



© Stirn

»Wenn du sprichst, wiederholst du nur, was du schon weißt, wenn du aber zuhörst, kannst du Neues lernen.«

Dalai Lama

Small Talk – Deep Talk

Small Talk ist eine Fähigkeit, sich in Gruppen zu bewegen und durch ein Gespräch in Beziehung zu treten. Beim Deep-Talk geht es darum, sein Gegenüber besser zu verstehen.

Wir alle beherrschen mehr oder weniger den sogenannten Small Talk, sich also mit einem Fremden oder auch Bekannten zu unterhalten, egal über welche Themen, die letztendlich nicht zu tiefeschürfend bearbeitet werden. Dabei geht es auch darum, Redepausen mit einem unverbindlichen Gespräch zu füllen. Manche Menschen beherrschen es mühelos, mit fremden Personen ins Gespräch zu kommen, anderen fällt es eher schwer. Gerade introvertierte Menschen neigen dazu, in Gesprächen einsilbig zu antworten.

Ein wenig Plaudern mit der Nachbarin oder dem Briefboten dient auch der sozialen Beziehung – der Inhalt ist nicht so entscheidend. Die Auswahl der Themen für einen Smalltalk sind individuell, je nachdem auf welchem Parkett man sich wohl fühlt. Zum Beispiel das Wetter: „Morgen soll es richtig warm werden.... Oder aktuell: „Sind Sie schon geimpft?, „Wo kann man hier gut essen gehen?“ Über Interessen und Hobbys lässt es sich besonders gut sprechen. Man muss aber darauf achten, dass man über sein Lieblingsthema nicht ins Monologisieren gerät. Auch Sport ist beliebt, zum Beispiel, wenn gerade ein großes Sportevent läuft wie die Europameisterschaft. Ein dankbares Thema ist auch Urlaub: Über die

letzten Reisen oder den geplanten Urlaub sprechen die meisten Menschen gerne und freuen sich über Interesse. Beginnen Sie ruhig mit dem ersten Satz oder besser noch mit einer offenen Frage. Es ist immer blöd, wenn keiner etwas sagt. Keine Sorge, man kann eigentlich nichts Falsches sagen. Dabei zu lächeln und darüber Sympathie auszudrücken, macht den Small Talk perfekt! Mit der richtigen Empathie und dem Gefühl für das Gegenüber kann man gut mitsteuern, ab wann das Gespräch zu tiefsinnig werden könnte oder man es auch gut beenden kann, wenn man nicht den ganzen Abend damit verbringen möchte. Auch das muss gelernt sein – nicht immer ganz einfach.

Beim Deep Talk geht es um das richtige und ehrliche Zuhören und um ein tiefes beziehungsweise tiefgründiges Gespräch. Ursprünglich stammt dieser Begriff aus der Berufswelt. Man versucht Kollegen näher zueinander zu bringen, damit Teamarbeit besser funktioniert. Der Deep Talk wird in dieser Methode als offener Raum verwendet, in dem Fragen und Konflikte geklärt werden können, damit ein gesundes Arbeitsklima entsteht, bei dem die Kollegen sowohl hinhören als auch sich öffnen können und die Kritik annehmen, die geäußert wird. Dabei ist es besonders wichtig, dass jeder Teilnehmer seine Zeit hat, in der er etwas zu einem Thema sagt. Nachdem das Thema geschildert ist, wird zunächst geschwiegen und erst nach ein paar Schweigeminuten wird auf das Gesagte reagiert. Alle Teilnehmer können ihre Meinung und Assoziationen teilen und am Ende reflektiert derjenige, der das Thema angesprochen hat, welche neuen Impulse er mitgenommen hat. ■

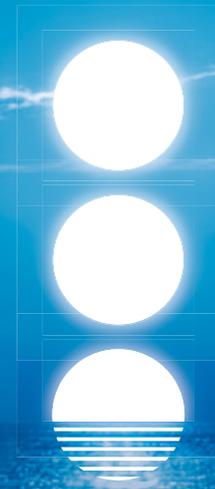
ZUR PERSON

Professor Dr. Aglaja Stirn

ist Direktorin des Instituts für Sexualmedizin und forensische Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Gruppentherapie, Psychoanalyse und Sexualtherapie an der Universität Kiel, Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP.

www.zip-kiel.de

3 PHASEN GUTER SCHLAF



NEU

IN DER APOTHEKE



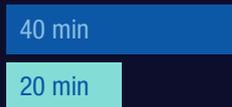
DIE INNOVATIVE 3-PHASEN-TABLETTE



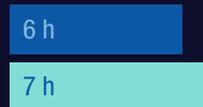
- 1 Sofort-Phase** - Freisetzung von Baldrian & Melatonin in 10 Minuten
- 2 Depot-Phase** - Verzögerte Freisetzung von Passionsblume & Melatonin bis zu 8 Stunden
- 3 Chrono-Phase** - Kontinuierliche Freisetzung von Weißdorn & Zitronenmelisse

OYONO® – ÜBERZEUGEND IM ANWENDER-TEST*

- 1 Signifikant verkürzte Einschlafzeit**
von 40 auf 20 Minuten, bereits nach 2 Wochen Einnahme



- 2 Verlängerte mittlere Schlafdauer**
von 6 auf 7 Stunden pro Nacht



- 3 Deutlich mehr Probanden bewerten ihre Schlafqualität mit „gut“ bis „sehr gut“**
5 % vor der Einnahme vs. 57 % nach der Einnahme



Selteneres Aufwachen und weniger problematisches Wiedereinschlafen

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

OHNE GEWÖHNUNGSEFFEKT

1) Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Baldrian und Zitronenmelisse fördern das Einschlafen.
2) Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Weißdorn unterstützt einen besseren Schlaf und trägt zu einer Verringerung von Anspannung und Ruhelosigkeit bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf.
3) Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen. Weißdorn trägt zu einem besseren Schlaf bei.

* In-Home-Use Test | Exevia GmbH | Report Consumers Germany | November 2020, n = 301 Anwender im Alter zwischen 50 und 75 Jahren, die Probleme mit dem Einschlafen / Durchschlafen haben und in den vergangenen 4 Wochen Schlaf- / Beruhigungsmitteln (keine verschreibungspflichtigen Präparate) eingenommen haben.