

Handout zum Schlagfertigkeitsworkshop

von Jan-Marco Gessinger am 29.05.2018

Schlagfertigkeit ist...

- ... Selbstbewusstsein.
- ... Reaktionsfähigkeit.
- ... Spontaneität.
- ... Souveränität.
- ... Humorfähigkeit.
- ... Erwidierungsfähigkeit.
- ... Diskussionsfähigkeit.
- ... Identität.
- ... Frechheit.

„Die gute Nachricht: Jeder kann Schlagfertigkeit lernen!“

Was Du tun kannst um schlagfertiger zu sein...

Schnelle Reaktion

Deine Reaktion sollte im Idealfall nicht länger als 3 Sekunden auf sich warten lassen.

Gelassenheit wahren

Bewahre die Ruhe. Aus der Ruhe erwächst die Kraft. Ruhe lässt Dich kompetent und sicher erscheinen.

Behalte die Kontrolle

Behalte die Kontrolle in der Situation, mach Deine Regeln klar. Z.B.: „Herr Mustermann, wir wollen in dieser Angelegenheit sachlich bleiben.“ oder

„Es gebietet die Fairness, dass Sie mich ausreden lassen, dann höre ich ihnen auch gerne zu.“

>> Du solltest den Rahmen setzen!

Emotionen kontrollieren

Hier ist ausdrücklich nicht das Unterdrücken von Emotionen gemeint. Werde Dir jedoch Deiner Emotionen bewusst und überlege besonnen, ob Du diese unterdrückst oder sogar bewusst einsetzt. Du kannst mit etwas Training Deine Emotionen ändern oder diese akzeptieren und bewusst einsetzen.

Intention des Gegenüber hinterfragen

Hinterfrage die Position und Beweggründe Deines Gegenüber. Nicht selten sind vermeintliche Angriffe gar nicht so gemeint.

Außerdem kannst Du im Falle eines tatsächlichen Angriffes diese Informationen für die Retourkutsche nutzen.

Blickkontakt halten

Halte den Blickkontakt zum Angreifer. Das drückt Sicherheit und Stärke aus.

Namen des Angreifers wiederholen

Wenn Du deine Antwort mit dem Namen des Gegenübers beginnst oder beendest, dann unterstreicht das Deine Aussage zusätzlich.

Haltung bewahren

Bleib auch in Deiner Körpersprache stabil, gerade und aufrecht. Wenn Du wie ein Fels in der Brandung stehst, dann kann Dich keine Angriffswelle so schnell umreißen.

Sprich laut, deutlich und klar

Vermeide undeutlich, zitternd, stotternd oder nuschelnd zu sprechen. Klare und deutliche Sprache unterstützt Deine Aussage und unterstreichen Deine Sicherheit.

Rhetorik-Club Mainz

Frei sprechen kann jeder lernen.

Schweige, bis Du eine geeignete Antwort hast

Manchmal fällt einem nicht direkt eine passende oder geeignete Antwort ein. Dann behalte Deine stabile Haltung und den Augenkontakt. Überlege ruhig, welche Antwort die beste ist und gib der Situation bewusst eine Spannungspause: Deine Spannung weicht, die des Gegenübers steigt!

Sei Humorvoll

Lass Dir die Laune nicht verderben. Sieh den Angriff als sportliche Herausforderung. Hab Spaß, zeige Humor. Das hilft in den meisten Lebenslagen und auch hier. Humor unterstützt Deine Sicherheit. Lache auch in angespannten

Situationen oft. Das entspannt Deine Nerven und demonstriert nach Außen weniger Feindseligkeit. Gleichzeitig unterstreicht das auch Deine Souveränität.

Setze harte + weiche Schlagfertigkeit gezielt ein

Weiche Schlagfertigkeit ist die entspannte und humorvolle, die Dir Vorgesetzte, Lebenspartner und Amtsträger nicht übel nehmen können. Harte Schlagfertigkeit kann unliebsame Störer und Menschen, die Du vermutlich nicht wiedersehen willst oder wirst bewusst in ihre Schranken weisen und sogar verletzen. Auch in freundschaftlichen Gruppen kann harte Schlagfertigkeit Deinen sozialen Status erhöhen.

10 effektive Techniken für schnelle Erfolge und Schlagfertigkeit

Natürlich gibt es für all diese Tipps besser und weniger passende Situationen. Genauso lassen sich einige Techniken sehr gut kombinieren. Beispielsweise erst bestätigen und dann mit einer Gegenfrage die Gesprächsführung übernehmen.

Sachliche Rückfragen stellen

Bleibe unbeeindruckt und stelle eine sachliche Rückfrage. Das entspannt den Angriff erstmal und Du spielst den Ball galant zurück. Beispiele: „Interessant, was bringt Sie zu dieser Meinung?“, „Was wollen Sie damit genau sagen?“, „Ich bin neugierig, wie kommen Sie darauf?“ oder „Was schlagen sie in dieser Situation vor?“.

Überraschende Zustimmung

Einfach und wirksam ist auch die Technik des ruhigen Bestätigens. Steh zu dem, was man Dir vorwirft, und nimm damit Ihrem Gegenüber den Wind aus den Segeln. Außerdem zeugt Kritikfähigkeit von Größe und ist eine gute Persönlichkeitseigenschaft. Beispiele: „Sie wollen mich doch nur für Ihr Projekt gewinnen.“ - „Stimmt, Sie haben recht.“ oder „Da sind Sie jetzt aber ganz schön vom Thema abgekommen.“ - „Genau, ist mir auch gerade aufgefallen.“

Positiv Umformulieren

Wandel ein negatives Urteil in einen positiven Sachverhalt. Beispiel: „Ihr Vortrag war aber entschieden zu kurz!“ - Lächel freundlich und sage: „Ich möchte nur ungern langweilen und in der Kürze liegt bekanntlich die Würze.“

Eine Antwort souverän ablehnen

Mach selbstbewusst klar, dass Du das Gesagte jetzt nicht diskutieren / beantworten möchtest. Gerade in heiklen, öffentlichen Situationen ist das oft unverfänglicher und zeigt gleichzeitig Souveränität. Beispiel: „Danke für Ihre Meinung und lassen Sie uns beim Thema bleiben“ bis zu einem „Zu diesen Unterstellungen äußere ich mich grundsätzlich nicht“ ist die ganze Bandbreite möglich. Bedenke aber: Je sachlicher Du reagierst, desto souveräner und sicherer wirkst Du.

Rhetorik-Club Mainz

Frei sprechen kann jeder lernen.

Absichtliches Falsch- und Missverstehen

Versteh etwas absichtlich falsch, dreh das Gesagte ins ironische Gegenteil um, wechsel die Bedeutungsebene oder mach überraschend ein Kompliment.

Selbstironisches Kontern

Möchtest Du Angriffe besonders geschickt parieren, dann solltest Du über Dich selbst lachen können. Steh selbstironisch zu gemachten Fehlern oder unglücklichen Verhaltensweisen. Beispiel:
„Sie haben völlig recht - da ist mir wieder einmal mein Übereifer zum Verhängnis geworden...“

Sachliche Gegendarstellung oder Uminterpretation

Nicht immer muss es Witz und Esprit sein - auch eine sachliche Gegendarstellung ist berechtigt und kann in nicht wenigen Fällen das beste Mittel sein. Wenn Du ruhig, souverän und mit einem klaren Argument konterst, kannst Du sicher überzeugen. Ein Beispiel: „Sie machen sich die Arbeit aber einfach“ – „Kann auf den ersten Blick so wirken, ich versuche pragmatisch zu sein und das Wesentliche in den Vordergrund zu stellen.“

Verbale Angriffe ignorieren

Eine gute Möglichkeit, Angreifern die Lust zu nehmen, ist Ignoranz. Am besten zeigt man

sich dabei von den verbalen Angriffen unbeeindruckt und vermeidet es, zu kontern oder darauf zu reagieren. Aber vorsicht: Nichts ärgert einen Angreifer mehr, als ignoriert zu werden.

Gerade-Weil-Technik / Übertreibung

Verstärke oder übertreibe das Gesagte noch zusätzlich. Damit drehst Du die Bedeutung oder ziehst den Angriff ins Lächerliche.

Beispiel: „Sie lassen sich ja ganz schön Zeit bei dieser Aufgabe.“

– „Gerade weil ich so lange für die Aufgabe gebraucht habe, ist das Ergebnis so gut geworden.“

Hilfe-Technik

Spiel den Angriff gekonnt und überraschend zurück, indem Du den Angreifer um Hilfe bittest. Beispiel:
„Das haben sie aber nicht so gut gemacht, da gibt es noch einiges zu verbessern.“

– „Ach, wie genau hätten Sie denn die Aufgabe gelöst?“ oder „Helfen Sie mir, wie hätten Sie es denn gemacht?“

Schlagfertigkeit mit Spaß trainieren

Reale oder häufige Situationen solltest Du regelmäßig trainieren - vor allem in Situationen, wo es nicht so ernst ist oder ums Ganze geht. Übung macht den Meister. Habe also Spaß an der Herausforderung, schlagfertiger zu werden, und übe regelmäßig – auch in Alltagssituationen oder im Rhetorik- oder Debattenclub.

*„Jetzt bist du dran,
denn Übung macht
den Meister / die Meisterin!“*

5 Buchempfehlungen zum Thema Schlagfertigkeit

Das NonPlusUltra der Schlagfertigkeit:

Die besten Techniken aller Zeiten
von Matthias Pöhm

<https://amzn.to/2LGbWEj>

Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zu wehren:

Selbstverteidigung mit Worten
von Barbara Berckhan

<https://amzn.to/2IXeUq3>

Sanfte Selbstbehauptung:

Die 5 besten Strategien, sich souverän durchzusetzen
von Barbara Berckh

<https://amzn.to/2shzpn8>

Schlagfertigungsqueen:

In jeder Situation wortgewandt und majestätisch reagieren
von Nicole Staudinger

<https://amzn.to/2kzGNWI>

Freundlich, aber bestimmt:

Wie Sie sich beruflich und privat durchsetzen
von Sue Hadfield und Gill Hasson

<https://amzn.to/2slOhQE>