

Birgit Gatter - dein Weg zu mehr Lebenskraft

Schlagfertigkeit mit Charme - der Intensivkurs

Modul 2

Wir starten einfach:

Am Anfang ist es wichtig, dass du dir angewöhnst auf Angriffe, Beleidigungen,... zu reagieren.

Oft höre ich Aussagen wie: „ich ignoriere Angriffe, Beleidigungen,... einfach“.

Das halte ich für ziemlich gefährlich, denn es hat den Anschein, als würdest du den Kopf einziehen, klein begeben. Es geht nicht darum einen Streit vom Zaun zu brechen, sondern einfach klar zu machen, das kann der andere nicht mit dir machen, das lässt du dir nicht gefallen. Dabei kommt es weniger auf den Inhalt an, sondern vielmehr darauf, dass du reagierst und dabei auf Ausstrahlung, Körperhaltung und Stimme achtest. Besonders wichtig ist das, wenn noch „Beobachter“ anwesend sind.

Starte einfach mit:

Quickshots

mit „Quickshots“ als Reaktion bestätige ich mehr oder weniger nur, dass ich den anderen gehört habe, ohne näher darauf einzugehen:

„ach ...“

„ach was ...“

„na so was ...“

„wirklich? ...“

„aha ...“

„unglaublich ...“

„ich weiß ...“

Damit messe ich dem Angriff keine besondere Bedeutung bei und er prallt an mir ab.

Ein großer Vorteil der Quickshots ist, dass du sie dir leicht merken kannst und so eine mögliche Antwort immer parat hast. Du trainierst damit deinen Schlagfertigkeitmuskel, erlebst die Wirkung, die du damit erzielst und gewöhnst dich daran zu reagieren. Das ist die beste Vorbereitung für alle weiteren Techniken und oft reichen sie auch schon vollkommen.

Bei der 2. Technik, die ich dir heute vorstelle, geht es darum unnötige Diskussionen und Streitigkeiten zu vermeiden.

Zustimmung

oft gelingt es uns durch einfache Zustimmung dem Gegenüber den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Wenn du z.B. zu spät dran bist und dich dein Gesprächspartner darauf hinweist, dann kannst du dich zwar rechtfertigen und die Gründe erklären (das schwächt deine Position und endet oft im Streit) oder du sagst ganz einfach „stimmt“.

Wenn es angebracht ist, kannst du es erweitern:
„Stimmt, es tut mir leid.“

Achte, wie bei jedem Konter, auf deine Stimmfärbung und die zu erzielende Stimmung.

Weitere Beispiele für Zustimmung:

„Das habe ich nicht bedacht“

„Das war nicht meine Absicht“

„Ich sehe, das verärgert Dich. Wie können wir?“

„Ja, das muss das nächste Mal besser laufen“

„Das sehe ich genauso.“

als humorvolle Wild-West-Variante: „Verdammt“

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Deine Aufgabe: mach dir dein Erfolgstagebuch, sammle die Situationen, in denen es dir gelungen ist, charmant zu kontern, mit Zustimmung einen Streit zu vermeiden, auf Knopfdruck sympathisch auszustrahlen...., mach sie dir bewusst und schreib sie für dich auf.