

Sagen Sie Ihrem Gruppennachbarn so freundlich wie möglich „Guten Tag“, sehen Sie ihn dabei an und nicken Sie dabei etwas mit dem Kopf. Üben Sie das jetzt häufig mit anderen Bekannten (Nachbarn, Kollegen, im Lift usw.)



Sie üben, Menschen Ihrer Umgebung besser wahrzunehmen. Sie beobachten Menschen, an denen Sie bisher achtlos vorbeigegangen sind. Sie achten auf Einzelheiten, etwa Alter, Haarfarbe, Augenfarbe, Gesichtszüge, Kleidung usw. und versuchen sich einen Eindruck über mögliche Interessen und Tätigkeiten zu machen. Schauen Sie die Personen beiläufig an, lassen Sie den Blick immer wieder schweifen.



Sie üben körperliche Nähe von Fremden zu ertragen. In der Hauptverkehrszeit benutzen Sie möglichst oft dicht befahrene Strecken und schließen im Bus oder der Bahn dicht auf. Nehmen Sie Körperkontakt im Gedränge bewusst wahr. Fahren Sie häufig Lift mit anderen und bleiben Sie in der Mitte stehen.



Sie üben, sympathische Personen anzulächeln. Sie versuchen, Ihnen sympathisch erscheinende Passanten so heiter und fröhlich anzuschauen, dass diese zurück lächeln oder Sie zumindest beachten. Sie können diese Übung zuerst mit Gruppenmitgliedern, dann mit flüchtigen Bekannten und erst dann mit unbekanntem durchführen.



Sie setzen sich in Lokalen, Cafés, an Haltestellen, im Park ... zu anderen Menschen (ohne von sich aus ein Gespräch anzufangen). Versuchen Sie jede Gelegenheit wahrzunehmen, wo Sie andere allein und unbeschäftigt sehen. Sie grüßen sehr freundlich und fragen beiläufig „Darf ich mich zu Ihnen setzen“, nehmen entspannt Platz, schauen sich um und beachten den anderen nur so nebenbei. Sie lassen die Gegenwart des anderen einfach auf sich wirken. Sie bleiben so 10 Minuten sitzen und verabschieden sich freundlich.



Rufen Sie jemanden an, den Sie lange nicht mehr gesehen haben und sprechen Sie mindestens 10 Minuten darüber, wie es der Person und Ihnen selbst in der letzten Zeit ergangen ist.



Überlegen Sie sich eine Kleinigkeit, für die Sie einen Rat brauchen. Fragen Sie jemanden um Rat, den Sie nicht gut kennen (zum Beispiel jemanden aus der Nachbarschaft).



Wenn Sie irgendwo warten (auf dem Amt, an der Bushaltestelle, an der Kasse im Supermarkt): Machen Sie zu jemandem eine Bemerkung, die in ein Gespräch einleiten könnte.

