

Birgit Gatter - dein Weg zu mehr Lebenskraft

Schlagfertigkeit mit Charme – Bestandsaufnahme

Nimm dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen. Es geht darum Bestandsaufnahme zu machen und den Fokus deines Unterbewussten auf das Thema „Schlagfertigkeit mit Charme“ zu richten. Das ist die Basis, die du für deinen Fortschritt benötigst.

1) In welchen Situationen/bei welchen Personen wünschst du dir schlagfertig zu sein?

2) Was sind Aussagen, die dich wirklich ärgern oder verletzen?

3) Wiederholen sich manche dieser Aussagen immer wieder? Wenn ja, welche?

4) Kannst du diese in Kategorien einteilen? (wie z.B. Angriffe auf mein Äußeres, meine Berufswahl, mein Verhalten,...)

Birgit Gatter - dein Weg zu mehr Lebenskraft

5) Ist es dir in der Vergangenheit schon gelungen schlagfertig zu antworten?

(beschreibe die Situation in Stichworten)

6) Welche Wirkung hast du damit erzielt? (bei dir und bei deinem Gesprächspartner)

7) Was war anders? (aus welchem Grund war es dir möglich?)

8) Was hindert dich bisher daran, schlagfertig zu antworten?

9) Was sind deine konkreten Ziele für diesen Kurs?

10) Was wird sich für dich verändern, wenn du charmant schlagfertig kontern kannst?