

Gerüstet für blöde

Gespräch | Der gebürtige St. Georgner Kommunikationsexperte Michael

Von Peter Führer

ST. GEORGEN/WIEN | Der gebürtige St. Georgner und Kommunikationsexperte Michael Traindt hat mit „Schlagfertig“ ein Buch veröffentlicht. Die NÖN fragte nach, worauf es ankommt, wenn man schlagfertig reagieren möchte.

NÖN: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, dieses Buch zu schreiben?

Michael Traindt: Die Idee zu diesem Buch gibt es schon fünf Jahre. Kommunikation, Rhetorik und Schlagfertigkeit beschäftigen mich täglich in meinem Beruf und meine Erfahrungen gebe ich in diesem Buch weiter.

Wie lange haben Sie daran gearbeitet?

Traindt: Informationen und Beispiele habe ich die letzten fünf Jahre gesammelt. Die erste Zeile habe ich vor genau zwei Jahren geschrieben.

Das Buch dreht sich um das Thema Schlagfertigkeit: Was bedeutet es, schlagfertig zu sein?

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.

Hat es auch bei Ihnen Situationen gegeben, in denen Sie nicht gewusst haben, wie Sie schlagfertig reagieren können?

Traindt: Ja und mein Buch ist voll davon (lacht). Ich war immer ein guter Beobachter. Mich hat interessiert, warum sich Menschen so oder so verhalten. 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.

Kann jeder lernen, schlagfertig zu sein?

Traindt: Ja. Es ist vor allem eine Sache

der Einstellung und von Übung. Ich höre oft die Frage „Ist es nicht nur Talent?“ und natürlich hilft ein gewisses Talent immer, aber nur Talent reicht nicht. Marcel Hirscher oder Thomas Muster wären sicherlich sehr gute Sportler geworden, aber zu den Allerbesten wurden beide durch sehr viel Training. Und so ist es bei der Schlagfertigkeit auch. Talent hilft, aber letztlich ist es Übung.

Für welche Zielgruppe ist es besonders interessant?

Traindt: Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die viel zu sagen hätten, sich aber oft nicht trauen oder häufig überhört werden, etwa in Verhandlungen oder Sitzungen. Und für Menschen, die sich gegen



Foto: Marisa Vranješ

Sprüche

Traindt über sein Buch „Schlagfertig“.

„blöde Sprüche“ in Besprechungen oder verletzende Aussagen im privaten Bereich schützen möchten. Oder auch Menschen, die bereits sehr erfolgreich sind, aber sich noch weiter verbessern möchten.

Haben Sie ein Beispiel für einen blöden Spruch?

Traindt: Meist geht es entweder um das Alter, das Geschlecht, die Erfahrung, die Kompetenz, das Aussehen oder die Herkunft. Klassiker sind auch Aussagen, wie „das haben wir immer schon so gemacht“, „da könnte ja jeder kommen“ oder „das wird sowieso wieder nichts“. Es muss also nicht zwingend eine Beleidigung sein, aber es geht auch um Sätze, die mich Zeit und Energie kosten. Im Buch geht es um berufliche sowie private Themen dieser Art.

Schlagfertigkeit kann also in allen Bereichen des Lebens hilfreich sein?

Traindt: Ja. 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 reagieren kann.

Was ist das Ziel von schlagfertigen Verhalten?

Traindt: 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, der mich angreift oder beleidigen möchte, ist: Ich führe gerne ein sachliches und respektvolles Gespräch, aber persönlich angreifen oder beleidigen lasse ich mich nicht.

Hintergrund

Michael Traindt ist gebürtiger **St. Georgner** und als Kommunikationsexperte oder Auftritts- und Schlagfertigkeitstrainer und Coach tätig. Seinen Lebensmittelpunkt hat er mittlerweile in Wien und München.

Das 236 Seiten starke Buch „Schlagfertig“ ist am 25. Februar erschienen und kann in allen Buchhandlungen und online gekauft werden. In der Stadt Amstetten zum Beispiel in der Buchhandlung Stöckl in der Rathausstraße oder beim Thalia am Hauptplatz.

Weitere Informationen gibt es unter www.traindt.com.