

„Und, was machst du so?“

Was sage ich jetzt?
Hoffentlich nichts
Falsches!
Was heißt ... auf
Englisch?

"What are
you up to?"

WARUM SMALLTALK VIELEN MENSCHEN **ANGST** MACHT

Miriam Schwarz

Smalltalk gehört zu unserem Alltag – in der Schule, im Studium, im Berufsleben, auf Parties oder im Ausland.

Für viele Menschen lösen solche Gespräche jedoch Stress, Unsicherheit oder Angst aus – noch größer ist die Angst in einer Fremdsprache, zum Beispiel im Englischen.

Dieses Poster zeigt, warum Smalltalk belastend sein kann und warum er trotzdem weltweit eine wichtige soziale Funktion erfüllt.

1. WHAT 'S SMALLTALK

DEFINITION

Smalltalk beschreibt weltweit kurze, informelle Gespräche über alltägliche, meist neutrale Themen. Im Vordergrund steht nicht der Inhalt, sondern die soziale Verbindung. Auch beim Lernen neuer Sprachen ist Smalltalk sehr relevant.

TYPISCHE THEMEN



WARUM GIBT ES SMALLTALK?

Smalltalk erfüllt wichtige soziale Funktionen:

- ✓ erleichtert Kontaktaufnahme
- ✓ reduziert Unsicherheit
- ✓ schafft Zugehörigkeit
- ✓ dient als „soziales Aufwärmen“
- ✓ signalisiert Höflichkeit und Interesse



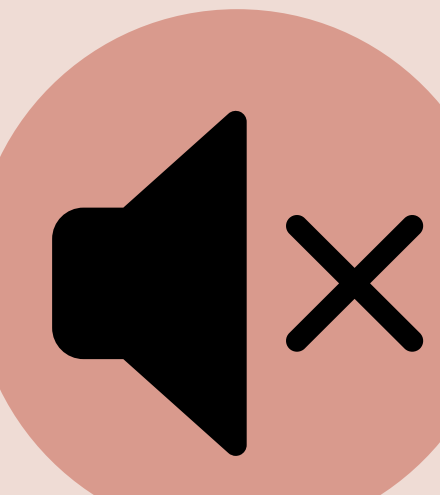
Smalltalk ist oft der erste Schritt zu echten Verbindungen.

2. FEAR OF SMALLTALK



ANGST VOR BEWERTUNG

Viele fürchten, einen Fehler zu machen und dafür negativ beurteilt zu werden: Der Wunsch, einen guten Eindruck zu machen, erzeugt Druck.



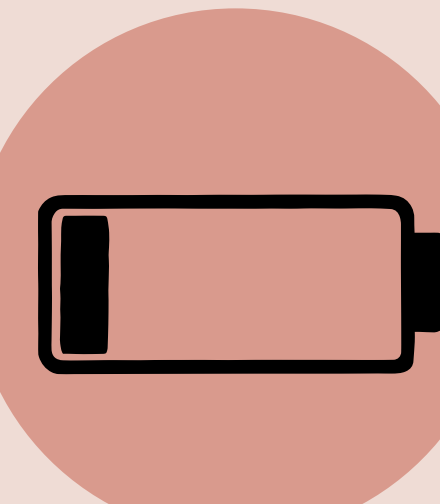
ANGST DES NICHT VERSTEHENS

Vor allem beim Sprechen einer Fremdsprache kommt große Unsicherheit der eigenen Fähigkeiten auf. Damit auch die Sorge nicht verstanden zu werden.



MENTALE ÜBERFORDERUNG

Smalltalk erfordert schnelle Gedanken, spontane Antworten und Aufmerksamkeit für die andere Person – das kann sehr anstrengend sein, vor allem in einer Fremdsprache.



INTROVERSION & SOZIALE ANGST

Introvertierte Menschen brauchen mehr Energie für soziale Interaktionen. Bei sozialer Angst kommt die Furcht vor Bewertung und Ablehnung hinzu.

INTROVERSION ≠ SOZIALE ANGST

- Persönlichkeitsmerkmal
- braucht Rückzug & Ruhe
- nicht gleichbedeutend mit Angst



- Angststörung
- Furcht vor negativer Bewertung
- kann stark belasten

3. WHY DO SMALLTALK

Smalltalk ist mehr als belanglose Plauderei. Er hat echten Nutzen, egal auf welcher Sprache.



SCHAFFT VERTRAUEN

Durch lockere, unverbindliche Gespräche wirkt die Situation weniger angespannt und die Vertrauensbasis wächst.
→ "How was your weekend?"



ERLEICHTERT KONTAKTE

Smalltalk bietet einen einfachen Gesprächsstart, besonders mit fremden Menschen. Er nimmt Unsicherheiten.
→ "Where are you from?"



STÄRKT ZUGEHÖRIGKEIT

Durch Smalltalk fühlen sich Menschen integriert und weniger ausgeschlossen. Das Gemeinschaftsgefühl wächst.
→ z.B. Smalltalk vor dem Unterricht



EINSTIEG IN TIEFERE GESPRÄCHE

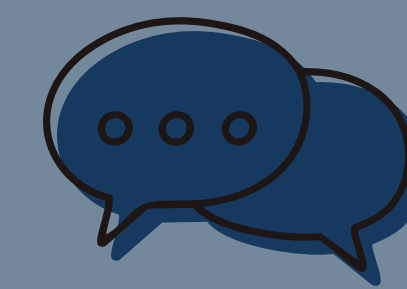
Oberflächliche Gespräche sind der Anfang bedeutungsvoller Verbindungen.
→ Aus "How are you?" wird ein Gespräch über Emotionen und Meinungen



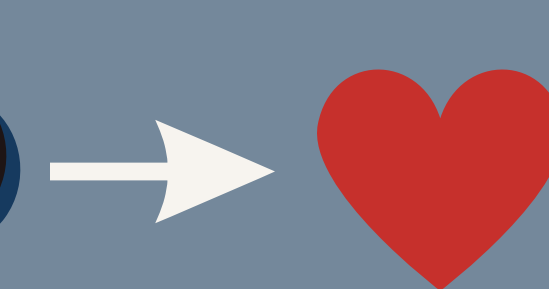
WICHTIG IM STUDIUM & BERUF

Fähigkeit für Smalltalk ist ein Schlüssel zu (internationalen) Verbindungen.
→ Zusammenarbeit, Gruppenarbeit, Präsentation.

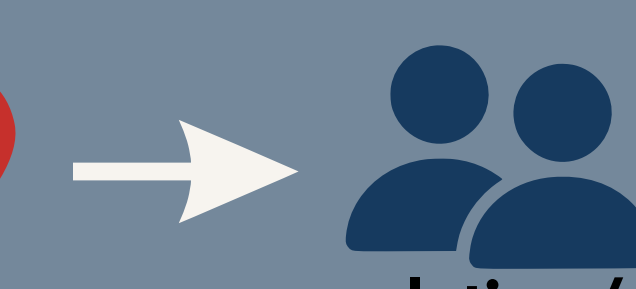
SMALLTALK BUILDS RELATIONSHIPS



smalltalk



trust



relation /
networking

Tiefe Gespräche ("big talks") beginnen oft mit oberflächlichen Gesprächen ("small talks").

QUELLEN

4. HOW TO SMALLTALK



ASK QUESTIONS

Encourage conversation instead of yes/no answers.
→ Others talk more and the talk keeps going.



LISTEN

Focus on understanding the other person, not on sounding perfect.
→ more real and relaxed



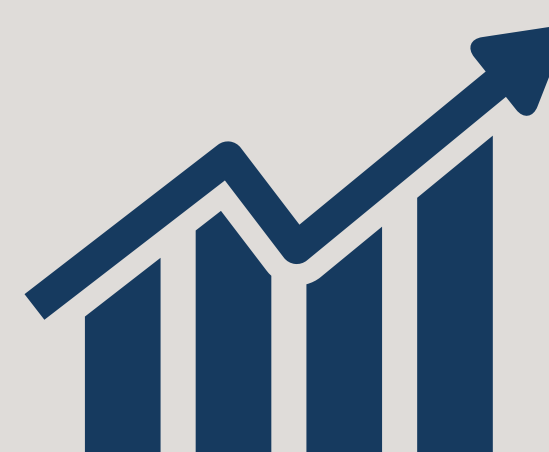
FIND COMMON TOPICS

Look for shared interest or experience.
→ This helps you connect with the other person more easily.



ACCEPT PAUSES

Silence is normal in conversation.
→ Small pauses are not awkward and are totally fine. Enjoy them, no need to worry!



PRACTICE

The more you speak, the better you get.
→ Practice helps you feel more confident over time.

FAZIT

Smalltalk wirkt oft oberflächlich, erfüllt jedoch wichtige soziale Funktionen. Die Angst davor entsteht häufig durch Unsicherheit, Bewertungsdruck und soziale Erwartungen.

Du bist nicht alleine und es wird mit der Zeit leichter.



SMALLTALK WORKSHOP

