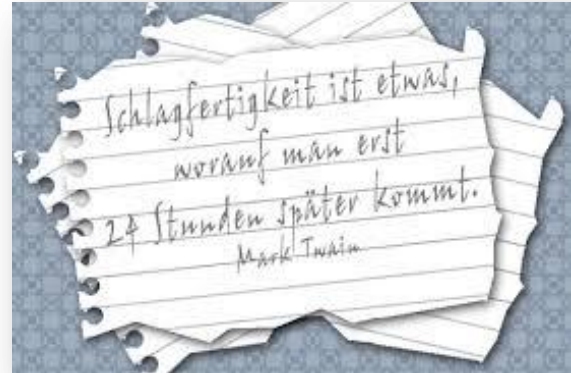


9. März 2015

Wirkungsvoll und souverän in jeder Situation

10 Sofort-Tipps für mehr Schlagfertigkeit



Wer kennt nicht jene Situationen, die im Berufsalltag mittlerweile an der Tagesordnung sind: Ein Kollege in einem Meeting oder ein Kunde im Verkaufsgespräch macht spitzzüngige Bemerkungen, reagiert mit unsachlichen Angriffen, stellt kritische Fragen oder hat ständig Einwände. Wer auf solche Verbalattacken mit der falschen Antwort kontert oder gar ganz um eine Antwort verlegen ist, hat schon verloren.

Eine souveräne Rhetorik und Schlagfertigkeit sind nicht angeboren, aber sie sind durchaus erlernbar. Ähnlich wie Grammatikregeln, die man anwendet, aber nicht unbedingt im Detail kennt, gibt es auch Regeln, die von schlagfertigen Menschen nicht bewusst befolgt, jedoch intuitiv angewendet werden.

Ein paar Tipps und Übungen, mit denen Sie Ihre Schlagfertigkeit verbessern können:



1. Wissen ist Macht

Die meisten rhetorisch gewandten Menschen besitzen eine überdurchschnittlich gute Allgemeinbildung und/oder umfangreiches Fachwissen. Um in jeder Situation überzeugend antworten zu können, ist es daher von Vorteil, über möglichst viel Wissen zu verfügen.

2. Denken Sie voraus

Einige Situationen im Leben wiederholen sich immer wieder. Diese Tatsache bietet gute Möglichkeiten, sich bereits im Vorfeld Gedanken zu eventuellen Fragen und den dazu geeignete Antworten zu machen. Stellen Sie sich unterschiedliche Situationen vor und überlegen Sie sich die hierfür richtigen Antworten. Schreiben Sie sich diese evtl. sogar auf, um immer wieder darauf zurückgreifen zu können und sie so auch irgendwann tatsächlich im Kopf zu haben.



3. Trainieren Sie Ihr Reaktionsvermögen

Auch wenn Sie gut gebildet sind und über eine Menge Wissen verfügen, heißt das noch lange nicht, dass Sie damit auch schlagfertig sind. Das Problem liegt im Reaktionsvermögen. Vielen Menschen fällt es schwer, Wissen im entscheidenden Moment, oft innerhalb von Sekunden, abzurufen.

Unser Gehirn greift auf Informationen, die häufig abgerufen werden, umso schneller zu. Dies können Sie sich zunutze machen, indem Sie relevante Situationen oft gedanklich durchspielen. So prägen sich die richtigen Reaktionen fest ein und erhöhen die Chance, dass Sie im entscheidenden Moment schnell mit den richtigen Antworten reagieren können.

4. Assoziieren Sie

Assoziieren ist das Verknüpfen relevanter Vorstellungen. So können Sie dies trainieren:

- Machen Sie es sich bequem und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Sprechen Sie laut aus, was Sie gerade denken und fühlen.
- Oder formulieren Sie, was Ihnen zu einem beliebigen Wort einfällt. Sie können dazu mit geschlossenen Augen ein Buch aufschlagen und tippen mit dem Finger auf ein Wort. Dann sollten Sie mindestens eine Minute über das betreffende Wort sprechen.

Die 3er-Übung

Diese Übung machen Sie am besten mit einer vertrauten Person. Diese soll Sie mit beleidigenden Worten angreifen und Sie müssen darauf kontern. Versuchen Sie es zunächst sachlich, dann humorvoll und zuletzt auf die ganz feine, gewählte Art. Sie werden staunen, wie schnell sich Fortschritte bei Ihrer Schlagfertigkeit einstellen.



5. Mit Zitaten und Redewendungen zu mehr Schlagfertigkeit

Vielleicht fällt es trotz Übung schwer, eine kreative Antwort zu finden. Dann greifen Sie doch auf Zitate und Redewendungen zurück. Machen Sie sich eine Liste möglicher "Verbalangriffe" und versehen Sie jeden mit einem dafür passenden Zitat. Das Ganze lässt sich prima auswendig lernen und im entscheidenden Moment haben Sie immer einen passenden Spruch parat.

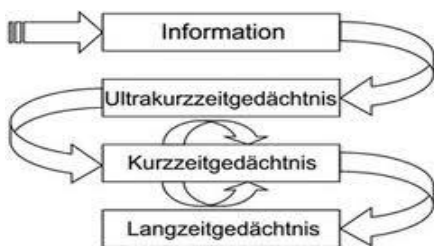


6. Von anderen lernen

Sie können Ihre Schlagfertigkeit auch dadurch trainieren, indem Sie bei Gesprächen schlagfertiger Menschen zuhören oder die Kommunikation mit ihnen sogar suchen. Fernsehdiskussionen und Talkrunden bieten gute Übungsmöglichkeiten. Nehmen Sie aktiv teil, indem Sie so tun, als wären Sie einer der Teilnehmer und argumentieren und kommentieren Sie mit.

7. Aus Fehlern lernen

Wenn Sie sich ärgern, dass Ihnen im entscheidenden Moment wieder einmal die passende Antwort nicht eingefallen ist, überlegen Sie doch einmal, wie es hätte besser laufen können. Lassen Sie die Situation noch einmal Revue passieren und stellen Sie sich vor, was Sie im optimalen Fall gesagt hätten.



8. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

Auch wenn dieses Sprichwort etwas abgedroschen klingt, es bringt das Problem auf den Punkt. Schlagfertigkeit erlangt man nicht von heute auf morgen. Zwar gibt es auch Naturtalente, die meisten Menschen aber müssen regelmäßig üben, bis sich schließlich Erfolge einstellen. Bleiben Sie also am Ball!

9. Zeigen Sie Humor

"Humor ist, wenn man trotzdem lacht." Lassen Sie sich nicht ärgern, sondern würzen Sie Ihre Aussagen mit Humor und etwas Selbstironie. Mit Humor lässt sich eine unangenehme Aussage entschärfen und es gelingt leichter, den Gesprächspartner zu beschwichtigen. Auch kann ein Lachen als Antwort auf einen verbalen Angriff beim Gegenüber Verunsicherung hervorrufen und wirkt so wie ein Schutzschild. Und letztendlich hilft es auch, wenn man auch mal über sich selbst lachen kann!

10. Mit Fragen gewinnen Sie Zeit

Es liegt auf der Hand, dass Sie als Anfänger in Sachen Schlagfertigkeit das eine oder andere Mal bei Attacken auf Sie nicht sofort reagieren können. Eine gute Methode, um Zeit zu gewinnen, ist, Fragen zu stellen. Als sehr wirksam haben sich diese Fragen erwiesen:

- Wie kommen Sie jetzt darauf?
- Wie meinen Sie das?
- Können Sie mir näher erklären, was genau Sie damit meinen?



FAZIT

Mit regelmäßigen Übungen können Sie Ihre Schlagfertigkeit erheblich steigern. Suchen Sie sich Übungen, die Ihnen gefallen und Spaß machen. Wählen Sie eine vertraute Person als Trainingspartner. Sobald sich die ersten Erfolge einstellen, sollten Sie herausfordernde Situation im Alltag suchen. So können Sie weiter trainieren und mit jedem kleinen Erfolg und jeder gemeisterten Situation werden Sie an Sicherheit und somit auch an Schlagfertigkeit gewinnen!