

**Teil 1: Des einen Freud, des anderen Leid —
Grundlagen rund um Small Talk****1 Introvertierte ticken anders****11**

Typische Zeichen für Introvertiertheit	13
Von Sprechdenkern und Nachdenkern	14
Introvertiert heißt nicht automatisch schüchtern	16
Introversion als Stärke	17
Von Extrovertierten lernen	19

2 Small Talk schätzen lernen**22**

Small Talk ist keine Zeitverschwendung	23
Small Talk ist Beziehungspflege	26
Der Anlass bestimmt Tonalität und Tiefe	27

3 Zwei Wege zum entspannteren Small Talk**30**

Lust oder Kompetenzen ausbauen	32
Small Talk mögen lernen	33
Small Talk leichter gestalten	36
Persönliche Stolpersteine erkennen	38

Teil 2: Alles eine Frage der Einstellung! Small Talk mögen lernen**4 Eine hilfreiche Einstellung entwickeln****41**

Die eigene Haltung überdenken	42
Small Talk als Türöffner	44
Selbst erfüllende Prophezeiung nutzen	47
Eine Entscheidung treffen	49
Das Gesprächsziel im Blick behalten	53

5 Unlust überwinden und sich positiv einstimmen	57
Den inneren Small-Talk-Muffel zähmen	58
Positive Erfahrungen verankern	65
Mehr Leichtigkeit beim Small Talk entwickeln	68
6 Kleine Fluchten zulassen	73
Die volle Aufmerksamkeit bewahren	74
Den Einsatz begrenzen	78
Wann Rückzug legitim ist	80
Teil 3: „Hallo Fremder!“ Einfach leichter smalltalken	
7 Geschickte Gesprächsführung	83
Ins Gespräch einsteigen	85
Small Talk in Gang halten	90
Themen aufgreifen und vertiefen	91
Themen geschickt umleiten	97
Den Ausstieg finden	99
Der Schwenk zum „Big Talk“	99
Time to say goodbye	100
8 Mit Körpersprache punkten	102
Zu still (oder arrogant)? Die eigene Wirkung einschätzen	104
Einen positiven Eindruck erwecken	107
Ähnlichkeit macht sympathisch	108
Glaubwürdige und zugewandte Körpersprache	110
Anderen auf Augenhöhe begegnen	114

9 Themen für jeden Anlass

118

Small Talk ist weit mehr als banal	119
Die Klassiker zum Warmwerden	120
Inhaltlich intensiver einsteigen	121
Tabu-Themen ausklammern	124
So stimmt die Gesprächstiefe	126
Typische Anlässe gelassen meistern	130

10 Hollywood im Small Talk: Storytelling

133

Bilder im Kopf entstehen lassen	134
Warum Storytelling funktioniert	135
Eine Geschichte fesselnd erzählen	136
Der Stoff, aus dem Geschichten sind	138
Aufmerksamkeit bis zum Ende sichern	142

11 Netzwerken für Introvertierte

150

Die richtige Motivation entwickeln	151
Netzwerken nach der Inside-out-Strategie	153
Gekonnt vorstellen: gewusst wie!	158
Zehn Alternativen zum klassischen Netzwerken	161

12 Trainingsplan für entspannten Small Talk

165

Meilenstein 1: Eine offene Haltung entwickeln	167
Meilenstein 2: Vorbereitet sein	169
Meilenstein 3: Im Small Talk brillieren	171
Meilenstein 4: Elegant aus dem Small Talk aussteigen	174

13 Notfallkoffer für heikle Situationen	175
10 Eisbrecher-Floskeln, die (fast) immer passen	176
10 schnelle Energie-Tankstellen	177
10 Tipps zur akuten Pannenhilfe	178
Schlusswort	185
Empfehlenswerte Bücher	187