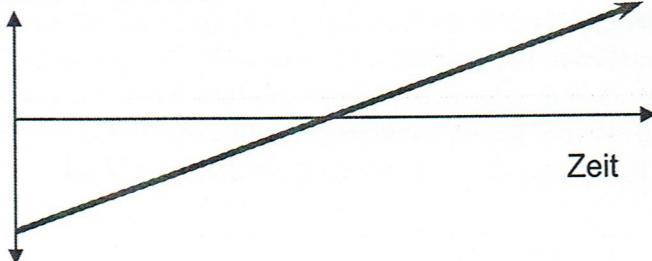
► _____
► _____
► _____
► _____
► _____
► _____

Unterschiede

Smalltalk	Flirten
<ul style="list-style-type: none">► Smalltalk ist eher sachlich orientiert.► Die Distanz zum Gegenüber ist relativ groß. Im Verlauf des Gespräches wird sie beibehalten.► Ein attraktiver Smalltalker strahlt Unterhaltungsbereitschaft, und -fähigkeit aus.► Die Bedeutung der Sprache ist sehr hoch.► Der erotische Bereich ist in der Regel tabuisiert.	<ul style="list-style-type: none">► Flirten ist eher emotional orientiert.► Die Distanz zum Gegenüber ist kleiner als im Smalltalk. Im Verlauf des Gespräches wird sie langsam weiter abgebaut.► Ein attraktiver Flirtpartner hat neben kommunikativen Kompetenzen auch körperliche Reize. Was attraktiv ist, bestimmt hier immer das Gegenüber.► Neben dem Spiel mit Wörtern, hat auch die Körpersprache eine wesentliche Funktion.► Der erotische Bereich kann in dem Maße einfließen, wie es beide Beteiligte wünschen.
Ziel: <ul style="list-style-type: none">► Eine angenehme anregende Unterhaltung, bei der sich alle Beteiligten wohl fühlen, ist Ziel des Smalltalks.	Ziel: <ul style="list-style-type: none">► Ein persönliches Interesse am Gegenüber soll signalisiert werden.

Flirten als Spielwiese

Nähe, intimes Verhalten



Der gewünschte und der angebotene Grad der Nähe und das gewünschte und angebotene Verhalten müssen für alle Beteiligten akzeptabel sein.

Welche Strategien und Methoden können Sie einsetzen, um mehr Nähe zwischen Ihnen und einem anderen Menschen zu schaffen?

- Stellen Sie den anderen in den Mittelpunkt der Kommunikation.
- Verstärken Sie die Beziehungsebene, indem Sie auf den anderen Menschen eingehen.
- Seien Sie positiv gestimmt. Freuen Sie sich.
- Betonen Sie Ihre positiven Seiten durch Ihr Auftreten.
- Lernen Sie noch besser und angenehmer von sich und Ihrem Leben zu erzählen.
- Führen Sie ein noch interessanteres attraktiveres Leben.
- Seien Sie großzügig, ohne zu prahlen.
- Zeigen Sie, dass Sie sportlich und intelligent sind.
- Machen Sie viele versteckte und offene Komplimente.
- Zeigen Sie, dass Sie bereits umschwärmert sind.
- Erkennen Sie Ihr Gegenüber an. Machen Sie andere Menschen groß.
- Suchen Sie vermeintlichen zufälligen Körperkontakt.
- Bevorzugen Sie körperbetonte Kleidung, die zu Ihnen passt.
- Schaffen Sie durch Ihre Körpersprache Aufmerksamkeit für Ihren Körper.
- Äußern Sie vorsichtig erotische Gedanken.
- Wählen Sie gelegentlich erotische Metaphern.
- Sprechen Sie zurückhaltend erotische Fantasien an.

VORSICHT

Sehr intim!
Dieses Verhalten muss auf Akzeptanz bei der Partnerin bzw. beim Partner stoßen. Andernfalls wirkt es abstoßend.
Beachten Sie, dass Ihr Verhalten auch auf scheinbar unbeteiligte Dritte wirkt!

Wichtig:

- Flirtverhalten ist auf die Partnerin / den Partner abzustimmen.
- Flirten ist Spielen, nicht zielorientiertes Handeln.
- Es geht zunächst nur um das angenehme Miteinander.

Ins Gespräch kommen durch: Spaßthemen

Beim Smalltalk und beim Flirten wollen sich die Menschen wohl fühlen. Sie wollen den Stress vergessen und zusammen mit Ihnen etwas Positives erleben. Es gibt Gesprächsthemen, die den Gesprächspartner froh, glücklich und zufrieden machen, bei denen es vielleicht um seine Erfolge geht, oder wo er ein breites Wissen hat, aus dem er schöpfen kann (Spaßthemen). Und es gibt Themen, bei denen sich der Gesprächspartner angegriffen, klein und eingeengt fühlt, Themen, zu denen er nichts weiß und sich dumm fühlt, über die er sich ärgert und wütend wird (Stressthemen).

Aufgabe:

Finden Sie Ihre persönlichen Spaß- und Stressthemen. Dadurch bekommen Sie ein Gefühl für Themen, die den Kontakt zur Partnerin bzw. zum Partner verstärken.

meine Spaßthemen	meine Stressthemen
Finden Sie für Smalltalk und Flirten gemeinsame Spaßthemen.	Die Stressthemen der Partnerin bzw. des Partners sind beim Smalltalk und Flirten bei Strafe verboten! Gestraft wird mit Gesprächsabbruch und Beziehungsverlust.

Wichtig:	<ul style="list-style-type: none">► Ob ein Thema ein Spaßthema ist, entscheidet immer das Gegenüber.► Späße über andere nehmen diese in der Regel übel.► Um Ihre Themenpalette für Smalltalk- und Flirtsituationen zu vergrößern, beschäftigen Sie sich mit Themen, die nicht in Ihren zentralen Interessensbereichen liegen.
----------	---

Ins Gespräch kommen durch: Gemeinsamkeiten ansprechen

Tipp: Machen Sie die Gemeinsamkeiten, die es in der Situation mit der potenziellen Gesprächspartnerin bzw. dem potenziellen Gesprächspartner gibt, zum Thema.

Beispiele: Sprechen Sie von den Räumlichkeiten, von dem Hobby der Partnerin bzw. des Partners, oder erzählen Sie von Ihren eigenen Erlebnissen und Erfahrungen, sofern sie für Ihr Gegenüber interessant sind. Betonen Sie dabei die positiven Anteile der verschiedenen Themen.

Aufgabe:

Wählen Sie für die folgende Übung eine eigene Flirt- oder Smalltalksituation aus.

Meine Beispielsituation ist:

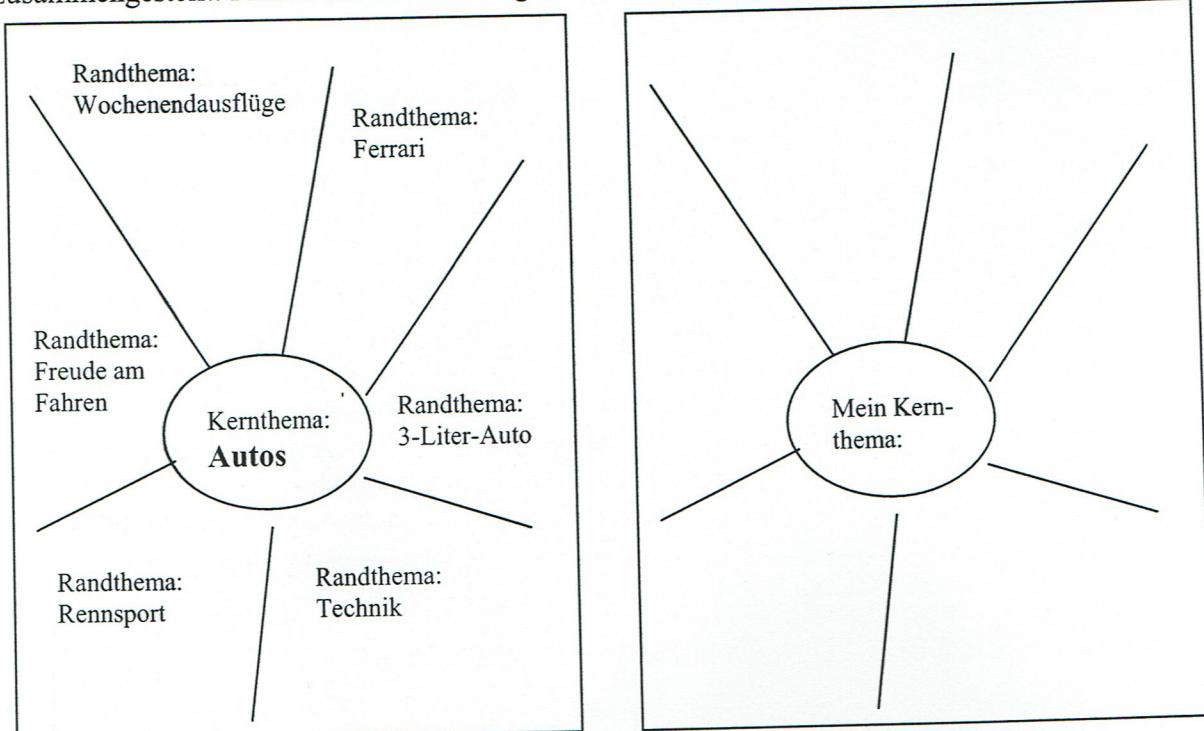
Wie knüpfen Sie an Ihre Beispielsituation an?

Welche Themen bieten sich bezüglich der Partnerin bzw. des Partners an?

Was sagen Sie über sich?

Themen wechseln - Assoziieren

Smalltalk und Flirt laufen manchmal in ungünstige Richtungen, wenn beispielsweise zu viel Tiefe in die Gespräche kommt, unangenehme (Detail-)Themen angesprochen werden oder Themen bereits ausführlich behandelt wurden und Schweigen droht. Dann können Sie durch Assoziieren geschickt Smalltalk- und Flirtthemen wechseln. Jedes Thema hat eine Reihe Randthemen, zu denen leicht eine Überleitung gefunden werden kann. Im Folgenden haben wir Ihnen ein Beispiel zusammengestellt. Finden Sie zu Ihrem eigenen Thema ein Beispiel:



Trainingsaufgabe Assoziieren:

Finden Sie eine Überleitung in drei Schritten vom Begriff 1 zum Begriff 2:

Begriff 1				Begriff 2
Kaninchen	Tiefer Bau	Große Leistung	Harte Arbeit	Manager
Deich				Architektur
Haus				Mitternacht
Seele				Chance
Hopfen				Risiko
Infostand				Silber
Tochter				Ober
Partner				Hellscher

Auf die Einstellung kommt es an!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Smalltalk und Flirt gesammelt? Versuchen Sie sowohl positive wie negative zu finden.

Negative Erfahrungen	Positive Erfahrungen

Was hat Sie bisher (manchmal) beim optimalen Gestalten von Smalltalk- und Flirtsituationen behindert? Wie werden Sie diese Hindernisse für die Zukunft aus dem Weg räumen?

Hindernisse	Lösungen

Wie werden Sie sich für Smalltalk und Flirt (selbst) motivieren?

Persönliche Stärkenanalyse

Jeder Mensch hat aufgrund seiner Geschichte und Erfahrung außergewöhnliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ihn vor anderen auszeichnen.

Welche Stärken haben Sie?	Wie können Sie diese Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter ausbauen? Wie können Sie Ihre Stärken bei Smalltalk und Flirt nutzen?

Viele Eigenschaften können sowohl als Schwäche als auch als Stärke eingeschätzt werden. Sie können Ihre Schwächen in Stärken wandeln. Finden Sie fünf vermeintliche Schwächen, die im Kontakt mit anderen Menschen eine Rolle spielen können.

Welche vermeintlichen Schwächen haben Sie?	Welche positiven Fähigkeiten besitzen Sie durch diese vermeintlichen Schwächen?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Möchten Sie diese vermeintlichen Schwächen verändern? Wie wollen Sie die Veränderungen erreichen?

Veränderung durch:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Wichtig: ► Nur derjenige, der zu sich selbst eine positive Einstellung hat, kann erwarten, dass andere ihn attraktiv finden.

Begeistern Sie sich und andere

Sie brauchen selbst eine begeisterte Stimmung², dann begeistern Sie Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner vielfach automatisch. Sie sind für Ihre Ausstrahlung selbst verantwortlich. Finden Sie den Weg, sich selbst hervorragend zu fühlen. Engagieren Sie sich emotional für sich selbst. Ihr Begeisterungsfunk entzündet dann eine lodernde Flamme, die andere Menschen ansteckt. Die Bearbeitung dieser Trainingsaufgabe ist ein weiterer Schritt zur erfolgreichen und begeisterungsfähigen Persönlichkeit.

1. Trainingsaufgabe:

Finden Sie fünf persönliche Vorgehensweisen, um sich jetzt so lebendig, energiegeladen und kraftvoll zu fühlen, dass Sie andere mitziehen können. Was können Sie jetzt für sich tun, um sich selbst zu begeistern?

2. Trainingsaufgabe:

Finden Sie zu folgenden drei Bereichen aus Ihrem Leben Aussagen, die die Gefühle des Gesprächspartners positiv ansprechen und aufrütteln.

Bereich	Positive Aussagen
Hobby	
Beruf	
Partnerschaft, Familie	

Tipp:

► Trainieren Sie in Smalltalk- und Flirtsituationen das begeisterte Sprechen von sich und Ihrem Leben.

3. Trainingsaufgabe:

Nutzen Sie Gespräche als Trainingsmöglichkeiten: Setzen Sie Ihre positiven Gefühle ein, um in Ihrem Gegenüber positive Stimmungen zu entfachen. Sie werden so zu einem Anker für angenehme Emotionen. Gerade der private Lebensbereich ist ein hervorragendes Trainingsfeld. Menschen, in deren Gegenwart sich andere wohl fühlen, sind besonders attraktive Smalltalk- und Flirtpartner.

4. Trainingsaufgabe:

Malen Sie sich Ihre zukünftigen Kommunikationserfolge in den schönsten Farben aus. Versetzen Sie sich gedanklich in fünf Smalltalksituationen, die für Sie Herausforderungen sind. Und machen Sie sich dann ein möglichst genaues Bild von Ihren Erfolgen in diesen Situationen. Schreiben Sie fünf Situationen auf.

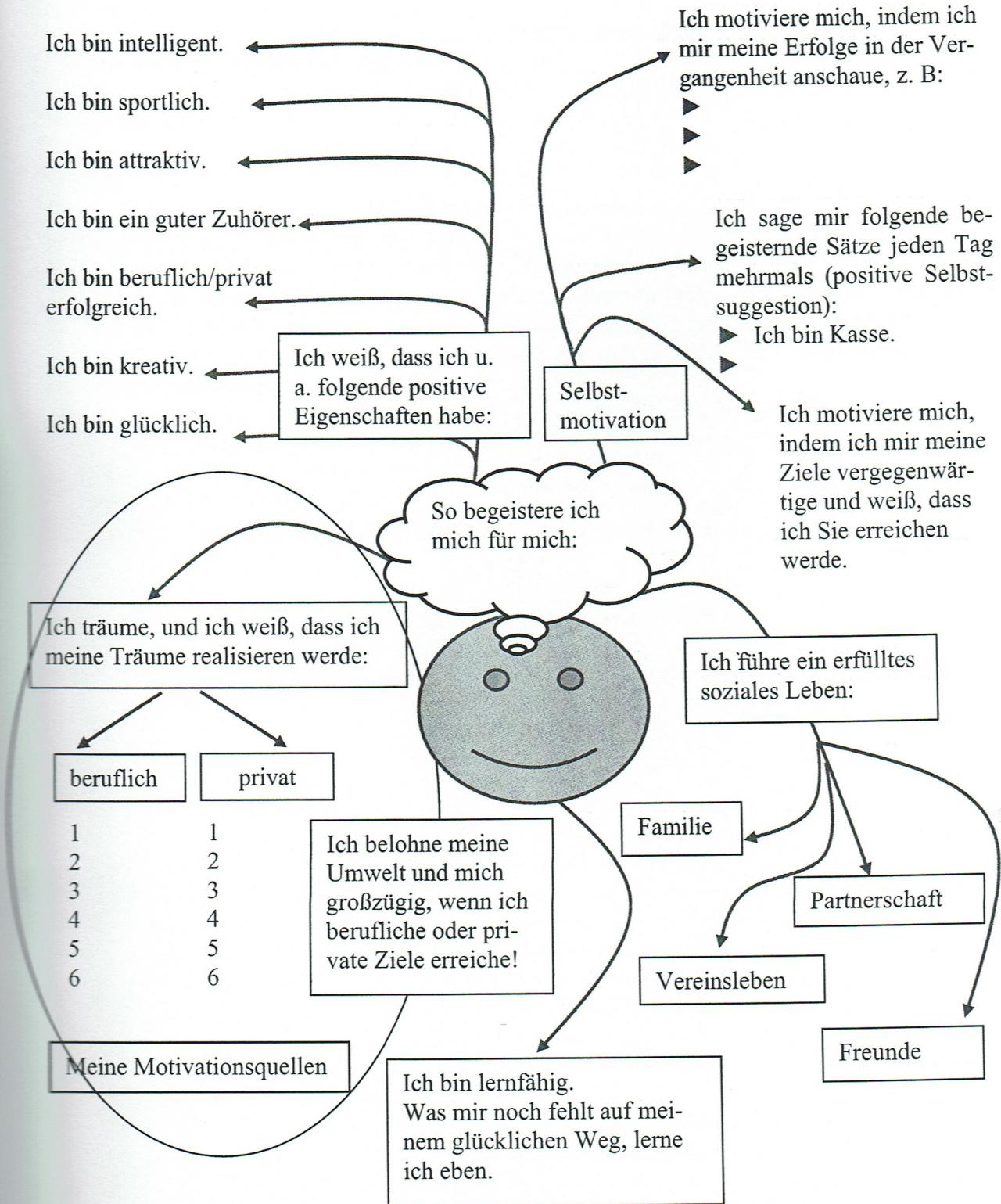
Schauen Sie sich die Einzelheiten ganz genau an. Fühlen Sie sich gut dabei. Erfreuen Sie sich an Ihren Erfolgen. Diese Traumreisen motivieren Sie, erfolgreich zu sein.

5. Trainingsaufgabe:

Setzen Sie sich Begeisterungsziele.³ Notieren Sie sich Ihre Ziele am Ende dieses DAHMS-Trainingsbuches unter Persönliche Umsetzung – Zielsetzung.

Wie begeistere ich mich?

„Wie begeistere ich mich für mich?“ Das ist eine Frage, die uns immer wieder in den Seminaren gestellt wird. Wir haben Ihnen ein grafisch unterstütztes Gedankengerüst zusammengestellt, um Sie anzuregen, diese Frage für sich zu beantworten. Auf der nächsten Seite können Sie Ihre eigenen Zusammenfassungen entwickeln.



Wie steigere ich meine Begeisterung? - Aufgabe

Trainingsaufgabe:

Fertigen Sie sich Ihr persönliches Gedankengerüst zu der Fragestellung an: „Wie steigere ich meine Begeisterung für mich und mein Leben noch weiter?“



Sich gute Gefühle verschaffen

Ziel: Mit diesem professionellen Verfahren können Sie sich selbst gute Gefühle verschaffen, wenn Sie zum Beispiel freundlich auf andere Menschen zugehen und selbstbewusst ins Gespräch kommen wollen.

Durchführung:

1. Erinnern Sie drei sehr schöne Situationen aus Ihrer Vergangenheit.
 2. Wählen Sie die beste Situation aus.
 3. Stellen Sie sich diese Situation sehr genau vor:

Was sehen Sie?

Was hören Sie?

Was fühlen Sie?

- Was tun Sie?

 4. Wenn diese Vorstellungen stark und intensiv sind, machen Sie eine für Sie typische Handbewegung, z.B. das Ballen einer Faust.
Nehmen Sie die Handbewegung bewusst wahr. Konzentrieren Sie sich auf die Details.
Wenn Sie die intensive Erinnerung an die schöne Situation lange genug genossen haben und Ihnen Ihre Handbewegung bewusst geworden ist, gehen Sie zum nächsten Schritt.
 5. Denken Sie jetzt an etwas vollkommen anderes, damit sich die Gedanken an die schöne Situation verflüchtigen.
 6. Machen Sie nun die für Sie typische Handbewegung. Stellt sich die Situation gedanklich wieder ein? Trainieren Sie, bis die Vorstellung der schönen Situation allein durch die typische Handbewegung ausgelöst wird.
 7. Durch die Handbewegung lassen sich jetzt gute Gefühle auslösen, wenn Sie auf andere Menschen freudig zugehen möchten oder sich einfach gut fühlen wollen.

Anwendungen:

- Sie können sich einfach und schnell auf Situationen positiv einstellen.
 - Sie können auf andere Menschen freudig zugehen.
 - Sie können anderen Menschen gute Gefühle verschaffen, weil Sie eine positive Ausstrahlung haben.

Bemerkungen:

Verhaltensweisen eines guten Smalltalkers

Welche Verhaltensweisen zeichnen einen guten Smalltalker aus?

- schnell den Einstieg ins Gespräch finden
 - freundlich, zuvorkommend, hilfsbereit und höflich sein
 - Themen geschickt wechseln können
 - offenen Blickkontakt aufnehmen und halten
 - sich sprachlich und körpersprachlich auf das Gegenüber einstellen
 - mit Gestik das Gesagte wirkungsvoll unterstreichen
 - lächeln und positive sympathische Ausstrahlung leben
 - Lautstärke und Sprechgeschwindigkeit auf den Partner ausrichten
 - ein Gefühl für die Länge der Smalltalk-Phase entwickeln und danach handeln

- ein guter Zuhörer sein

Welche Verhaltensweisen zeichnen einen guten Zuhörer aus?

- häufig sprachlich und körpersprachlich zustimmen
 - interessiert sein und nachfragen
 - lächeln
 - Aktives Zuhören einsetzen
 - sich durch den Sender begeistern lassen
 - offenen Blickkontakt zum Sender halten
 - Störungen abwehren, um dem Sender folgen zu können
 - Impulse für ein anderes Thema geben, wenn die bisherige Unterhaltung ins Stocken gerät
 - den Erzähler dezent unterstützen, wenn der Gesprächsfaden reißt (durch Fragen oder kurze Beiträge aus dem eigenen Erleben)
 - Gespräche positiv weiterführen

Erkennen des Gegenübers

Der andere Mensch steht beim Flirten oder Smalltalk im Mittelpunkt Ihres Interesses. Nehmen Sie möglichst genau wahr, wie sich der andere fühlt, und wie er auf Ihr Verhalten reagiert. Sensibilisieren und schärfen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für die Partnerin bzw. den Partner. Die genaue Wahrnehmung bildet die Basis für Ihre Gesprächssteuerung.

Aufgabe:

Suchen Sie sich eine Gesprächspartnerin oder einen Gesprächspartner dessen persönliche Merkmale Sie beschreiben möchten. Beschreiben Sie ihr oder ihm die Details Ihrer Wahrnehmungen möglichst präzise. Sie trainieren so Ihre Wahrnehmung und Ihr Gegenüber erhält ein Feedback auf seine Wirkung. Die Liste unten können Sie als Anregung nutzen und vielleicht auch noch weitere Merkmale hinzufügen.

Diese Übung können Sie zu zweit oder zu dritt machen. Trainieren Sie möglichst in gemischtgeschlechtlichen Gruppen und beschreiben Sie sich gegenseitig.

Persönliche Merkmale, die Sie detailliert beschreiben können:

Haarlänge, -ansatz und -farbe	Kleidung
Frisur	Haltung
Oberkörper	Körpergewicht
Hände und Arme	Sprache
Körpergröße	Finger und Fingernägel
Mimik	Temperament
Blick und Augen	Gestik
Hauftönung	Charaktereigenschaften
Durchblutung der Haut	Stimmung
Nase	Mund und Lachen
Ohren	Accessoires
Schmuck	Gestik

Training der Sensibilität für Menschen

Wer Menschen beim Smalltalk und Flirten beeindrucken will, muss zum Beispiel auf ihre Bedürfnisse, Stimmungen und auf ihre Persönlichkeit eingehen. Dazu ist eine geschulte Wahrnehmung für das Gegenüber erforderlich.

Oft sind Menschen viel zu sehr mit sich oder dem Thema beschäftigt, um den Partner und seine Motive wahrzunehmen. Deshalb trainieren Sie die Wahrnehmung für die Partnerin oder den Partner.

Machen Sie folgende Übungen:

Trainingsaufgaben:

Gesprächspartner/innen senden häufig mimisch oder gestisch zustimmende oder ablehnende Signale. Achten Sie in den nächsten Gesprächen, Verhandlungen oder Diskussionen auf derartige Signale, und versuchen Sie, sie anzusprechen: „Herr Dahms, Sie nicken. Was unterstützen Sie?“ Sie bekommen dadurch weitere Informationen und können Ihre Wahrnehmung überprüfen. Besonders gute Trainingsmöglichkeiten finden Sie im Freizeitbereich.

Nehmen Sie Trainingsgespräche mit Kassettenrecorder oder Videotechnik auf. Hören Sie sich die einzelnen Sätze im Kontext an, und fragen Sie sich, wie die Äußerungen auf Sie wirken. Wir empfehlen, diese Übung mit zwei oder drei Personen zusammen zu machen, damit Sie die unterschiedlichen Wahrnehmungen kennen lernen können und gegebenenfalls abgleichen.

Gehen Sie auf belebte Plätze (Bahnhof, Straßencafé, Wochenmarkt). Beobachten Sie die Menschen. Versuchen Sie, anhand der Körpersprache auf deren vorherrschende Stimmungen zu schließen.

Auch bei dieser Übung empfehlen wir das Training in einer kleinen Gruppe.

Spielen Sie einen Gefühlszustand (Wut, Liebe, Freude, Ärger, Angst, Hoffnung, Leidenschaft, Trauer, Begeisterung, ...) und lassen Sie andere raten, welches Gefühl Sie ausdrücken möchten. Dann tauschen Sie die Rollen und raten selbst.

Bemerkungen:

Sympathie durch Körpersprache

Sie setzen die eigenen Wirkungsmittel ein, um sympathischer zu wirken. Dazu nehmen Sie den Wirkungsmittelleinsatz des Gegenübers zum Maßstab für die eigenen Wirkungsmittel. Ziel ist der Gleichklang mit dem Gesprächspartner und dadurch ein persönlicher Kontakt und Nähe zu ihm. Das Nachahmen des Wirkungsmittelleinsatzes anderer Menschen (Spiegeln) geschieht im Alltag meist unbewusst. Deshalb ist es wichtig, dass das Gegenüber nicht erkennt, dass Sie es spiegeln. Lassen Sie daher einige Augenblicke vergehen, bevor Sie die Wirkungsmittel anderer nachahmen. Oft spiegeln sich Menschen, die sich mögen. Beispiele sind:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">► (Liebes)Paare► Eltern / Kinder► Freunde, Bekannte | <ul style="list-style-type: none">► Kinder / Kinder► „in der Kneipe“► Familienangehörige |
|---|--|

Folgende Ebenen können zum Beispiel gespiegelt werden:

Haltung	Sitzhaltung, Beinhaltung, Armhaltung, Kopfneigung, Nicken, Kopfschütteln, Rücken- und Schulterhaltung, Veränderungen in der Haltung, Bewegungen, Gang
Gestik	Putzgesten, Korrekturgesten, Handhaltungen, Gestik in Größe, Stärke und Form
Mimik	Stimmung, Stirnrunzeln, Lächeln
Blickkontakt	Dauer, Intensität und Richtung des Blickes
Outfit	Kleidungsstil, Farben, Accessoires
Sprache	Lautstärke, Wortwahl, Pausen, Geschwindigkeit, Satzlänge, Betonung, Schlucken, Räuspern, Hüsteln, Spaßthemen
Umgang mit Gegenständen	Besteck, Gläser, Feuerzeug, Schreibgerät, Akten, Schriftstücke
Verhaltensweisen	Machen Sie mit anderen Menschen das, was diese gerne machen (z.B. Hobby, Freizeitbeschäftigung)
Atemung	Frequenz, Tiefe, Atemrhythmus

Nach dem Spiegeln des Gegenübers, gehen Sie zum Führen über. Dazu verändern Sie Ihr Auftreten in der Richtung, die für den Prozess nützlich ist. Wollen Sie zum Beispiel erreichen, dass sich Ihr Gegenüber sehr sicher fühlt, wählen Sie eine Körpersprache, die für diese Stimmung typisch ist.

Achten Sie beim Führen darauf, dass Ihnen Ihr Gegenüber auch folgt. Geschieht das nicht, spiegeln Sie erneut.

Ein interessantes Leben führen

Interessante Menschen sind häufig umringt von Zuhörern, langweilige Menschen langweilen sich häufig alleine vor sich hin.

Führen Sie ein interessantes Leben, und erleben Sie die interessanten Seiten Ihres Lebens intensiv: Haben Sie ein extravagantes Hobby? Besitzen Sie seltene Fähigkeiten? Können Sie flirten, nur weil es Spaß macht und ohne Hintergedanken? Sind Sie ein guter Zuhörer, der auch mal etwas Überraschendes von sich erzählt? Sind Sie ein kluger und erfahrener Ratgeber, der einen guten Hinweis gibt, wenn er gefragt wird?

Sehen Sie die schillernden Farben, die Sie bereits in Ihrem Leben haben. Bringen Sie neue Farbe in Ihr Leben und in das Leben der Menschen, mit denen Sie im Kontakt sind.

Aufgabe:

Finden Sie fünf Strategien, durch die Sie noch interessanter für Ihre Umgebung werden?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tipp:	► Lernen Sie in angenehmer Weise von Ihrem interessanten Leben zu erzählen. ► Häufig ist das Wie der Erzählung entscheidender für den Unterhaltungswert als das Was.
-------	---

Kreativitäts- und Fantasietraining

1. Trainingsaufgabe:

Was können Sie mit einem netten Menschen an einer Bushaltestelle machen, um ihn in ein Gespräch zu verwickeln?

2. Trainingsaufgabe:

Nennen Sie 12 eigene positive Eigenschaften.

Ich bin....

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

3. Trainingsaufgabe:

Suchen Sie fünf eigene negative Eigenschaften, und finden Sie jeweils drei positive Aspekte dieser Eigenschaften.

Eigenschaft	1. positiver Aspekt	2. positiver Aspekt	3. positiver Aspekt

4. Trainingsaufgabe:

Nehmen wir an, Sie sind zu einem Empfang in einem Ministerium eingeladen. 500 Menschen sind anwesend. Steife Atmosphäre. Sie möchten, dass Sie nach dem Empfang von allen Menschen gekannt werden und dass man sich gerne an Sie erinnert. Was können Sie tun?

5. Trainingsaufgabe:

Finden Sie jeweils 15 Verwendungsmöglichkeiten für:
ein Glas Champagner

einen Blumenstrauß

ein Abendkleid

eine Visitenkarte

6. Trainingsaufgabe:

Versetzen Sie sich in die Rolle eines urzeitlichen Dinosauriers, und beschreiben Sie Ihren Tagessablauf in der Ich-Form. Erzählen Sie möglichst plastisch von Ihren Erlebnissen.

7. Trainingsaufgabe:

Versetzen Sie sich in folgende Situation: Bald ist Ihr neunzigster Geburtstag. Sie sind durch Ihre genialen kommunikativen Fähigkeiten zu Reichtum und Ruhm gekommen. Ihr guter Ruf ist weit über die Grenzen Ihrer Heimat hinaus bekannt. Sie sind ein gefragter Unterhalter, der zahlreiche interessante Einladungen erhält.

Eine große überregionale Tageszeitung nimmt diesen bedeutenden Tag zum Anlass, über Sie einen biographischen Artikel zu verfassen. Schreiben Sie den Artikel.

Überarbeiten Sie den Artikel einmal im Quartal.