

SCHLAGFERTIGKEIT ALS ERFOLGSSTRATEGIE

Immer die richtigen Worte finden

Wer auf jede Frage eine knackige Antwort zu formulieren weiß und sogar auf versteckte oder offene Angriffe mit Leichtigkeit kontert, hat es leichter – im Leben und im Job. Doch kann man Schlagfertigkeit lernen?



Sind Sie schlagfertig? Oder eher zurückhaltend und defensiv? Standen Sie auch schon mal mit rotem Kopf da, weil Sie vor der ganzen Gruppe mit einer unfairen Bemerkung bloßgestellt wurden? Caroline Krüll (36) weiß, dass das jedem passieren kann. „Es ist nicht wirklich schlimm, wenn solche Angriffe die Ausnahme bleiben.“ Doch wer zu den Menschen gehört, die unter der Aggressivität oder Schlagfertigkeit anderer leiden, und dadurch Nachteile in Kauf nehmen muss, sollte etwas an seinem Verhalten ändern. Krüll verhilft als Coach Menschen zu mehr Schlagfertigkeit. Ihr Tipp: „Wehren Sie sich, nehmen Sie Ihre Interessen selbst in die Hand.“

Verbale Scharmützel kontern

Die studierte Marketing-Kommunikationswirtin hat sich auf das Thema Selbstmarketing spezialisiert. Ihr Motto: Gut sein reicht alleine nicht. Man muss auch zeigen können, was man kann, und sich mit Worten durchsetzen. „Sie sollten verbale Scharmützel nicht auf die leichte Schulter nehmen“, rät Krüll. „Hinter solchen Spielchen stehen oft vitale Interessen Ihres Gegenübers.“ Häufig geht es um die Hackordnung, um ein Kräftemessen oder darum, wer sich als Opfer für künftige Späße eignet – der Schritt zum systematischen Mobbing ist da manchmal nicht weit. Kommt zum Beispiel eine

neue Kollegin in die Abteilung, testet der Platzhirsch häufig schon in den ersten Minuten ihre Widerstandskraft aus.

Natürlich ist Schlagfertigkeit nicht nur zur Selbstbehauptung geeignet. Wer schlagfertig ist, immer einen guten Spruch parat hat und geistreich kommuniziert, tut sich viel leichter – und hat letztendlich mehr Erfolg. In neuen Gruppen, im gesellschaftlichen Umfeld oder bei einer Präsentation fällt frau dadurch positiv auf – ihre Inszenierung wird zum Event.

Blockaden abbauen und Mut haben

Doch wie gelingt eine schlagfertige Antwort? Meist kommen die geistreichen Einfälle zu spät. Im kritischen Moment ist man dagegen häufig erst einmal sprachlos. „Um schlagfertig zu sein, benötigen Sie zwei Eigenschaften“, weiß Krüll. „Zum Ersten schnelle Kreativität, um sich in der kurzen Zeit etwas sehr Originelles einfallen zu lassen, und zum Zweiten den Mut, sich auf die Schnelle wirksam zu äußern.“ Beides sei häufig jedoch durch innere Blockaden behindert. So hätten viele Menschen Angst davor, in einer Gruppe den Ton anzugeben oder plötzlich im Mittelpunkt zu stehen, wenn sie sich erfolgreich wehren. „Diese Blockaden können Sie jedoch ganz einfach abbauen.“

Fünf Tipps für mehr Schlagfertigkeit:

1. Übung macht den Meister. Fangen Sie einfach an. Im Freundes- oder Kollegenkreis, auf Partys oder Meetings. Mischen Sie mit spontanen Bemerkungen mit. Kontern Sie scheinbar freundliche Angriffe auf eine nette Art.

2. Trainieren Sie Ihren Geist. Es gibt eine Reihe von Spielen, deren Ziel die schnelle Assoziation und Reaktion ist. Gründen Sie eine Schlagfertigungsgruppe. Je häufiger Sie trainieren, desto leichter fällt Ihnen die Verteidigung im Ernstfall.

3. Bereiten Sie Situationen nach. Was hätten Sie sagen können, um in kritischen Situationen eine pas-



„Endlich schlagfertig“

Petra Schächtele

Haufe, 2006

Buch mit CD-ROM

ISBN-13: 978-3-448-06821-4

sende Antwort zu geben? Schreiben Sie es auf! Auch das übt Ihre Kreativität und verhilft Ihnen zur passenden Antwort im richtigen Moment.

4. Hinterfragen Sie Ihre Zurückhaltung. Und auch Ihre Ängste. Warum trauen Sie sich nicht, bei öffentlichen Diskussionen mitzumischen? Fragen Sie sich, was Ihnen dort passieren kann – meist gar nichts. Und legen Sie sich ein Aktionsprogramm auf. In Zukunft werden Sie auf der Betriebsversammlung oder auf dem Elternabend immer mindestens eine kluge Frage stellen. Bald verschwindet dann Ihre Scheu.

5. Studieren Sie die Taktiken. Am besten die von extremen Störenfriedern. Wie schafft es eine bestimmte Person bloß, alle anderen immer sprachlos zurückzulassen? Wo ist ihre Schwachstelle? Überumpeln Sie diese Person mit einer überraschenden Bemerkung. Dabei ist es völlig egal, wie lange Sie diese geplant haben. Ihr Selbstbewusstsein wird steigen. ■



KONTAKT

Caroline Krüll

Tel: 030 • 57 79 46 33

www.caroline-kruell.de