

Souverän reagieren – witzig kontern

„So werde ich schlagfertig“



Immer die richtige Antwort finden – Rhetorik-Trainer Sven Sander sagt: „Das kann jeder lernen.“ Seine besten Trick und Tipps

Frau Meyer, haben Sie wieder ein paar Kilo zugenommen?“ Gabriele Meyer ist baff. Mit hochrotem Kopf stottert sie: „Ich war im Urlaub und bin einfach nicht mehr zu meinen Sportübungen gekommen.“ Abends vor dem Schlafengehen ärgert sie sich über den frechen Kollegen – und darüber, dass sie nicht schlagfertiger reagiert hat. Rhetorik-Trainer Sven Sander (43) sagt: „Dieses Gefühl kennt vermutlich jeder. Anstatt zu kontern, wird man nervös und fängt an, sich zu rechtfertigen.“

Dabei gibt es einfache Techniken, mit denen man auf Verbal-Attacken schnell reagieren kann. „Auch wenn es banal klingt: Am wichtigsten ist die Körperhaltung. Schlagfertigkeit hat etwas mit Souveränität zu tun, und die sollte man ausstrahlen“, so Sander. Baumstammgerade stehen, hüft-

breit die Beine aufstellen, den Rücken durchdrücken, den Blick geradeaus richten. „So wirkt man selbstbewusst. Erstaunlicherweise kann man damit auch die eigene Stimmung beeinflussen: Man wird automatisch sicherer – der erste Schritt in Richtung Schlagfertigkeit“, erklärt Sven Sander. In seinen Seminaren lehrt er eine Reihe einfacher Techniken, mit denen man in jeder Situation eine gute Figur machen kann.

DER ZUSTIMMUNGS-TRICK: Geben Sie dem Angreifer einfach recht. Damit überraschen Sie ihn fast immer. Denn wer verletzen möchte, rechnet nicht damit, dass man ihm zustimmt. Außerdem signalisieren Sie: Ich stehe zu mir selbst – und muss mich vor niemandem rechtfertigen. Gabriele Meyer hätte auf die Frage nach ihrem Gewicht etwa antworten können: „Ja, ich habe zugenommen. Und das ist gut so. Haben Sie noch weitere Fragen?“

DIE ÜBERTREIBUNGS-TECHNIK: Stimmen Sie dem Angreifer scheinbar zu. Übertreiben Sie dabei seine Aussage. Das hat zwei Effekte: Die Überraschung ist auf Ihrer Seite – und Sie machen den Angriff des anderen lächerlich. Gabriele Meyer könnte etwa antworten: „Stimmt, ich habe mich schon gewundert, warum gestern die Hinterachse meines Autos gebrochen ist.“

DIE UMDEUTUNG: Verwandeln Sie eine angebliche Schwäche in eine Stärke. Wenn etwa der Chef den Angestellten fragt: „Warum sind Sie so zurückhaltend?“ Könnte der Angestellte antworten: „Wesentlich ist doch, dass man im richtigen Moment spricht und nicht unüberlegt losplappert.“ Was der Chef als Schüchternheit bewertet hat, erscheint plötzlich als wohlüberlegtes

Nachdenken. Zusatz-Effekt: Der Vorgesetzte hat nicht einmal das Gefühl, dass man ihm widersprochen hat.

DIE GEGENFRAGE-TECHNIK: Kontern Sie einfach mit einer Gegenfrage. Am besten greift man dabei das negative Wort des Angreifers auf und lässt es sich erklären. Auf den Vorwurf „Sie sind total unzuverlässig“ könnte man antworten: „Was genau meinen Sie mit unzuverlässig?“ So gewinnt man wertvolle Zeit – ein effektiver Trick, um nicht in Sprachlosigkeit zu verfallen.

MUTIGE FRECHHEIT: Wer angreift, rechnet fast nie mit einem Gegenangriff. Genau hier liegt Ihre Chance: Sie können jemanden, der persönlich oder beleidigend wird, mit seinen eigenen Waffen schlagen. Stellen Sie sich vor, ein Nachbar beschimpft Sie mit den Worten: „Sie machen immer nur Dreck im Hausflur.“ Darauf könnten Sie einfach antworten: „Damit scheinen Sie sich ja ganz gut auszukennen. Da passen wir ja gut zusammen.“

Christine Schmidt

Weitere Infos: www.sander-consulting.org

Die besten Konter

Diese Antworten wirken fast in jeder Situation schlagfertig

Angriff: Du hast dir ja schon wieder eine neue Handtasche gekauft!

Antwort: Ja, die passt auch super zu den anderen 300 im Schrank. (Übertreibungs-Technik)

Angriff: Stellen Sie die Kinder ruhig!
Antwort: Sie scheinen ja wirklich ein Problem mit Kindern zu haben. (Mutige Frechheit)

Vorwurf: Sie sind immer so still!
Antwort: Was heißt für Sie still? (Gegenfrage-Technik)

Frage: Ist Ihre Ehe eigentlich glücklich?
Antwort: Warum interessiert Sie das? (Gegenfrage-Technik)

Behauptung: Sie haben aber heute eine lange Pause gemacht!
Antwort: Glückwunsch, Sie haben eine hervorragende Auffassungsgabe! (Mutige Frechheit)

