

■ [Home](#) > [Allgemein, Kommunikation & Motivation](#) > [Schlagfertigkeit kann man trainieren](#)

Schlagfertigkeit kann man trainieren

 June 29th, 2015

 [Goto comments](#)
 [Leave a comment](#)



Auf dem Berliner Assistentinnen Kongress 2015 zeigte Edith Rohrmoser in einem Workshop Techniken, mit denen man durch schlagfertige Antworten souverän auf unfaire Angriffe reagieren kann. Den Teilnehmerinnen wurde mit Praxisbeispielen nahe gebracht, wie peinliche Situationen mit Fassung gemeistert werden. Die wichtigsten Techniken für mehr Schlagfertigkeit lesen Sie hier.

Blöde oder unpassende Sprüche von Kollegen oder gar dem Chef hat wohl jeder schon einmal gehört. Meistens steht man in so einem Augenblick fassungslos da und die passende, richtig gute Antwort kommt einem erst später in den Sinn. Dann nämlich, wenn es schon viel zu spät ist. Damit dies nicht mehr passiert, gibt es wirkungsvolle Techniken, um die Schlagfertigkeit zu trainieren.

Achten Sie in solch einer Situation als erstes auf Ihre Körperhaltung. Stehen Sie gerade, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme keine abwehrende Haltung einnehmen und sprechen Sie stets langsam, um nicht über Ihre eigenen Worte zu stolpern. Schauen Sie Ihrem Gegenüber außerdem in die Augen, wenn Sie kontern. Befolgen Sie diese Tipps zur Körperhaltung, wirken Sie selbstsicher und stark.

Kontern Sie jetzt mit einer cleveren Antwort um Ihren „Angreifer“ zu verblüffen und klarzumachen, dass Sie sich unpassende Kommentare nicht gefallen lassen. Nutzen Sie hierzu eine der unten aufgeführten Schlagfertigkeitstechniken:

- **Technik 1: Abwarten** – Sie sagen erstmal nichts und warten einfach ab, was passiert. Wichtig hierbei ist, dass Sie den Blickkontakt halten. Durch Ihr Schweigen muss Ihr Gegenüber die Aussage präzisieren. Sie haben indes Zeit zum Überlegen, der „Angreifer“ ist irritiert.
- **Technik 2: Zwei-silbiger Kommentar** – Entgegenen Sie Ihrem Gegenüber mit einem kurzen zwei-silbigen Kommentar und entziehen Sie ihm anschließend den Blick. Gut geeignet sind Ausrufe wie „Aha“, „Achso“ oder „Ach was“.
- **Technik 3: Unerwartete Zustimmung** – Diese Technik funktioniert ähnlich wie der zwei-silbige Kommentar, nur dass Sie hierbei dem Vorwurf zustimmen. Halten Sie auch hier Ihre Antwort knapp. „Gut beobachtet“, „Stimmt“ oder „Definitiv“ gefolgt vom Blickentzug sind gute Reaktionen.
- **Technik 4: Absurdes Theater** – Begegnen Sie Ihrem Gegenüber mit einer völlig absurden Bemerkung oder einem unpassenden Sprichwort. Dadurch wird Ihr „Angreifer“ irritiert, er muss nachdenken und merkt erst zu spät, dass er auf den Arm genommen wurde. Eine Kombination mit Technik 3 ist sehr zu empfehlen. Als Beispiel: „Sie haben ganz schön zugenommen!“ Mögliche Antwort: „Gut beobachtet. Aber einen Six-Pack hatte ich schon, das steht mir nicht.“
- **Technik 5: Sachliche Feststellung** – Beschreiben Sie den Vorwurf und kehren Sie anschließend wieder zum ursprünglichen Thema zurück. „Sie haben ganz schön zugenommen!“ Mögliche Antwort: „Sie machen sich Gedanken über meine Figur, ich beschäftige mich mit den Kosten des Projekts.“ Mit dieser Technik lassen Sie unfaire Gegner ins Abseits laufen.
- **Technik 6: Dolmetscher-Technik** – Wandeln Sie das Gesagte in etwas Positives um. Ihnen wird Geiz vorgeworfen? Kontern Sie mit „Sie meinen, ich kann gut mit Geld umgehen? Stimmt!“. Ein wichtiger Punkt ist auch hier der anschließende Blickentzug, um zu signalisieren, dass das Gespräch für Sie beendet ist.
- **Technik 7: Unpassendes Sprichwort** – Lassen Sie Ihr Gegenüber sprichwörtlich blöd da stehen, indem Sie den Kommentar mit einem unpassenden Sprichwort kontern. Sie können zwei Sprichwörter miteinander kombinieren („Der frühe Vogel hat die dicksten Kartoffeln“) oder sie verwenden einen Spruch, der gar keinen Sinn macht, z.B: „Wasser hat keine Balken“.

Nicht jede Technik eignet sich in jeder Situation, legen Sie sich am besten eine Handvoll Sprüche und Antworten zurecht, damit Sie für jeden Vorwurf gewappnet sind. Egal, wie Sie reagieren: Schließen Sie Ihre Antwort mit einem Blickentzug ab! Geben Sie Ihrem Gegenüber keine Chance, weiter auf das Thema einzugehen.

