

Inhalt

Einleitung	5
Der Smalltalk-Test	6
Warum Smalltalk?	9
Wo Sie durch Smalltalk profitieren	18
Berufliche Kontakte knüpfen	18
Smalltalk in der Freizeit	22
Der erste Schritt zum Smalltalker	25
Die eigene Einstellung zum Smalltalk	26
Die Motivation	26
Blockaden aus dem Weg räumen	29
Selbstsicherheit steigern	31
Gestalten Sie Ihre Realität	33
Wie funktioniert Kommunikation?	34
Der Einstieg	42
Der persönliche Eindruck	42
Die richtigen Worte finden	45
Kontakt zu einer Gruppe aufnehmen	47
Innerlich locker werden	49

Gesprächstechniken	57
Körpersprache deuten und nutzen	67
Was ist Körpersprache?	67
Wie setzen wir Körpersprache ein?	69
Faustregeln für die Körpersprache	71
Positive Signale senden	73
Die besten Smalltalk-Themen	76
Vorsicht bei negativen Themen	76
Langeweile – der größte Gesprächskiller	79
Negativbeispiele – so besser nicht	80
Einstiegsthemen – die Klassiker	86
Erfolgreiche Strategien und Taktiken	89
Die häufigsten Fehlerfallen	97
Smalltalk taktvoll beenden	113
Die Angst vor dem Gesprächsende	113
Sich stilvoll verabschieden	115
Unerwünschte Gespräche abwehren	116
Ihre Trainingsstrategie	118
Nützliche Webtipps	125