

Inhaltsverzeichnis

»Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!«	11
Am Anfang jeder Beziehung steht der Smalltalk	13
»Ich Tarzan, du Jane«	13
Die perfekte Strategie für Introvertierte	15
Auf einen Blick	15
Achtsamkeit oder der neue Zukunftstrend	17
Den Moment achten	17
Leben im Hier und Jetzt	18
Was hat das alles mit Smalltalk zu tun?	19
Sind Sie ein angenehmer Gesprächspartner?	20
6 Fragen, die Sie sich stellen sollten, wenn Sie ein auf- merksamer Gesprächspartner werden wollen	21
Achtsamkeitsübung nach Roland Kopp-Wichmann ..	23
Berufstalk oder die Frage aller Fragen	25
Ich bin, ich kann, ich will!	25
Beispiel gefällig?	26
Wie Sie den Begeisterungsfunken zünden	27
7 Tipps, wie Sie in zwei Minuten begeistern	29
Und wie geht's weiter?	32
Closing oder wie Sie sich elegant verabschieden	33
Gesucht: Ein kreativer Abgang!	33
Es gibt viele Möglichkeiten, sich elegant zu verabschie- den!	35
Womit wir beim Thema Visitenkarten wären	38
Apropos Visitenkarten überreichen!	40
Dauerredner, Besserwisser und Langweiler oder das Ende jeder guten Unterhaltung	43
Die Situation: nervig!	43
So tickt der Dauerredner	44

Was also tun?	45
Langer Rede kurzer Sinn	48
Eisbrecher oder der erste Schritt	50
Sechs Monate übers Wetter reden	50
Die Königin des Smalltalks	51
Mein Rezept für einen guten Einstieg	52
Die drei größten Fehler beim Start eines Gesprächs	55
Fehler und Fauxpas oder es geht auch anders	58
Plappern Sie nicht zu viel!	58
Fettnäpfchen? – Nein danke! Viel zu kalt!	59
8 Smalltalk Don'ts, die garantiert Minusgrade erzeugen	60
Last but not least	65
Glück pachten oder die richtigen Fragen stellen	66
Haben wir ein Anrecht auf Glück?	66
»Hallo, Fremder!«	69
Starten Sie Ihr Experiment!	70
Und so geht's!	71
Hobbys oder Gemeinsamkeiten verbinden	74
Anknüpfungspunkte suchen und finden	74
Das Frage-Antwort-Spiel	75
Ein Praxisbeispiel	76
Was eignet sich als Warm-up?	77
Wie kommen ein Wanderer und ein Opernfreund zusammen?	79
Innere Einstellung und Interesse oder Voraussetzungen für den Erfolg	81
Machen Sie es wie Picasso	81
Das A und O beim Smalltalk	82
Entrümpeln Sie Ihre negativen Gedanken!	83
Schicken Sie Ihren inneren Kritiker auf Urlaub	86

Jammern und andere No-Gos oder die größten Sünden beim Smalltalk	89
Wie Sie das Gespräch aufrechterhalten	89
Kompetenz oder zwei Paar Schuhe sind Pflicht	96
Immer und überall mitreden?	96
Was bedeutet das für uns?	97
Der Bergschuh: Fachliche Kompetenz und Allgemeinwissen	98
Der Tanzschuh: Der Umgang mit sich selbst und anderen Menschen	100
Laufen(d) und Lächeln(d) oder wie Sie sich ins Spiel bringen	105
Lächelnde Grüße	105
Wie kann ich mich ins Spiel bringen?	106
Lächeln: Das kostbarste Werkzeug für Ihre sozialen Beziehungen	109
Mit einem Lächeln durchs Leben gehen!	110
Manieren oder gutes Benehmen ist immer gefragt	112
Coaching für Prinzessinnen und Prinzen	112
Ist gutes Benehmen überhaupt noch »in«?	113
Worauf kommt es wirklich an?	114
Das Um und Auf: Die Begrüßung	116
Der gefühlte erste Eindruck: Der Handschlag	117
Es ist ganz einfach: Die guten alten Benimmregeln gelten noch immer!	119
Namen nennen oder Tipps und Tricks, wie Sie sympathisch wirken	120
Immer das richtige Maß	120
Optimum beim Smalltalk herausholen oder die Kunst der Improvisation	129
Kein Gegensatz: Üben und improvisieren!	129

3 Kardinaltugenden, um aus jeder Situation das Beste zu machen	131
Psychologie des Humors oder kreativ kontern	136
Humorvolle Männer sind sexy	136
Humor: Die Chance auf eine unterhaltsame Zukunft ..	137
Humorstrategien für neue Wege im Smalltalk	138
Was tun, wenn Humor nicht zu Ihren Stärken zählt? ..	140
Den eigenen Humor neu entdecken	144
Rotwerden oder Schüchternheit ist keine Krankheit ...	146
Ich will nicht mehr rot werden!	146
Gibt es eine Lösung?	149
Zu schüchtern, um Kontakte zu knüpfen?	150
Gibt es auch gegen Schüchternheit ein Mittel?	151
Laufen Sie nicht vor Ihren Ängsten davon!	152
Was können Sie daraus lernen?	153
Stimme und Sprache oder wie die Botschaft richtig ankommt	155
»Sie kreischen, Mrs Thatcher!«	155
»Die Stimme – der ungepflegteste Ausdruckskanal des Menschen«	156
»Worte sind Schall und Rauch«	157
Sprachbilder bestimmen unser Leben	161
Durch Sprache zu mehr Kompetenz und Wirkung	162
Stellen Sie Fragen!	163
Das Beste kommt zum Schluss	164
Themen, Telling und Tabus oder erzähl mal!	166
Die Sache mit dem Wetter	166
Der Smalltalk ist eröffnet!	168
Über Anekdoten, Heldengeschichten und Missgeschicke	169
Der Weisheit letzter Schluss	174

Unterschiede oder von zwei verschiedenen Planeten ...	175
»Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus«	175
Alles Klischees, oder was?	176
Fakt ist: Männer und Frauen kommunizieren unterschiedlich	179
Vertrauen, Verlässlichkeit und Vorbereitung oder die Kehrseite der Medaille	182
V ₁ – Vertrauen, der Kitt, der alles zusammenhält	182
V ₂ – Verlässlichkeit ist Pflicht!	187
V ₃ – Vorbereitung ist alles!	189
Wirkstoff-Wirkung oder das Geheimnis großer Charis- matiker	192
Wow – was für eine Ausstrahlung!	192
Zauberwort Charisma	193
Ausschlaggebend: Ein stabiles und intensives Selbstwertgefühl	193
Worauf es ankommt	194
Die S.C.I.L.-Performance Strategie	197
Kleider machen Leute	198
Overdressed oder underdressed?	200
Im Zentrum stehen die Botschaft und das Setting	201
X-Faktor oder sich seiner selbst bewusst sein	202
Selbstsicherheit & Co.	202
Die Frage aller Fragen: »Kann ich Selbstsicherheit trainieren?«	205
Lernen Sie Ihre Signaturstärken kennen!	207
Why not oder die Salomitaktik	212
Warum nicht jetzt?	212
Der Versuch ist es wert: Blockaden lösen!	214
Das Mittel: Humor und positives Denken!	215
Das Ergebnis: Das schaffe ich!	216

Zuhören oder die Welt im Ohr	219
Zuhören: ein hartes Stück Arbeit!	219
Reden top – Zuhören flop	221
Die Thesen des Herrn Rogers	223
Gutes Zuhören ist eine Frage der Übung – 6 Tipps, wie Sie ein besserer Zuhörer werden	225
Und zum Schluss: Warum Männer ihren Frauen nicht zuhören können	226
Mit offenen Ohren zuhören!	227
 Und wie geht es weiter?	 229
Wie Sie erfolgreich Ihr Netzwerk knüpfen	229
Was Networking mit Fußball zu tun hat	229
 Die Autorin	 235
Quellenverzeichnis	237