

Birgit Gatter - dein Weg zu mehr Lebenskraft

Schlagfertigkeit mit Charme - der Intensivkurs Modul 1

„Wie“ ich etwas sage, entscheidet maßgeblich über die Wirkung, was beim anderen ankommt. Ein einfaches Beispiel, nimm deinen Namen, du kannst, wenn du gerufen wirst, schon am Tonfall hören, ob jemand gerade nicht so gut auf dich zu sprechen ist, oder ob er sich freut dich zu sehen.

- **Charmante Ausstrahlung**

Sympathiemedaille: denk immer wieder daran, damit du sie, wenn du sie brauchst zur Verfügung hast

Das Innere Leuchten: probier es immer wieder auch vor dem Spiegel aus, dann weißt du wie du am besten dosierst.

Beobachte bei beiden, was es mit deiner Stimmung macht. Wie fühlt es sich an, wenn du dich auf Sympathie bzw. inneres Leuchten konzentrierst, was macht es mit deiner Stimmung?

- **Stimme & Haltung**

Suche immer wieder, wie im Video erklärt deinen Grundton (am einfachsten geht das, wenn du an etwas Gutes zu Essen denkst, mmhhmmm), wenn du mmhhmm intoniert hast, sprich in diesem Tonfall weiter.

Der Grundton hat viele Vorteile:

- Die Stimme hat am meisten Kraft
- Sie ist stabil
- Es ist der Tonfall, der langes Sprechen ohne Ermüdungserscheinungen möglich macht

- **3 Lernschritte**

- Wahrnehmen: achte auf schlagfertige Antworten im realen Leben, in Filmen, oder du kannst dir auch Situationen vorstellen. Damit fokussierst du dich auf das Thema.
- Überprüfen, ob es für dich passt bzw. wie du es veränderst, damit es passt
- Starte deine Schlagfertigkeitssammlung, schreib sie auf

Das ist der wichtigste Punkt. Lies immer wieder in deiner Sammlung und du wirst sehen wie fit du wirst, wenn ein Angriff kommt...