AB 6.15a Umgang mit herausfordernden sozialen Situationen

Situation: Kontext und Beziehung zu Interaktionspartner*in:

Small Talk-Situation in der Teeküche im Büro. Einige Arbeitskollegen unterhalten sich, ich komme dazu.

Was mir Probleme bereitet:

Ich weiß nicht, wie ich mich einbringen soll. Wann sage ich etwas, wie viel und was sage ich? Ich fühle mich in solchen Situationen total fehl am Platz und manchmal auch ängstlich.

Regeln/Gebräuche/Normen für die Situation:

Als Neuankömmling hört man zunächst zu und sagt erst etwas, wenn eine Sprechpause eingelegt wird.
Gute Themen für Small Talk im Büro sind z. B. aktuelle Themen aus den Bereichen Nachrichten oder Kultur, sowie gemeinsame Erfahrungen und Bekannte (Tabu: Kritik, intime/persönliche Themen).
Der Redeanteil einer Person in einer Gruppe ist ca. 1/Anzahl der Personen.
Interesse zeigen ist eine gute Möglichkeit, in eine sich unterhaltende Gruppe integriert zu werden.

Das nehme ich mir für die nächste ähnliche Situation vor:

Ich zeige Interesse (ich schaue die redenden Personen an, ich neige meinen Körper leicht in Richtung des Redners; ich stelle wie-, was-, wer-, wo-, warum-Fragen).
Ich rede nicht zu viel, versuche meinen Redeanteil nach der Regel 1/Anzahl der Personen zu reduzieren.

Mögliche Offenlegung (Wie sage ich es dem Anderen?):

Es passiert mir teils, dass ich zu viel von meinen Interessen erzähle und dann auch nicht wirklich mitbekomme, wenn es anfängt, andere zu langweilen. Bitte sag mir, wenn das der Fall sein sollte, ich möchte mich dann nämlich gerne bremsen.

Umsetzung im Rollenspiel oder Alltag:	
Das lief gut:	**Das lief nicht gut:**
Geschafft, Interesse zu zeigen	Probleme, Gespräch zu beenden
Ich wurde ins Gespräch integriert. Fühlte mich nicht sehr fehl am Platz	

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart