

1. ÜBUNG: BLICKKONTAKT



● **1.1. Aufgabe:** Wenn Sie Probleme haben, andere Menschen beim Gespräch anzusehen, dann üben Sie zunächst am Fernsehgerät zu Hause. Blicken Sie den Schauspielern oder Nachrichten-Moderatoren in die Augen. Stellen Sie sich dabei vor, das sei ein realer Gesprächspartner.

- Aufgabe zu leicht
- Aufgabe wurde ___-mal trainiert
- Verhalten wird weitgehend angstfrei beherrscht

● **1.2. Aufgabe:** Begeben Sie sich auf die Straße (U-Bahn, Bus, Einkaufszentrum) und sehen Sie einige wildfremde Personen an. Versuchen Sie das möglichst lange auszuhalten, bevor Sie wegschauen.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **1.3. Aufgabe:** Suchen Sie eine Möglichkeit auf, mit einer gut bekannten Person ein Gespräch zu führen. Blicken Sie dabei die meiste Zeit auf den Mund dieser Person, lassen sie ihre Blicke möglichst wenig im Raum umherschweifen.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **1.4. Aufgabe:** Wiederholen Sie die letzte Übung mit einer wenig bekannten Person, z. B. einem Nachbarn, Kollegen, Kommilitonen, den Sie nur flüchtig kennen.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **1.5. Aufgabe:** Suchen Sie eine Möglichkeit auf, mit einer gut bekannten Person ein Gespräch zu führen. Achten Sie dabei auf die Pupille. Prägen Sie sich die Augenfarbe ein. Betreiben Sie Irisdiagnose. Hat die Person z. B. Flecken in der Iris? Unregelmäßigkeiten? Wie groß oder klein ist die Pupille? (Blicken Sie dem Gesprächspartner aber nicht gleich allzu starr in die Augen [das kann leicht fehlgedeutet werden], lassen Sie den Blick hin und wieder im Raum herum schweifen, kehren Sie dann aber zu Ihrer Irisdiagnose zurück.)

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



● **1.6. Aufgabe:** Wiederholen Sie die letzte Übung mit einer wenig bekannten Person.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **1.7. Aufgabe:** Suchen Sie eine Möglichkeit auf, mit einer gut bekannten Person ein Gespräch zu führen. Achten Sie dabei die meiste Zeit auf die Mimik dieser Person, lassen Sie Ihre Blicke möglichst wenig im Raum umherschweifen. Welchen Gesichtsausdruck hat die Person in Abhängigkeit vom Gesprächsinhalt?

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **1.8. Aufgabe:** Wiederholen Sie die letzte Übung mit einer wenig bekannten Person.

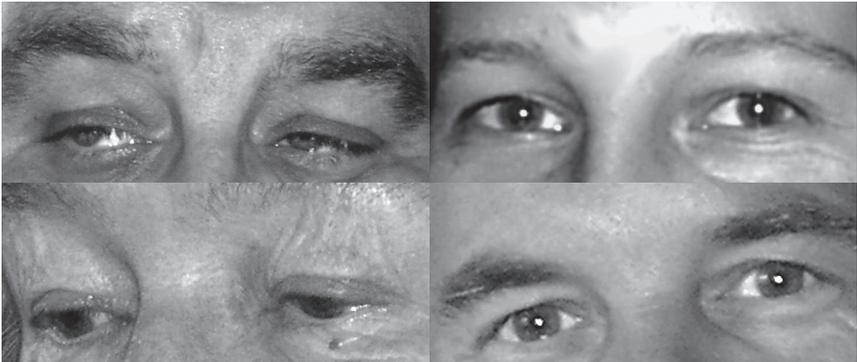
Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **1.9. Aufgabe:** Gehen Sie an einen belebten Platz (z. B. Einkaufstraße in der Innenstadt). Schlendern Sie dort herum und blicken Sie möglichst vielen entgegenkommenden Passanten ins Gesicht. Lächeln Sie, falls die Entgegenkommenden Ihren Blick erwidern. Versuchen Sie den Blick nicht sofort abzuwenden.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **1.10. Aufgabe:** Wenn Sie Probleme haben, anderen Menschen in die Augen zu sehen, dann begeben Sie sich an einen Ort, an dem Personen längere Zeit warten (Bahnhof, Arzt-Wartezimmer, Bus, S-Bahn, U-Bahn, Zug). Suchen Sie sich ein „Opfer“. Blicken Sie diese Person möglichst lange Zeit an. Die meisten Personen merken es erstaunlicherweise irgendwann, wenn sie angeschaut werden. Wenn die beobachtete Person Sie auch anblickt, dann lächeln Sie und halten den Blickkontakt. Zählen Sie innerlich die Sekunden, wie lange Sie es schaffen, den Blickkontakt zu halten.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



2. ÜBUNG: KONTAKTAUFNAHME

● **2.1. Aufgabe:** Begeben Sie sich auf eine Straße und lächeln Sie einfach mal fremde Personen an, die in einem Auto, Bus, einer Straßenbahn usw. an Ihnen vorbeifahren. Dabei kann nichts passieren; vermutlich wird niemals jemand anhalten und Sie fragen, warum Sie lächeln.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **2.2. Aufgabe:** Begeben Sie sich auf eine belebte Straße, z. B. das Einkaufszentrum einer Innenstadt, und lächeln Sie fremde Personen an, die Ihnen entgegenkommen. Falls tatsächlich jemand fragt, dann sagen Sie, dass Sie gerade an etwas Lustiges gedacht haben.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **2.3. Aufgabe:** Sagen Sie Leuten in Ihrer Nachbarschaft (oder in Ihrer Ausbildungs- oder Arbeitsstätte oder an einer Bushaltestelle oder am Bahnsteig), die Sie gar nicht oder nur flüchtig kennen und sonst nicht grüßen, bei der nächsten zufälligen Begegnung freundlich „Guten Tag“ oder nicken Sie ihnen wenigstens zu und lächeln Sie diese Personen an.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **2.4. Aufgabe:** Tun Sie in ihrem Heimatort (oder einer nahegelegenen Stadt) so, als wären Sie ein ortsunkundiger Tourist. Erkundigen Sie sich in der Öffentlichkeit bei einem Ihnen unbekanntem Passanten nach der Goethe-Straße. Suchen Sie sich zum Fragen Personen aus, die „nett“ wirken. Oder gehen Sie in ein Geschäft und fragen dort jemanden vom Personal. Alternativ können Sie auch am Bahnhof Leute fragen, wo der Zug nach XYZ abfährt.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **2.5. Aufgabe:** Tun Sie wieder so als wären Sie ortsunkundig. Erkundigen Sie sich in der Öffentlichkeit bei einem Ihnen unbekanntem Passanten nach dem „Philosophengang“ (oder einer Straße, von der Sie eigentlich wissen, dass sie sehr weit weg ist). Suchen Sie sich zum Fragen Personen nach einem Zufallssystem aus, d. h. nicht nur solche, die von vorneherein nett wirken. Lassen Sie sich nicht frustrieren, wenn einige einfach weitergehen und keine Zeit oder keine Lust haben, Ihnen zu erklären wo diese Straße ist. Das sollen Sie ja hier gerade lernen, nicht zu früh aufzugeben.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **2.6. Aufgabe:** Tun Sie nochmal so als wären Sie ortsunkundig. Erkundigen Sie sich in der Öffentlichkeit bei einem Ihnen unbekanntem Passanten nach einem öffentlichen Gebäude oder einem Platz (Schule, Museum, Amt, Friedhof oder ähnliches), von dem Sie eigentlich wissen, dass es sehr nahe ist.

Wenn Sie mögen, können Sie versuchen, sich zum Fragen hier Personen auszusuchen, die von vorneherein mürrisch, eher unsympathisch oder schwierig wirken oder solche, die offenkundig keine Zeit haben. Das muss nicht sein (auch der weitgehend angstfreie Mensch spricht solche Personen eher nicht an), aber Sie können hier lernen, mit dem Frust umzugehen, wenn viele dieser Leute einfach weiterrennen. Es ist wichtig zu lernen, auch mit Ablehnung klarzukommen. Gewöhnen Sie sich eine Haltung an, in der Sie über solche Leute einfach ein buddhistisches Lächeln in sich tragen. Es ist ja nur eine Übung, und wenn man es aus der richtigen Warte sieht, kann es sogar Spaß machen, genau die Leute anzusprechen, von denen man schon fast genau ahnt, dass sie eh keine Zeit haben, Ihnen zu antworten.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **2.7. Aufgabe:** Leute, die Hunde haben, sind oft gelangweilt, wenn sie mit ihrem Hund Gassi gehen müssen. Sagen Sie einem Hundebesitzer, dass Sie seinen Hund toll finden. Fragen Sie, ob der Hund beißt oder gestreichelt werden darf? Wenn der Hundebesitzer es erlaubt, streicheln Sie den Hund. Fragen Sie nach Rasse und Alter des Hundes, nach der Hundesteuer, wie oft man mit dem Tier Gassi gehen muss, was es frisst und ob man mit dem Tier auch verreisen kann.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **2.8. Aufgabe:** Schauen Sie in einen Kinderwagen, sprechen Sie die Mutter des Kindes an, indem sie sagen, was für ein süßes Baby das ist. Stellen Sie dann einige Fragen zu Geschlecht, Namen und Alter des Kindes usw.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **2.9. Aufgabe:** Wechseln Sie beim Bezahlen einige Worte mit einer Kassiererin in einem Geschäft oder im Supermarkt o. ä. Sie können z. B. eine Frage zu einem Produkt stellen, das Sie gerade gekauft haben, mit der Bemerkung anfangen, dass alles immer teurer wird oder fragen Sie, wie lange die Verkäuferin heute noch an der Kasse sitzen muss?

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **2.10. Aufgabe:** Rufen Sie bei einer politischen Partei, der Gewerkschaft, einer Hilfsorganisation oder einem Verein an und lassen Sie sich die Ziele, den Aufbau der Organisation, die Kosten einer Mitgliedschaft, Häufigkeit von Versammlungen usw. erklären. Stellen Sie auch kritische Fragen, die Sie sich ggf. vorher schon notiert haben. Enden Sie damit, dass Sie das sehr interessant fanden und es sich überlegen werden, ob Sie beitreten.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **2.11. Aufgabe:** Sprechen Sie beim Warten auf einen Bus (Straßenbahn, U-Bahn, S-Bahn, Zug), einen anderen Wartenden an. Sie können z. B. fragen, ob das Verkehrsmittel meist pünktlich ist oder ob der Bus/Zug wirklich in die gewünschte Richtung fährt, oder was eine Fahrkarte kostet, oder dass Sie sich über die ständigen Verspätungen ärgern.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **2.12. Aufgabe:** Suchen Sie ein volles Restaurant auf, in dem nur noch wenige Plätze frei sind. Schauen Sie, wo jemand alleine an einem Tisch sitzt und fragen Sie, ob Sie sich dazusetzen dürfen. Fragen Sie Ihren Tischnachbarn, ob dieser Ihnen eine Mahlzeit empfehlen kann. Versuchen Sie darauf ein Gespräch aufzubauen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

3. ÜBUNG: SMALL TALK

● **3.1. Aufgabe:** Suchen Sie sich aus der aktuellen Tageszeitung drei oder vier interessante Neuigkeiten heraus. Alternativ können Sie sich auch aus einer Nachrichtensendung im Radio oder TV solche News merken oder aus dem Internet oder eigene Erlebnisse berichten. Suchen Sie sich eine Person im Umfeld, die Sie gut kennen. Fragen Sie diese Person: „*Hast Du schon gehört, dass ...*“ und berichten Sie dieser Person eine dieser Neuigkeiten, die Sie gelesen haben. Fragen Sie die Person, was sie davon hält. Unterhalten Sie sich möglichst lange darüber. Wenn Ihnen und dem Gesprächspartner nichts mehr einfällt, machen Sie dasselbe mit dem zweiten und dann mit dem dritten Thema, das Sie sich gemerkt haben.

- Aufgabe zu leicht
- Aufgabe wurde ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **3.2. Aufgabe:** Führen Sie dieselbe Übung mit einer Person durch, die Sie nicht so gut kennen. Etwa einem Nachbarn, den Sie nur gelegentlich sprechen, einem Kollegen aus einer anderen Abteilung usw. Wenn Sie vorher geübt haben, wildfremde Menschen auf der Straße anzusprechen, wird Ihnen das nun auch nicht mehr allzu schwerfallen.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **3.3. Aufgabe:** Sprechen Sie eine Person an, die Sie bislang noch gar nicht kennen. Besonders gut eignen sich Haltestellen oder Bahnhöfe oder Wartezimmer von Ärzten oder Ämtern, wo Menschen warten und Zeit haben. Stellen Sie eine oberflächliche einleitende Frage, wie Sie das in der letzten Übung schon gelernt haben („*Warten Sie auch auf den Bus?*“, oder: „*Wissen Sie, ob dieser Bus immer pünktlich kommt?*“, oder: „*Diese Busse werden auch immer teurer.*“ oder: „*Wenn ich es mir leisten könnte, würde ich mit dem Auto fahren.*“). Versuchen Sie dann, die Person wie gehabt mit Ihren drei Small-Talk-Themen in ein Gespräch zu verwickeln.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **3.4. Aufgabe:** Suchen Sie sich zusätzlich zu den drei Small-Talk-Themen, die Sie nun beherrschen, jeden Tag ein weiteres interessantes Thema aus, so dass Sie Ihr Repertoire erweitern. Versuchen Sie, an möglichst vielen Orten Personen in ein kurzes Gespräch zu verwickeln. Versuchen Sie dabei ein Thema aus Ihrem Repertoire zu finden, das der Person und der Situation angepasst ist. Es eignen sich alle Menschen, mit denen Sie Kontakt haben, z. B. Kollegen, Mitschüler, Bekannte, Verwandte, aber auch Verkäufer, Kassiererinnen, Personen auf Behörden, usw.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



Gutes Einstiegsthema: Kein Klingelstreich und kein Erster-April-Scherz: Aufgrund der neuen Datenschutzrichtlinien überlegte man tatsächlich die Namen auf den Klingeln an der Haustür abzuschaffen (Lübecker Nachrichten vom 19.10.2018).

● **3.5. Aufgabe:** Für die folgende Übung sollten Sie das Kapitel über das partnerzentrierte Gespräch am Buchende (s. S. 153 ff.) gelesen haben. Üben Sie dann, Menschen durch positive Rückkopplung dazu zu bringen, mehr über sich selbst zu erzählen. Blicken Sie Ihre Gesprächspartner an, nicken Sie bejahend mit dem Kopf, wenn diese etwas erzählen. Sagen Sie hin und wieder „hmmm!“ oder „ja!“ oder „stimmt!“ oder „genau!“ oder „Das finde ich auch!“.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **3.6. Aufgabe:** Üben Sie, Menschen durch konstruktive Fragen dazu zu bringen, mehr über sich selbst zu erzählen. Blicken Sie Ihre Gesprächspartner an, nicken Sie bejahend mit dem Kopf, wenn diese etwas erzählen. Stellen Sie dann Fragen, zu dem, was Ihr Gesprächspartner gerade erzählt hat, z. B. „Wie war das genau?“ oder „Was ist dann passiert?“ oder „Wie ging es weiter?“ etc.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

- **3.7. Aufgabe:** Üben Sie, Menschen durch kontrollierten Dialog („Paraphrasieren“) dazu zu bringen, mehr über sich selbst zu erzählen. Blicken Sie Ihre Gesprächspartner an, nicken Sie bejahend mit dem Kopf, wenn diese etwas erzählen. Wiederholen Sie dann in kurzen Sätzen, was diese berichtet haben und fragen Sie nach, ob Sie alles richtig verstanden haben.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



4. ÜBUNG: FREUNDE GEWINNEN

● **4.1. Aufgabe:** Gehen Sie ins Internet und basteln Sie sich Ihre persönliche Homepage in unterschiedlichen (möglichst kostenfreien!) Foren für soziale Netzwerke, wie z. B. Facebook, Instagram, Myspace, Stayfriends, Twitter, Wer-kennt-wen, Xing usw. Die Erstellung einer eigenen Page ist auch für den Laien relativ einfach; man muss zu bestimmten Fragen eigentlich nur seine Daten eintragen und kann, wenn man will, Fotos von sich selbst hochladen. Wenn Sie möchten, kann man das meist unter einem Pseudonym machen, d. h. man muss seinen echten Namen nicht angeben, sondern kann sich einen Nicknamen ausdenken, mit dem man angesprochen werden will. (In manchen Foren ist es allerdings auch gut, wenn man seinen echten Namen angibt, dann wird man vielleicht im Lauf der Zeit von ehemaligen Schulkameraden oder Ex-Arbeitskollegen gefunden.) Surfen Sie nun auf den Seiten anderer Leute. Hinterlassen Sie dort Anmerkungen, Lob für die Seite oder flotte Sprüche. Nehmen Sie Kontakt auf. Chatten Sie mit den Leuten in Internet-Foren. Bauen Sie diese Kontakte aus.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.2. Aufgabe:** Loben Sie eine andere Person in Ihrer Umgebung (Familie, Ausbildungs- oder Arbeitsstätte) für etwas, was diese Person gemacht hat.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.3. Aufgabe:** Loben Sie in einem Restaurant (Schnellimbiss, Café usw.) das Essen und die Bedienung für ihre Aufmerksamkeit oder Freundlichkeit oder Schnelligkeit. Sagen Sie etwas Nettes!

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.4. Aufgabe:** Machen Sie einer gleichgeschlechtlichen Person, die Sie gut kennen, ein Kompliment. Sagen Sie dieser Person, dass sie gut gekleidet ist oder attraktiv aussieht. Oder fragen Sie, ob er/sie abgenommen hat? Oder sagen Sie, dass die neue Frisur chic aussieht.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

- **4.5. Aufgabe:** Machen Sie einer gegengeschlechtlichen Person, die Sie gut kennen, ein Kompliment. Sagen Sie dieser Person, dass sie gut gekleidet ist oder attraktiv aussieht. Oder fragen Sie, ob er/sie abgenommen hat? Oder weisen Sie darauf hin, dass die neue Frisur chic aussieht.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

- **4.6. Aufgabe:** Machen Sie dasselbe wie in der letzten Aufgabe, nun aber mit einer gegengeschlechtlichen Person, die Sie nur oberflächlich kennen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

- **4.7. Aufgabe:** Schenken Sie jemandem etwas, das Sie entbehren können. Schenken Sie diesen Gegenstand, z. B. ein Buch, eine Musik-CD, ein Haushaltsgerät, ein fast neues Kleidungsstück, einen Kugelschreiber o. ä. gezielt einer Person, von der Sie glauben, dass diese es benötigen könnte. Verschenken Sie aber nichts wirklich Teures, denn nur kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

- **4.8. Aufgabe:** Bieten Sie einer Person Ihre Hilfe an.

(Möglichkeiten sind z. B. einen Kollegen nach der Arbeit im Auto mitzunehmen, einer Person beim Umzug oder bei Renovierungsarbeiten zu helfen, einem Mitschüler Nachhilfe anzubieten, einer behinderten Nachbarin anzubieten, ihr etwas einzukaufen, einem Kind zu helfen, das Fahrrad in den Keller zu tragen oder etwas Ähnliches.)

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



● **4.9. Aufgabe:** Überlegen Sie, welche alten Freunde, Mitschüler, Kollegen, Bekannte oder Verwandte Sie schon lange nicht mehr getroffen haben. Schreiben Sie dieser Person einen Brief, eine E-Mail, SMS, WhatsApp oder was Sie an Medien zur Verfügung haben. Suchen Sie systematisch nach alten Schulkameraden, ehemaligen Kollegen oder Verwandten, mit denen Sie schon lange keinen Kontakt mehr hatten. Neben dem guten alten Telefonbuch hilft hier das Internet (z. B. Stayfriends). Viele der oben genannten Foren haben eine Suchfunktion, und wenn Sie Glück haben, steht diese Person mit ihrem echten Namen dort verzeichnet.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.10. Aufgabe:** Überlegen Sie, welche alten Freunde, Mitschüler, Kollegen, Bekannte oder Verwandte Sie schon lange nicht mehr getroffen haben. Versuchen Sie die Telefonnummer zu finden (z. B. im Internet). Rufen Sie diese Person dann einmal an.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.11. Aufgabe:** Wie bei der letzte Aufgabe, aber verabreden Sie sich nun mit dieser Person zu einem Treffen bei sich oder bei dieser Person zu Hause.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.12. Aufgabe:** Wie bei der letzte Aufgabe, aber verabreden Sie sich nun mit dieser Person zu einem Treffen an einem öffentlichen Ort, z. B. in einem Café oder Restaurant.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.13. Aufgabe:** Laden Sie eine Person ein, die Sie kennen, mit Ihnen ins Kino zu gehen. Sagen Sie, dass Sie den Film gerne sehen möchten, aber keine Lust haben alleine ins Kino zu gehen (... und daher evtl. sogar bereit sind, die Kinokarten zu zahlen?).

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.14. Aufgabe:** Organisieren Sie eine kleine Party oder einen Grill- oder Spieleabend bei sich zu Hause und laden Sie drei, vier oder fünf Leute ein, die Sie mögen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.15. Aufgabe:** Organisieren Sie eine etwas größere Party oder einen Grillabend bei sich zu Hause und laden Sie etliche Leute ein, die Sie mögen. Bieten Sie ggf. an, dass jeder seinen Partner mitbringen kann.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.16. Aufgabe:** Wer einlädt, wird auch eingeladen. Lassen Sie sich von guten Freunden auf eine kleine Party einladen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.17. Aufgabe:** Gehen Sie auf eine große Party, auch wenn Sie dort kaum jemanden oder niemanden kennen. Wenn niemand Sie einlädt, gehen Sie z. B. auf eine Ü-40-Party, eine Silvester-Party, ein Stadtfest, Altstadtfest oder Ähnliches. Versuchen Sie über Small-Talk dort Gespräche aufzubauen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **4.18. Aufgabe:** Gehen Sie alleine ins Kino, zum Konzert einer Musikgruppe, ins Theater oder zu einem sportlichen Ereignis (z. B. Fußballspiel); versuchen Sie dort mit Menschen ins Gespräch zu kommen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei





5. ÜBUNG: PARTNERSUCHE

● **5.1. Aufgabe:** Wenn Sie Single sind und sich eine(n) Partner/Partnerin wünschen, dann suchen Sie zunächst einmal auf der Straße Blickkontakt zu Personen, die für Sie potenziell als Partner in Frage kommen würden. Schauen Sie diese Leute einfach an; wegschauen können Sie immer noch.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **5.2. Aufgabe:** Suchen Sie Blickkontakt und lächeln Sie auf der Straße Personen an, die für Sie potenziell als Partner in Frage kommen würden.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **5.3. Aufgabe:** Suchen Sie irgendwo, wo viele Menschen sind (z. B. in einer belebten Innenstadt) gezielt nach alleine herumlaufenden oder herumstehenden Personen, die für Sie potenziell als Partner in Betracht kommen könnten. Sprechen Sie die Person an und fragen Sie nach irgendetwas (z. B. einem Straßennamen, einem bestimmten Geschäft, wie die nahestehende Kirche heißt oder wo das Museum ist). Seien Sie nicht frustriert, falls die Gespräche zunächst nur kurz sind. Es ist nur eine erste Übung. Sie sollen das ja nur trainieren!

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **5.4. Aufgabe:** Wiederholen Sie die letzte Übung, versuchen Sie nun aber, diese Person in ein nunmehr möglichst etwas längeres Gespräch zu verwickeln.

- Aufgabe zu leicht
- ___-mal trainiert
- Verhalten fast angstfrei

● **5.5. Aufgabe:** Suchen Sie in Ihrem direkten Umfeld (Kollegen, Mitschüler, Nachbarn usw.) gezielt nach jemandem, der/die Ihnen äußerst sympathisch ist. Suchen Sie das Gespräch zu dieser Person und bemühen Sie sich um Augenkontakt. Es ist nur eine Übung, d. h. es müssen nicht speziell nur Singles sein. Sehen Sie dieser Person ins Gesicht, wenden Sie Techniken des partnerzentrierten Gesprächs an; seien Sie ein guter Zuhörer.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **V.6. Aufgabe:** Suchen Sie in Ihrem direkten Umfeld (Kollegen, Mitschüler, Nachbarn usw.) gezielt nach jemandem, der/die Ihnen äußerst sympathisch ist. Suchen Sie das Gespräch zu dieser Person. Berühren Sie diese Person im Gespräch hin und wieder wie zufällig. Sie können z. B. die Weichheit eines neuen Kleidungsstücks prüfen, die frisch-gewaschenen Haare berühren, die Muskeln, den straffen Bauch, die Muskeln am Oberarm. Achten Sie darauf, wie diese Person auf Berührungen durch Sie reagiert! Ist es der anderen Person angenehm oder unangenehm, berührt zu werden? Auch dies ist nur eine Übung, d. h. Sie können das auch an jemandem ausprobieren, der/die eine Partnerschaft hat.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



● **5.7. Aufgabe:** Testen Sie, ob ein Gesprächspartner ungebunden ist durch lapidare Fragen, wie z. B.: „Was sagt denn Dein Freund / Deine Freundin dazu, wenn Du dieses oder jenes machst?“, oder: „Gehen wir noch einen Kaffee trinken oder schimpft dann Deine Freundin / Dein Freund?“.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **5.8. Aufgabe:** Laden Sie eine in Frage kommende Person spontan zu einem Getränk oder einem Eis o. ä. ein.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **5.9. Aufgabe:** Finden Sie die Handy-Nummer oder E-Mail-Adresse heraus. Z. B. können Sie der Person anbieten, ihr per Mail ein tolles Foto oder eine lustige Geschichte zu senden. Halten Sie dann SMS- oder Email-Kontakt.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **5.10. Aufgabe:** Verabreden Sie sich mit der Person ins Kino. Wenn die Person zusagt, bieten Sie hinterher an, noch Essen zu gehen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



6. ÜBUNG: FREI SPRECHEN

● **6.1. Aufgabe:** Lesen Sie sich selbst einen Zeitungsartikel Ihrer Wahl laut vor und nehmen Sie dabei Ihre Stimme mit einem Smartphone, Tonband, Diktiergerät, Cassetten-Rekorder oder MP3-Player auf. Wie klingt Ihre Stimme? Was können Sie verbessern, damit Ihr Vorlesen besser, interessanter, stimmungsvoller klingt? Versuchen Sie es ggf. erneut.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.2. Aufgabe:** Stellen Sie sich vor einen Spiegel und lesen Sie sich selbst einen interessanten, kurzen Zeitungsartikel vor. Stellen Sie sich dabei vor, die Person im Spiegel sei ein Zuhörer. Beobachten Sie sich selbst beim Vortrag. Versuchen Sie auf Ihre Körperhaltung zu achten und möglichst locker zu stehen. Wie ist Ihr Gesichtsausdruck beim Vortragen? Alternativ können Sie Ihren Vortrag auch mit einem Smartphone oder einer Kamera aufnehmen und hinterher auswerten. Wie wirken Sie? Was können Sie an Ihrem Auftreten verbessern?

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.3. Aufgabe:** Lesen Sie einem guten Freund oder Verwandten oder Bekannten einen interessanten Zeitungsartikel oder eine Kurzgeschichte vor. Fragen Sie dann konkret, wie diese Person das empfunden hat?

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.4. Aufgabe:** Lesen Sie bei einer Besprechung Ihren Kollegen einen interessanten kurzen Artikel (z. B. zu Ihrer Tätigkeit) vor.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.5. Aufgabe:** Merken Sie sich eine kurze Geschichte oder einen Witz, z. B. aus der Tageszeitung, erzählen Sie diese Geschichte bzw. den Witz dann in einer kleinen Runde von ca. 3 bis 5 Menschen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.6. Aufgabe:** Wiederholen Sie die letzte Übung, erzählen Sie diese Geschichte bzw. den Witz nun in einer Runde von ca. 10–12 Menschen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.7. Aufgabe:** Übernehmen Sie ein Referat oder eine Präsentation vor einer kleinen Gruppe von Kollegen oder Mitschülern, die Sie gut kennen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.8. Aufgabe:** Übernehmen Sie ein Referat oder eine Präsentation vor einer großen Gruppe von Kollegen oder Mitschülern, die Sie wenig kennen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.9. Aufgabe:** Gehen Sie auf größere Versammlungen, z. B. öffentliche Vorträge von Politikern oder Wissenschaftlern. Melden Sie sich nach dem Vortrag und stellen Sie eine Frage.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **6.10. Aufgabe:** Überlegen Sie sich, was Sie besonders gut können und bieten Sie dann (z. B. der örtlichen Volkshochschule) an, einen Kurs darüber zu machen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



7. ÜBUNG: MENSCHENMASSEN ERTRAGEN

● **7.1. Aufgabe:** Haben Sie Ängste, Gedränge zu ertragen? Dann begeben Sie sich an Orte, an denen es voll ist. Beginnen Sie zunächst mit einfachen, nicht ganz so schrecklich überfüllten Örtlichkeiten, etwa einem Supermarkt am frühen Morgen oder am späten Abend.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei



● **7.2. Aufgabe:** Steigern Sie sich nun stückweise bis zu Orten, an denen zunehmend mehr Gedränge herrscht, z. B. Bahnhöfe, Ausgänge von Kaufhäusern zu Stoßzeiten, Supermärkte ab 10:00 oder am späten Nachmittag.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **7.3. Aufgabe:** Fahren Sie mit vollen Bussen, Straßenbahnen, U-Bahnen. Halten Sie im Gedränge nicht unbedingt großen Abstand. Lassen Sie sich beim Einsteigen nicht abdrängen. Bleiben Sie im Pulk.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **7.4. Aufgabe:** Fahren Sie auf überfüllten Rolltreppen oder mit vollen Fahrstühlen.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

● **7.5. Aufgabe:** Suchen Sie eine möglichst volle Diskothek auf und gehen Sie mehrfach hindurch. Versuchen Sie, über die Tanzfläche zu gehen. Tanzen Sie, falls Ihnen danach ist.

Aufgabe zu leicht ___-mal trainiert Verhalten fast angstfrei

