

## 6 Strategien, wie du leicht mit anderen in Kontakt kommst

### 1. Nimm Blickkontakt auf und lächle.

Lächeln baut eine Brücke, der sich niemand verschließen kann. Du signalisierst damit, dass du Kontakt aufnehmen willst und dem anderen gegenüber positiv eingestellt bist. Ein freundliches „Guten Tag“ oder „Hallo“ gehört ebenfalls dazu.

### 2. Eine Feststellung treffen

Der einfachste und unverfänglichste Einstieg in ein Gespräch ist eine Bemerkung zur Situation. Gab es eine nützliche Wegbeschreibung? Hat man für Namensschilder gesorgt? Hatten Sie einen Stau auf der Herfahrt? Sie kennen niemanden? Warst du vielleicht schon öfter hier?

Oder schaue dich im Raum um, in dem du dich gerade befindest. Gibt es eine ansprechende Aussicht? Hängen schöne Bilder an der Wand? Gibt es ein Buffet oder zumindest Getränke? Mit solchen Bemerkungen können Sie ein Gespräch eröffnen.

### 3. Eine Frage stellen

Mit den richtigen Fragen kommst du ebenfalls schnell ins Gespräch. Durch Fragen zeigst du deinem Gesprächspartner dein Interesse an seiner Person, seiner Meinung, seiner Erfahrung. Doch auf die Formulierung kommt es an. Richtige Fragen sind in der Kommunikationspsychologie offene Fragen. Das sind solche Sätze, die mit einem Fragewort beginnen (wer, wann, was, wo, aus welchen Gründen, mit welchen Mitteln...) und auf die das Gegenüber frei antworten kann. Beispiel: „Wie sind Sie eigentlich dazu gekommen, sich mit Hundetraining zu beschäftigen?“ Offene Fragen animieren Ihr Gegenüber, sich zu öffnen und detaillierter zu erläutern. Ein Gespräch kommt so in Gang.

Im Gegensatz dazu gibt es auf geschlossene Fragen in der Regel nur kurze, knappe Antworten, oft nur ein Ja oder ein Nein. Du als Gesprächspartner erfährst nichts Neues. Du bekommst lediglich eine Bestätigung, ob du mit deiner Annahme richtig oder falsch liegst. Beispiel: „Machst du das Hundetraining schon lange?“ „Ja.“ Braucht das nicht viel Geduld, bis man dem Hund etwas beigebracht hat?“ „Es geht.“

#### **4. Eine positive Aussage über sich selbst machen**

Wer etwas von sich erzählt, erzeugt Offenheit, die den Gesprächspartner meist zum Gegenzug anregt. Trotzdem ist Zurückhaltung angesagt. Deine Krankengeschichte ist hier genauso wenig am Platz wie deine persönlichen Schwierigkeiten in Ehe, Erziehung oder am Arbeitsplatz.

Die Betonung liegt also auf ‚positive Aussage‘. Du könntest z.B. erzählen, dass du mit dem Gastgeber seit Jahren Tennis spielen, zu Fuß kommen konntest, weil du um die Ecke wohnst oder sich auf das Buffet freust, weil dir keine Zeit blieb, zum Mittagessen zu gehen.

#### **5. Ein Kompliment machen**

Jeder hört gerne etwas Nettes über sich. Und wenn du Augen und Ohren offen hältst, wirst du auch etwas Erwähnenswertes finden. Dein Kompliment sollte aber ehrlich gemeint sein. Wer den Eindruck hat, ihm solle lediglich Honig ums Maul geschmiert werden, reagiert mit Sicherheit zurückhaltend und ist verstimmt.

Gefällt dir die Krawatte oder die Kette Ihres Gegenübers? Dann sag es. Hat es dir die Sache leicht gemacht, dass du vom Gastgeber vorgestellt wurdest? Oder war die Ausschilderung zum Veranstaltungsort super? Auch das ist eine Erwähnung wert.

#### **6. Um Hilfe oder Auskunft bitten**

Andere helfen in der Regel gern, man muss sie nur fragen. Sei es, dass du den Weg nicht weißt, sei es, dass du deinen Tischnachbarn fragst, welchen Wein er empfehlen kann oder die Gastgeberin, wo man eine so schöne Blumendekoration bekommt oder ob sie diese womöglich selbst gemacht hat. Wer solche Fragen stellt, gibt dem Angesprochenen ein gutes Gefühl, behilflich sein zu können und akzeptiert gleichzeitig seine Erfahrung auf den angesprochenen Gebieten. Für eine positive Atmosphäre gleich zu Beginn der Beziehung ist somit gesorgt.



Als junges Mädchen hatte ich an meiner Mutter erlebt, wie sehr das fehlende eigene Einkommen abhängig macht und verhindert, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Ich hatte mir damals geschworen, immer meine eigenen Brötchen verdienen zu wollen, um stets Entscheidungen treffen zu können, die ich für richtig hielt.

Ich möchte auch dich darin unterstützen, das Beste aus deinem beruflichen Leben zu machen, deine Chancen zu erkennen und zu ergreifen und persönlich zu wachsen, so wie ich schon viele Seminarteilnehmerinnen und Coachingklientinnen begleitet habe. In mehr als 30 Jahren Berufstätigkeit konnte ich tausende Menschen darin unterstützen, sich persönlich weiterzuentwickeln, ihren beruflichen Weg und ihre persönliche Zufriedenheit zu finden; dies nicht nur bundesweit, sondern auch in Österreich, in Liechtenstein und der Schweiz. Es war und ist mir eine große Freude zu erleben, wie Menschen aufblühen, wenn sie ihr Potenzial erkennen und bereit sind, Entscheidungen zu treffen und sich auf den Weg zu machen.

Ich bin auch Web- und Buchautorin. Das ist meine Webseite [www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de) und das ist mein Blog [www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

#### **Diese Bücher habe ich bisher veröffentlicht**

- Erkenne deinen Selbstwert – 253 Übungen für mehr Selbstbewusstsein
- Aufbruch zu neuen Ufern – Gut vorbereitet in den Ruhestand
- Nimm dein Leben in die Hand
- Selbstbewusst kommunizieren
- Mehr Zeit – Arbeit organisieren, Stress mindern, Freizeit gewinnen
- Ich entscheide mich. Jetzt. Wie Sie zu guten Lösungen kommen
- Kein Jahr wie das andere. Leben wie ich es will. Ein Selbstcoachingbuch
- Aufbruch zu neuen Ufern - Gut vorbereitet in den Ruhestand
- Mein Brustkrebs heißt Hermann. Wie er die Räumungsklage erhielt und ich die Zuversicht nicht verlor. Gedanken fördern die Heilung
- Frauen gründen anders. Wie Interessenten zu Kunden werden und der Umsatz steigt

Herzlichst, Ursula