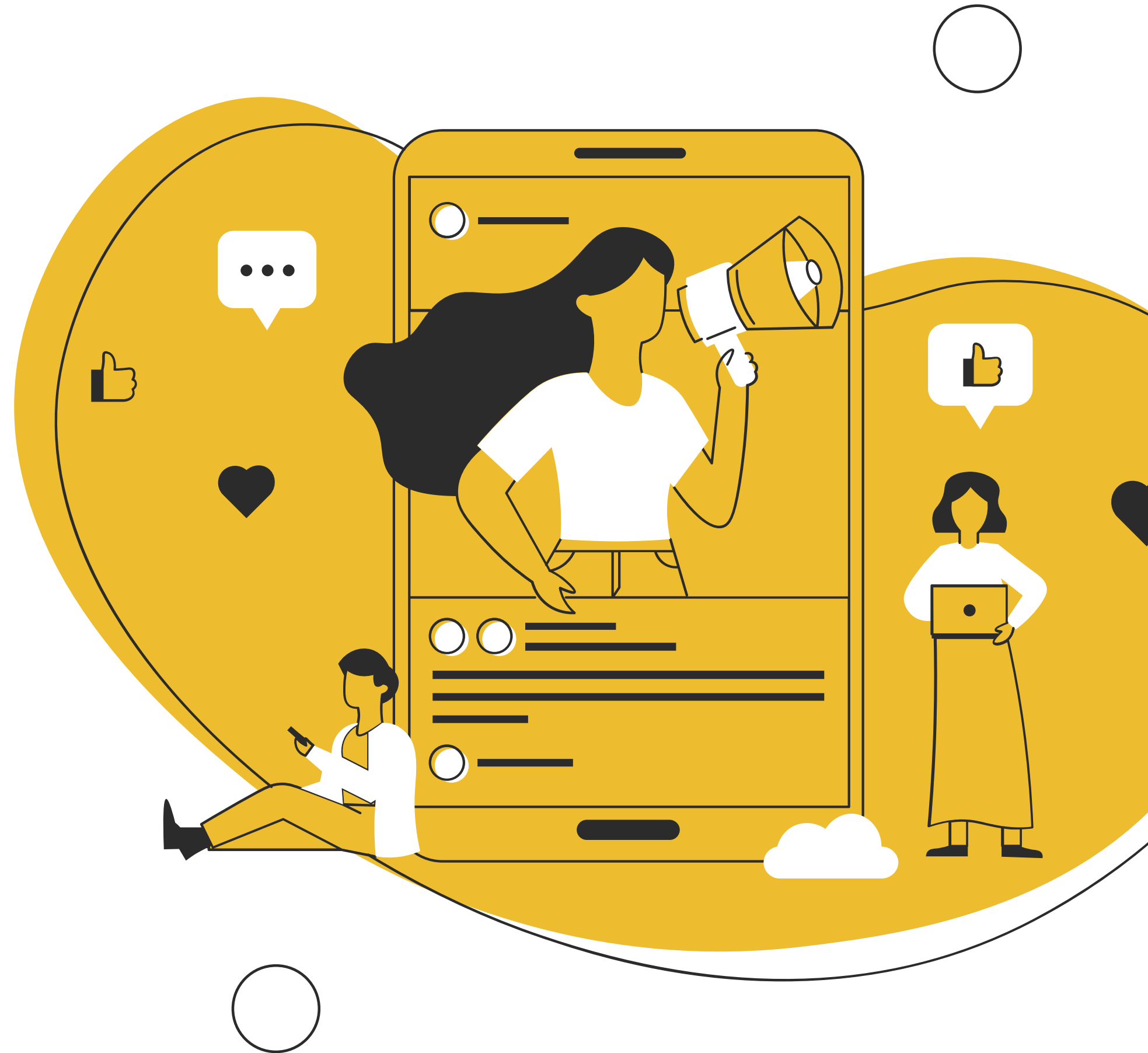


Schlag- fertigkeit

5 Strategien, die Ihrem Gegenüber den
Wind aus den Segeln nehmen



Schlag- fertigkeit

HAT MAN - ODER MAN LERNT ES

... ist eine Kunst, um auf Augenhöhe kommunizieren zu können

Schlagfertig auf Angriffe oder doofe Sprüche reagieren zu können, das wünscht sich wohl jeder. Doch nicht jedem ist diese Kunst in die Wiege gelegt worden.

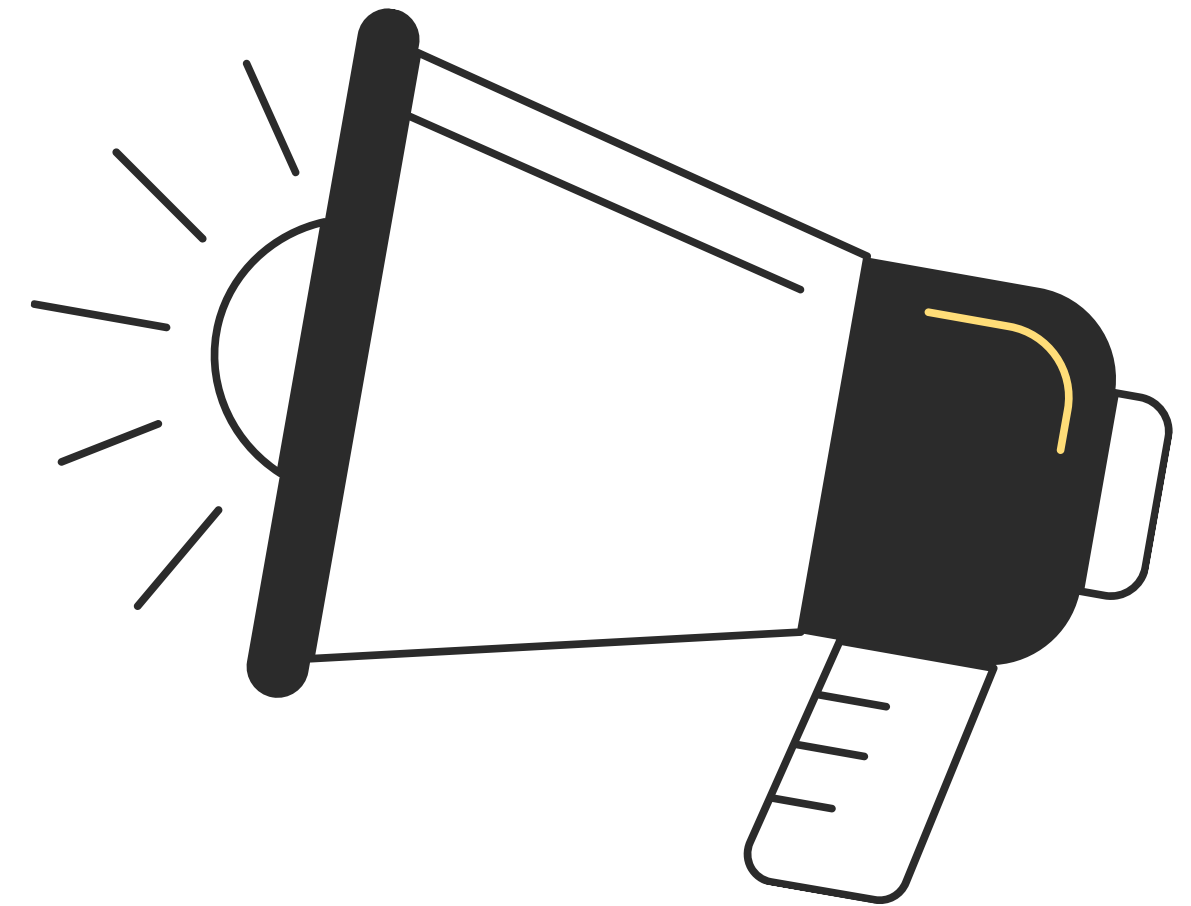
Oft fallen uns Stunden später die tollsten Entgegnungen ein. Super ärgerlich - da möchte man am liebsten die Uhr zurückstellen.

Das können Sie ändern.

Damit Sie in Zukunft Ihr Gegenüber entwaffnen können, habe ich Ihnen 5 Strategien zusammengestellt.

Was braucht Schlagfertigkeit?

Um schlagfertig zu sein, müssen wir uns mit uns und der Situation wohlfühlen - Gelassenheit ist das Zauberwort.

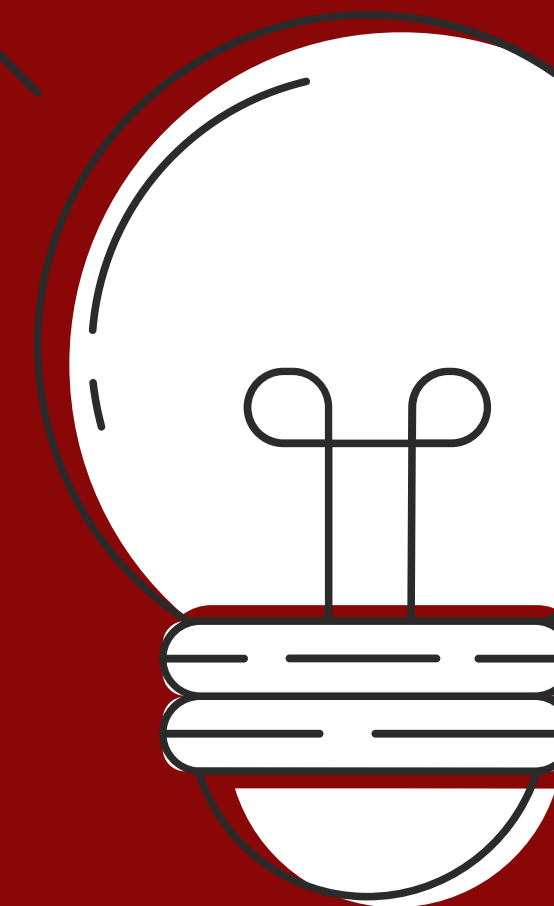


Was kann Schlagfertigkeit?

Schlagfertigkeit ersetzt kein Selbstbewusstsein, es unterstützt es.

Schlagfertigkeit löst keine Probleme, es reinigt aber die Luft und entwaffnet.

Lassen Sie sich nicht verunsichern. Wer sich den Schuh anzieht, dem passt er.



Wenn Sie sich den Schuh nicht anziehen wollen, dann wechseln Sie Ihr Schuhwerk:



1. STRATEGIE

Körperhaltung und Sprache

Körperhaltung

Durch Ihre Körperhaltung vermitteln Sie, ob Sie angreifbar sind oder nicht.

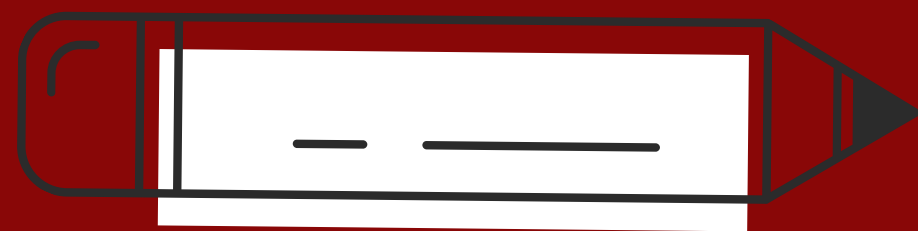
Stimme

Auch Ihre Stimme, ob zu leise oder zu laut, verrät viel über Ihre Stimmung.

Schwierigkeitsgrad



ÜBUNG



- Richten Sie sich auf
- Wachsen Sie
- Schultern nach hinten
- Tief einatmen
- Ganz lange und langsam ausatmen

Was passiert dann ...

... bei mir?

Ihre Atmung verlangsamt sich, Ihr Blutdruck sinkt und Sie werden gelassen. Gelassenheit - der Schlüssel zur Schlagfertigkeit.

... bei Ihrem Gegenüber?

Ihr Gegenüber nimmt wahr, dass Sie wachsen und oft verpufft der Angriff: "Äh, ich meinte ..."

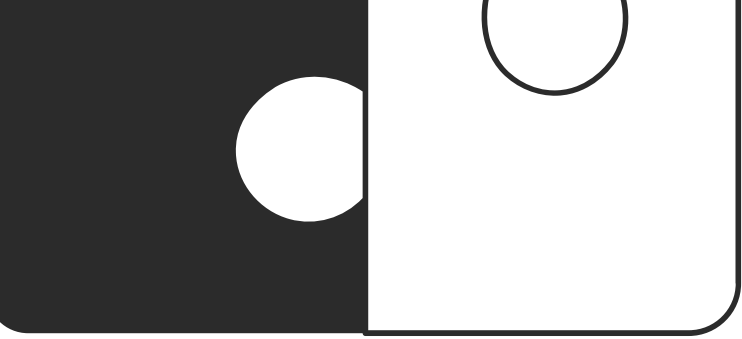
Wenn Sie das steigern wollen:

Ziehen Sie die Augenbraue hoch oder runzeln die Stirn, schauen Sie skeptisch oder süffisant, zeigen Sie dem Anderen, dass Sie auf so einen Spruch nicht reagieren wollen.



Schau da hin, wo Du hinwillst

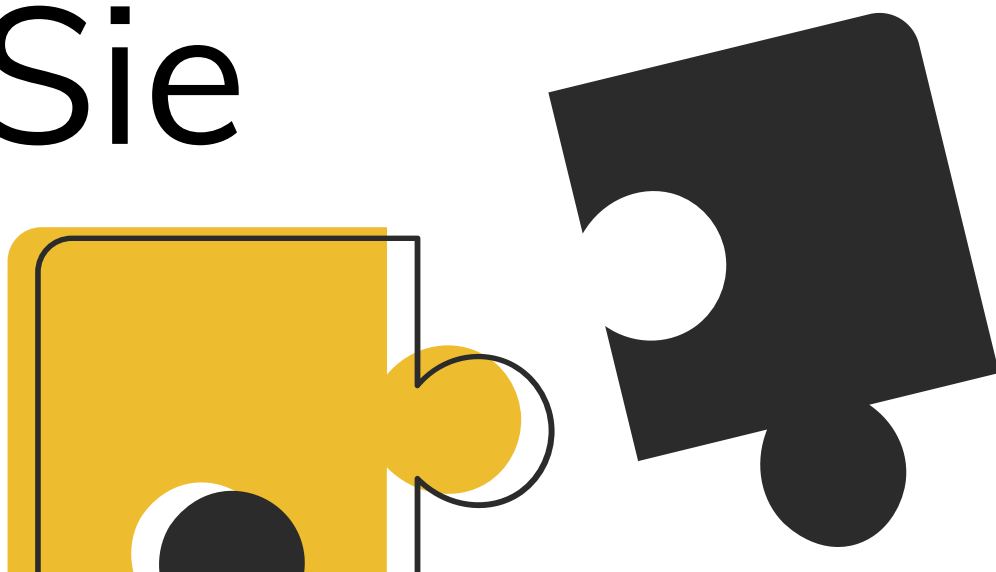




2. Strategie

Übertreiben

Sie



Angriff

"Sie können das ja nicht wissen (als Frau)"

Antwort

"Versuchen wir es. Ich denke, wir kriegen das gemeinsam hin. Ist ja nicht soooo schwer."

Mit dem passenden Gesichtsausdruck und dem langgestreckten "sooo" bringen Sie Ihr Gegenüber aus dem Konzept.

Schwierigkeitsgrad 

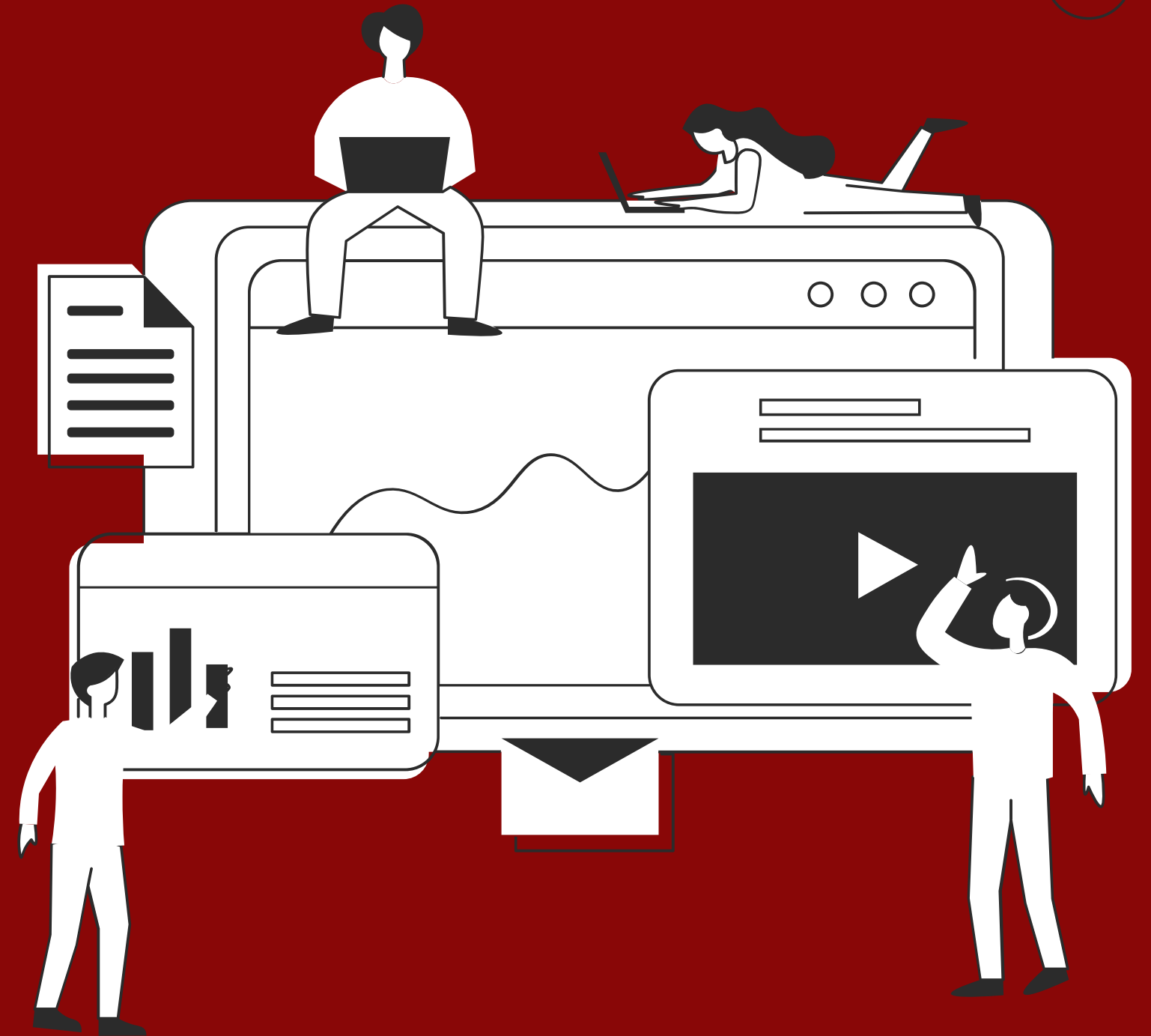
3. STRATEGIE

Rückfragen stellen

Klappt fast immer - und der Andere ist in der Pflicht

Nehmen Sie ein Wort oder einen Teil der Aussage Ihres Gegenübers und formulieren Sie daraus eine Gegenfrage.

Auf eine Frage mit einer Gegenfrage zu antworten, gilt als unhöflich, aber bevor Sie in die Defensive kommen, ist das der bessere Weg.

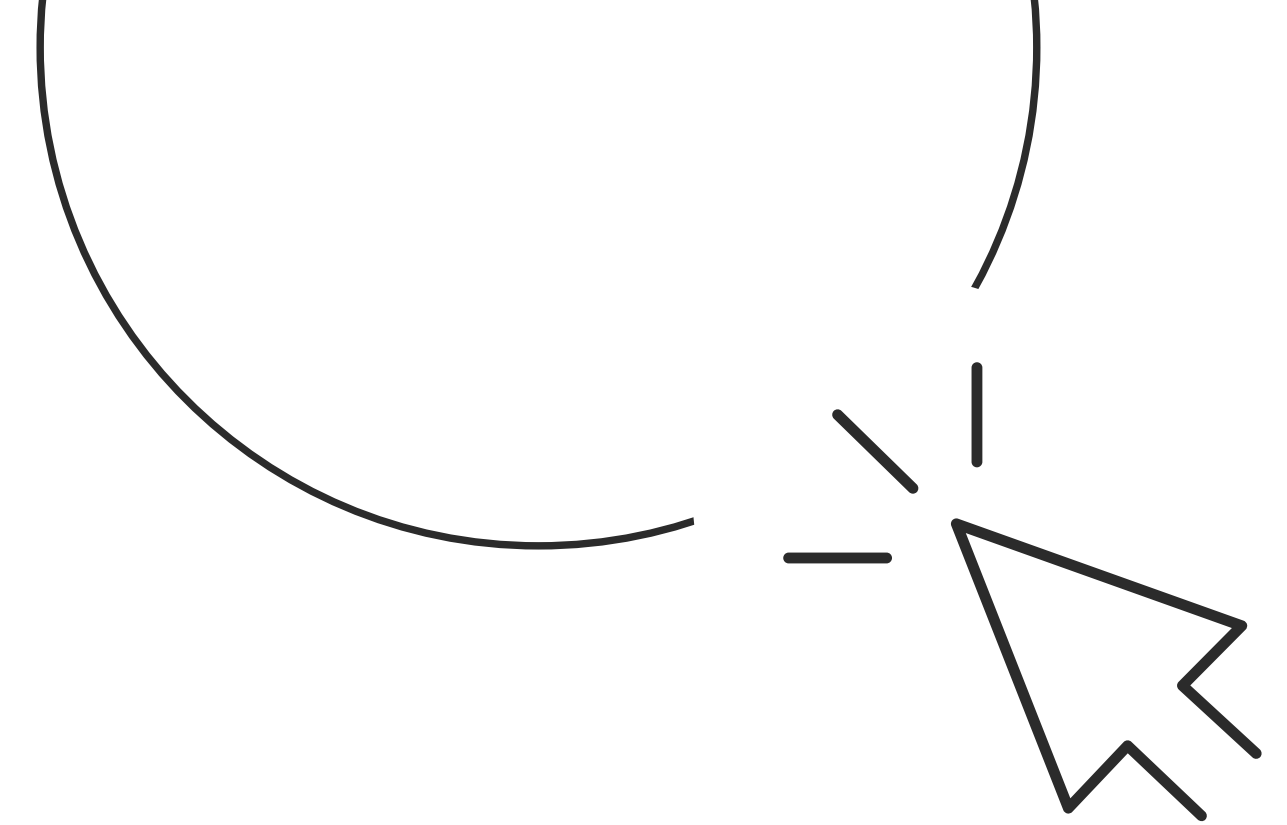


Wie funktioniert das?

Aussage im vorwurfsvollen Ton:
"Ich verstehe Sie nicht."

Beispiel:

Antwort:
"Was benötigen Sie, um mich zu verstehen?"



Aussage im vorwurfsvollen Ton:
"Haben Sie überhaupt eine Ahnung von dem Thema?"

Beispiel:

Antwort:
"Warum fragen Sie?"

4. Strategie

DREHEN SIE DEN SINN UM

Aussage im vorwurfswollen Ton

"Sind Sie zickig!"

Entwaffnende Entgegnung:

"Wenn Sie mit zickig meinen, dass ich mir nicht alles bieten lassen, dann haben Sie Recht."



5. Strategie

GRENZEN SETZEN

Der Angriff ist mit einer unfreundlichen Bemerkung gewürzt?

"Herr Müller-Lüdenscheid, ich finde Ihre Wortwahl unpassend."

Warum ich bei dieser einfachen Strategie einen Schwierigkeitsgrad von drei Sternen angegeben habe?

Uns Frauen fällt es häufig sehr schwer Grenzen zu setzen und diese auch zu formulieren.

Probieren Sie es einfach mal aus. Sie werden feststellen, wie gut Ihnen das tut.



Schwierigkeitsgrad 

KNIGGE-WISSEN

WIE SETZE ICH DAS UM?

Schreiben Sie auf, in welchen Situationen möchten Sie schlagfertiger sein?
Ebenso alle Sprüche, die Ihnen im Alltag widerfahren und auf die Sie keine Antwort haben.

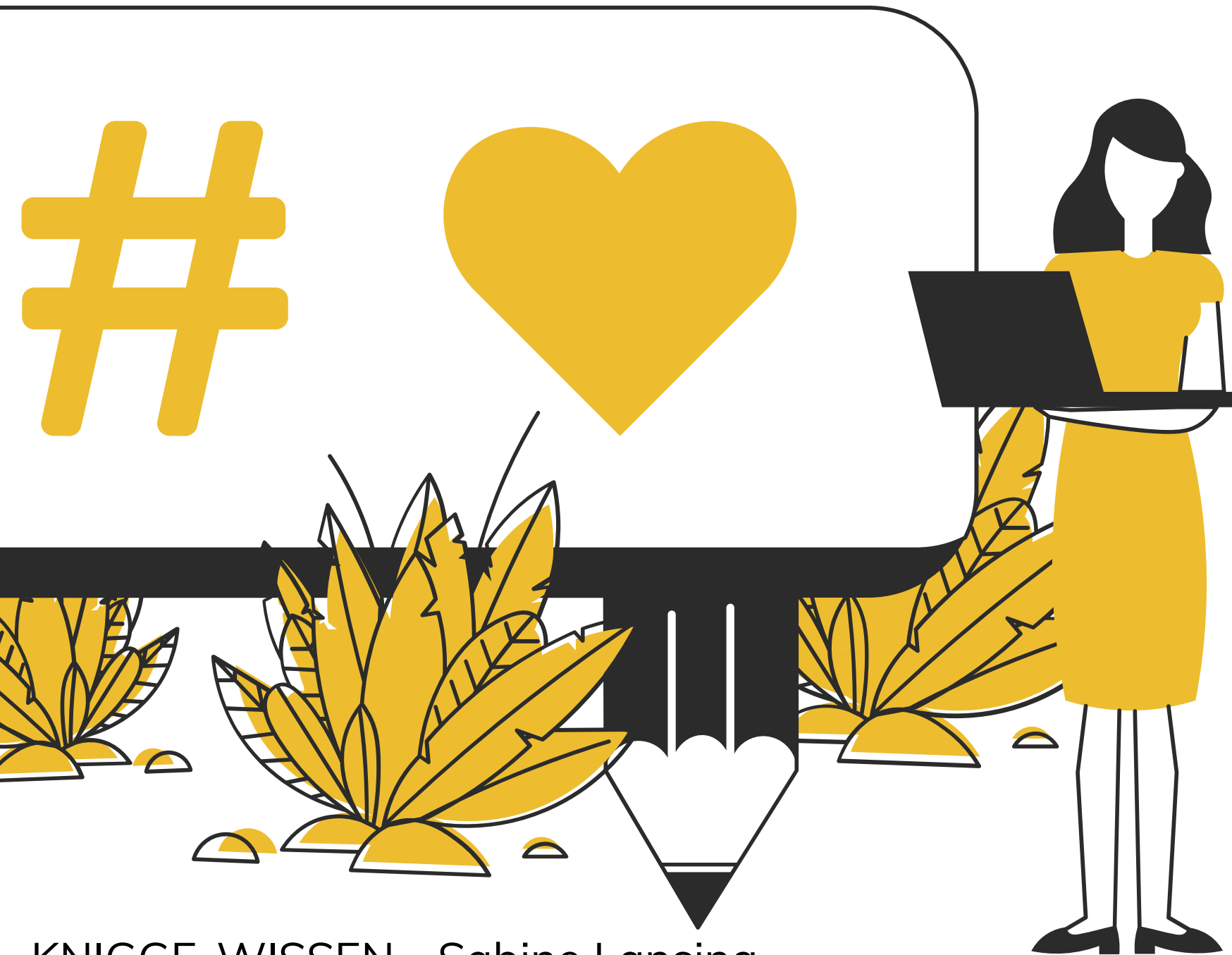
Welche Erwiderung fallen Ihnen dazu ein? Notieren Sie die.

Nutzen Sie dafür gerne die oben genannten Strategien.

Lernen Sie diese auswendig. Mit jeder schlagfertigen Situation wird Ihr Repertoire wachsen.

So gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität, wo Sie sich bisher unsicher waren und sich, über sich selber, geärgert haben.





Hat Ihnen das E-Book gefallen?

DANN FOLGEN SIE MIR AUF FACEBOOK

Facebook

Knigge-Wissen

Website

www.knigge-wissen.de

E-Mail

S.Lansing@knigge-wissen.de

KNIGGE-WISSEN - Sabine Lansing
Poststraße 13
34385 Bad Karlshafen