

[diepresse.com](https://www.diepresse.com)

Und was sage ich jetzt?

Die Presse

4 Minuten

Wie man einem Angriff elegant ausweicht, wie man den Ball zurückspielt oder sich über einen Untergriff mit Leichtigkeit hinwegsetzt, beschreibt Michael Traindt.

Lieber gut vorbereitet sein, statt sich später zu ärgern, dieser Gedanke bewog den Coach, Trainer und Keynote Speaker Michael Traindt sich mit dem Thema Schlagfertigkeit auseinander zu setzen. Denn es passiert immer wieder: Sätze, die uns unerwartet treffen, geradezu überrumpeln und uns sprachlos zurücklassen. Schon wenige Minuten später wissen wir, was wir hätten sagen wollen, sollen oder müssen.

Traindt beschreibt, wie man sich behaupten kann, „wenn es um alles geht“ – im Job, bei Verhandlungen, in kritischen Situationen, bei Familienfeiern.

Was bedeutet es, schlagfertig zu sein?

Michael Traindt: Schlagfertig zu sein bedeutet, zur richtigen Zeit die passende Reaktion zu zeigen. Ich kann nicht verhindern, dass mich jemand persönlich angreift oder mich beleidigt, aber ich kann meine Reaktion darauf bestimmen. Und an dieser Reaktion kann ich arbeiten, die kann ich verbessern.

Kann jeder lernen, schlagfertig zu sein?

Ja. Es ist vor allem eine Sache der Einstellung und der Übung. Natürlich hilft ein gewisses Talent immer, aber nur Talent reicht nicht. Roger Federer im Tennis wäre wohl so oder so ein guter Tennisspieler geworden, aber nur durch Training gehört er zu den allerbesten. Und so ist es bei der Schlagfertigkeit auch.

Waren Sie selbst schon immer schlagfertig?

Ich war immer ein guter Beobachter. Schlagfertig war ich erstmal gar nicht und daher kann ich auch gut nachvollziehen, wie es sich anfühlt, wenn ich gerne etwas sagen würde und mir aber die Worte fehlen. Ich habe es auch lernen müssen und über das Training dann auch mein Talent dafür entdeckt.

In welchen Bereichen des Lebens spielt Schlagfertigkeit eine Rolle?

Es kann in allen Bereichen des Lebens sehr hilfreich

sein: im Beruf, wenn meine Chefin oder mein Chef mich ungerecht behandelt, bei einer Familienfeier, wenn ein Onkel „lustige“ Scherze auf meine Kosten macht. Immer dort, wo ich mich selbst schützen oder behaupten möchte, kann mir die Technik der Schlagfertigkeit sehr helfen, damit ich mich eben nicht später ärgere, sondern gleich klug reagiere.

Was ist das Ziel von schlagfertigen Verhalten?

Für mich ist das Ziel und davon handelt mein Buch, gute Gespräche und gute Beziehungen zu ermöglichen. Es geht also nicht darum „zurückzuschlagen“, sondern um Grenzen aufzuzeigen und trotzdem die Tür offen zu lassen. Die Botschaft an den Angreifer oder die Angreiferin ist: Ich führe gerne ein sachliches und respektvolles Gespräch, aber persönlich angreifen oder beleidigen lasse ich mich nicht.

Gibt es geschlechterspezifische Unterschiede in Bezug auf Schlagfertigkeit?

Letztlich ist es nicht das Geschlecht, sondern die Selbstsicherheit, das Selbstbewusstsein und wohl auch der Selbstwert, die entscheidend sind. Habe ich einen hohen Selbstwert, dann werde ich weniger oft persönlich angegriffen oder kann mit diesen Beleidigungen besser umgehen. Das Bewusstsein über den eigenen Wert, verbunden mit der Technik

der Schlagfertigkeit schützt sowohl Männer als auch Frauen in schwierigen Gesprächen.