

DIE KUNST DER SCHLAGFERTIGKEIT

Wie Sie bei unfairen Gesprächspartner:innen nicht sprachlos werden – und in jeder Situation souverän bleiben.

Gespräche können schnell unangenehm werden, wenn man nicht weiß, wie man auf unerwartete Kommentare oder gar Provokationen reagieren soll. Schlagfertigkeit kann in solchen Situationen helfen, die Oberhand zu behalten und das Gespräch erfolgreich zu führen.

Die eigene Reaktion verbessern

Doch was zeichnet Schlagfertigkeit aus? „Es 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“, sagt Mag. Michael Traindt. Er arbeitet als Coach, Trainer, Keynote-Speaker und ist Autor des Buches „Schlagfertig – Wie man Gespräche im Job meistert und Familienfeiern überlebt“, erschienen 2021 im Ecowin Verlag. Im Buch beschreibt er, wie man sich im Job, bei Verhandlungen, in kritischen Situationen und auch bei Familienfeiern mit den richtigen Worten zur richtigen Zeit behauptet. Seine Leser:innen lernen, wie man einem rhetorischen Angriff elegant ausweicht und wie man den Ball zurückspielt – oder sich mit Leichtigkeit über eine Provokation hinwegsetzt.

Mit Beleidigungen besser umgehen

Dabei geht es nicht nur darum, witzig zu sein, sondern auch um Selbstbewusstsein, Kreativität und Einfühlungsvermögen. Schlagfertige Menschen sind in der Lage, schnell zu denken

und ihre Gedanken klar und überzeugend auszudrücken. So behalten sie auch in stressigen Situationen die Ruhe und lassen sich nicht so leicht aus der Fassung bringen. Wer schlagfertig ist, kann sich oft besser behaupten und durchsetzen, ohne dabei verletzend oder aggressiv zu wirken. Schlagfertige Menschen haben oft auch ein besseres Selbstbewusstsein und sind in der Lage, mit Kritik umzugehen. Traindt: „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 in schwierigen Gesprächen.“

Schlagfertigkeit lässt sich lernen

Im Beruf kann Schlagfertigkeit ein wichtiger Faktor für den Erfolg sein, da sie dazu beitragen kann, positive Beziehungen zu Kolleg:innen, Kund:innen oder Vorgesetzten aufzubauen. Doch oft gibt es das Vorurteil, dass Schlagfertigkeit eine angeborene Eigenschaft sei, die man entweder hat oder nicht. Kann jeder lernen, schlagfertig zu sein? Ja, ist Traindt überzeugt. Es sei vor allem eine Sache der Einstellung und der Übung. Der Schlüssel dazu liege in der Praxis und im stetigen Training. Es gibt viele Übungen, die helfen können, die eigene Schlagfertigkeit zu verbessern. Dazu gehören zum Beispiel Rollenspiele, in denen man auf unerwartete Kommentare reagieren muss, auch das bewusste Üben von schnellem und präzisiertem Denken kann helfen.

**WIFI WIEN
TRAINER:INNEN
kurz gefragt**



Mag. Michael Traindt
ist Coach, Trainer und Keynote-Speaker

Meinen Kopf bekomme ich frei mit ... Theater und Kino

Mein berufliches Motto lautet ... klug reagieren statt später ärgern.

Erfolg bedeutet für mich ... frei entscheiden und handeln zu können.



Roberto A. Bischtz
ist Unternehmensberater und Trainer

Mein persönliches Motto lautet ... Ich bin alt wie eine Kuh und lerne immer noch dazu.

Weiterbildung heißt für mich ... Wer mit der Zeit nicht geht, geht mit der Zeit. Weiterbildung hilft, sich auf neue Zeiten und Veränderungen einzustellen, um mit neuen Herausforderungen besser umgehen zu können.



© Aster/sharpleinac/peterschreiber.media/marrot - stock.adobe.com

Weitere Eskalationen vermeiden

Welche Grenzen gibt es in Gesprächen, kann man im „richtigen“ Ton alles sagen? „Grenzen werden durch Menschen und ihre Tagesverfassung beeinflusst. Den richtigen Ton gibt es nicht, es ist eine Frage der persönlichen Wahrnehmung“, so Roberto A. Bischoitz. Er ist Unternehmensberater und leitet am WIFI Wien das Seminar „Schlagfertig kontern“. In manchen Situationen kann eine schlagfertige Antwort unangemessen oder kontraproduktiv wirken. Wenn jemand beleidigend oder provokativ ist, kann es manchmal besser sein, ruhig und respektvoll zu reagieren, anstatt gleich mit einer Gegenattacke zu kontern. Es ist wichtig, dass schlagfertige Antworten nicht verletzend werden. Denn immerhin geht es darum, eine unangenehme Situation zu deeskalieren und nicht zu einer weiteren Eskalation beizutragen.

Schwierige Situationen im Rollenspiel üben

Die Fähigkeit zum richtigen Konter hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. „Es ist wichtig, die eigene Emotionalität so gut wie möglich auszuschalten und gut auf das Gespräch vorbe-

reitet zu sein“, empfiehlt Bischoitz. Und wer regelmäßig an schwierigen Gesprächen und Diskussionen teilnimmt, kann oft schneller und treffender reagieren. Dazu ist es wichtig, über ein breites Allgemeinwissen und ein gutes Sprachvermögen zu verfügen. Aber auch ein gutes Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, empathisch mit anderen Menschen umzugehen, können dabei helfen, dann schlagfertig zu reagieren, wenn es darauf ankommt.

Negative Empfindungen unter Kontrolle bringen

So ist Schlagfertigkeit eine wichtige soziale Kompetenz, die dazu beitragen kann, nicht nur gute Gespräche zu führen, sondern sich auch in schwierigen Situationen besser behaupten zu können. So kann jeder schlagfertiger werden, indem man sich aktiv mit diesem Thema auseinandersetzt und die eigenen Fähigkeiten gezielt trainiert. Roberto A. Bischoitz: „Wichtig ist es, seine persönlichen Animositäten abzuschalten, sich gut auf Gespräche vorzubereiten und natürlich im Vorfeld schwierige Situationen im Rollenspiel zu üben.“

SCHLAGFERTIG KONTERN

LIVE-ONLINE- ODER PRÄSENZKURS (16 LE)

Lernen Sie in diesem Kurs, mit verbalen Attacken souverän umzugehen, schlagfertig zu kontern und Worte kreativ einzusetzen.



Detailinformationen unter wifwien.at/1374x

SEMINARREIHE SCHWIERIGE GESPRÄCHE

LIVE-ONLINE- ODER PRÄSENZKURS (3 Teile, 8-16 LE)

In der Seminarreihe „Schwierige Gespräche“ des WIFI Management Forums erfahren Sie, welche kraftvollen Möglichkeiten positive Kommunikation bietet und wie Sie auch in heiklen Situationen souverän bleiben. Das Thema Schlagfertigkeit steht im Zentrum aller 3 Teile.



Detailinformationen unter wifwien.at/40369x