

AFSNIT: Træn den sociale muskel

OPSUMMERING AF POINTER

Tips til at få flere bekendskaber/venner.

1. Vær ude omkring folk!

Noget af det første du skal gøre er, at vænne dig selv til at være ude blandt andre. Du skal simpelthen vænne din krop til at kunne slappe af, når der er andre til stede.

Så når du kommer hjem fra skole eller arbejde, så i stedet for at gå direkte hjem, så sæt dig på en cafe. Her kan du arbejde videre, eller lave noget andet. Det kan også være, at du kan få dig selv ud og spise på en restaurant, eller gå en tur et sted, hvor der vil være andre.

På denne her måde, skaber du også flere situationer, hvor du så kan få kontakt til andre, som er næste skridt i processen.

2. Find et interessefællesskab!

Har du en interesse du går rigtig meget op i, eller har du altid drømt om at spille guitar eller løbe?

Så gør det i fællesskab med andre! Der er rigtig mange tilbud derude, og det er et rigtig godt sted at starte, fordi du naturligt vil have noget at tale med andre om. I brænder alle for det samme, og kan altid bruge interessen som afsæt for at kunne skabe en tættere relation.

3. Vær frivillig!

På samme måde som med interessefællesskaberne, er man i de frivillige fællesskaber sammen om noget, der er vigtigt for alle. I frivillige organisationer er det ofte nogle politiske idealer, mange brænder for, gennem dem kan man skabe relationer til hinanden. Det der også er med frivillige fællesskaber er, at man ofte her er vant til, at der hele tiden kommer nye til, og man er derfor åben og glad for, at flere vil komme og hjælpe til med projektet.

4. Accepter alle de sociale invitationer!

Gå på facebook og tag rent faktisk med til ting. Væn dig selv til at sige ja! – også til nye ting, og til ting, hvor du ikke kender nogle. Ja, jeg ved godt at det kan føles vældig grænseoverskridende, men jeg lover dig for, at du vil takke dig selv for det!

Tips til den gode small-talk

1. Timing!

En måde at komme ind i de små åbninger på kan altid være ved, at man giver udtryk for, hvordan det andre siger, får én til at føle sig. Altså kommenter på det eller gestikuler fx med et grin - også selvom du ikke er direkte inviteret ind med et spørgsmål. "Neej, er det virkelig rigtigt?", "eller wauw, det lyder godt nok vildt!". Gør det ikke afbrydende, men hop ind, når der er en lille pause.

2. Hav oprigtig interesse i den anden!

Det kan være det lyder banalt, men rigtig mange der tænker for meget over sig selv i en samtale, har svært ved at vise oprindelig interesse. Og det er jo sådan set fordi, at man tænker mere over, hvad det næste spørgsmål skal være, om man ser pæn ud i profil, eller om man nu også gør det hele rigtigt, i stedet for rent faktisk at høre efter. Og det kan den anden mærke med det samme. Når man ikke fokuserer ordentligt på samtalen, misser man åbninger, og man har svært ved at stille de naturlige spørgsmål. Energien er helt væk, og sådan nogle samtaler går hurtigt i stå.

3. Del ud af dig selv!

Tænk på small-talk som en social øvelse, hvor man ser hinanden an gennem en lille samtale-dans. Her lærer man kort hinanden at kende, og beslutter sig for, om man gerne vil høre mere til den anden. Hvis man oprigtigt er interesseret i at lære nye mennesker at kende, er det derfor essentielt, at de mærker, at du er villig til at åbne dig, og lukke dem ind i dit liv. Og det gør du ved at dele ud. Vær ikke bange for at fortælle om noget personligt fra dit eget liv.

Når du tør åbne lidt op, viser du den anden tillid, og giver den anden en lyst til også at åbne op. Det skaber en positiv dynamik, og i vil bevæge jer endnu tættere på hinanden i samtalen.

4. Stil åbne spørgsmål!

Du har 100% hørt det før, men husk at stille åbne spørgsmål!

Et åbent spørgsmål starter som regel med "hvorfor", "hvordan", "hvilken" osv. Alt det, der ikke bare kan svares ja/nej på.

Det dræber en samtale, at blive ved med at stille lukkede spørgsmål. Åbne spørgsmål hjælper samtalen til at blive mere meningsfuld og nuanceret.

5. Lad være med at blive for konkret!

Når man smalltalker, har man først indledende faser, hvor man lige har en føling på hinanden, og stiller hinanden spørgsmål i flere retninger.

Men for at man kan skabe en dybere kontakt med den anden, skal samtalen bevæge sig over i noget mere meningsfuldt for begge parter, for ellers gider man ikke blive ved.

For at bevæge samtalen over til et mere meningsfuldt emne, skal du ikke bare blive ved med at svare bogstaveligt på de spørgsmål, du får stillet. For ofte er spørgsmålene generelle og på sigt kedelige, hvis samtalen ikke bevæger sig.

6. Kunsten at holde pauser

Skab naturlige pauser i din historie – lad være med at speedtalke, fordi du er bange for at blive afbrudt, eller endelig har fået ordet!

Ved ofte at skabe små pauser, giver du andre muligheden for at afbryde dig, eller stille dig uddybende spørgsmål, så du ved at de er interesserede.

På den måde ved du, at du løbende får feedback fra de andre i samtalen, der implicit vil fortælle dig, om de gerne vil blive ved med at snakke om emnet. Rigtig smart!