Gut pariert ist halb gewonnen

Schlagfertigkeit macht das Leben leichter: Wir verraten, wie Sie gekonnt kontern und peinliche Situationen humorvoll überspielen können

Von Jörg Löhr

„Du siehst aber müde aus“, sagt der Kollege morgens im Büro. Tatsächlich haben Sie seinetwegen gestern Abend Überstunden gemacht und sitzen seit einer halben Stunde schon wieder am Schreibtisch. Eine wichtige Präsentation muss fertiggestellt werden und er hat Sie nicht unterstützt, hatte wegen eines privaten Termins sogar überpünktlich das Büro verlassen. Ihr Puls steigt, Ihr Gehirn rattert. Sie wollen etwas erwidern, doch … es fällt Ihnen einfach nichts Passendes ein! Ein witziger Kommentar wäre gut, nicht zu bissig – schließlich sitzen sie auch in Zukunft in einem Büro und möchten die ansonsten angenehme Arbeitsatmosphäre nicht gefährden. Unkommentiert lassen wollen Sie den wenig reflektierten Kommentar Ihres Kollegen aber auch nicht. Und während Sie noch fieberhaft überlegen, ist der Kollege mit den Worten „Ich hol mir mal einen Kaffee“ bereits zur Bürotür hinaus entschwunden. Und Sie sitzen immer noch sprachlos an Ihrem Arbeitsplatz…. Die Chance für eine spontane Replik? Vertan!

Bestimmt haben Sie schon einmal eine ähnliche Situation erlebt. Dann wissen Sie ja: Nichts ist so ärgerlich, wie eine treffende Antwort, die einem zu spät einfällt. Schlagfertigkeit und Spontaneität können im Berufsalltag immens wichtig sein: Wer gekonnt dumme Kommentare retourniert und verbale Angriffe kontert, wirkt souveräner und selbstbewusster und verschafft sich dadurch nicht nur bei nicht empathischen Kollegen Respekt.

Schlagfertigkeit kann uns auch aus peinlichen und unangenehmen Situationen helfen. Nehmen Sie mal an, Sie haben ein wichtiges Geschäftsessen mit einem Kunden und tropfen sich Tomatensauce auf Ihr frisch gebügeltes, weißes Hemd. Oder Sie tragen Ihre neuen Schuhe – stolpern und fallen fast der Länge nach in den Büroflur. Souveränität und Selbstbewusstsein zeigt, wer in peinlichen Situationen

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

statt mit hochrotem Kopf nach Worten zu ringen noch einen witzigen Spruch auf den Lippen hat.
Schlagfertigkeit schützt uns nicht vor unangenehmen Situationen und verbalen Angriffen, hilft uns aber ungemein dabei, diese zu entschärfen! Mit der Souveränität, die man beim gekonnten Entgegnen ausstrahlt, verschafft man sich zudem Respekt und steigert das eigene Selbstwertgefühl.

Ihnen fehlen manchmal die Worte? Hier unsere Tipps für Ihr Plus an Schlagfertigkeit:

Erstens: Spielen Sie den Ball doch einfach zurück!
Nach einer Äußerung sind Sie erst einmal baff. Ihnen fällt spontan keine humorvolle Entgegnung ein? Dann spielen Sie den Ball doch einfach zurück ins gegnerische Spielfeld, um Zeit zu gewinnen! Eine provokante Frage beispielsweise kontert man am besten mit einer (rhetorischen) Gegenfrage. Stellt jemand in einer Besprechung Ihre Ausführungen mit einem „Und was soll uns das denn bringen?“ in Frage, entgegnen Sie elegant: „Können Sie mir Ihren Einwand genauer erläutern?“ Und auf ein: „Und wie soll das gehen?“ antworten Sie zuckersüß mit: „Wünschen Sie, dass wir uns zuerst mit der Umsetzung befassen, bevor wir uns die Strategie angesehen haben?“

Zweitens: Machen Sie dem anderen ein Kompliment
Wer anderen eine Grube gräbt, erwartet alles, aber keine Komplimente. Machen Sie sich dies mit einer besonderen Strategie zunutze. Jemand schlägt Ihnen die Tür vor der Nase zu? Dann loben Sie ihn für seine zuvorkommende Art! Ein Kollege grätscht mit einer unsachlichen Bemerkung in Ihre Präsentation? Halten Sie inne, richten Sie Ihre und damit auch die Aufmerksamkeit der anderen Zuhörer auf ihn und loben Sie ihn für seinen konstruktiven Einwand. Doch Vorsicht: Diese Strategie ist nicht ganz ungefährlich und sollte nicht bei Menschen angewandt werden, mit denen Sie Tag für Tag zu tun haben. Denn fühlt sich der andere bloßgestellt, können sich schwelende Konflikte weiter verschärfen. Überlegen Sie darum sehr genau, wo Sie diese Vorgehensweise anwenden!

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

Drittens: Übertreiben Sie maßlos!

Humor ist, wenn man trotzdem lacht! Gerade in peinlichen Situationen oder bei uncharmanten Kommentaren zeigt Größe, wer mit einer guten Portion Selbstironie antwortet und dabei maßlos übertreibt. Das Prinzip ist einfach, erfordert aber eine gewisse Übung. Nehmen wir mal an, Ihr Kollege sagt vor den anderen Kollegen zu Ihnen: „Du siehst aber schlecht aus, ganz blass!“ Dann haben Sie verschiedene Optionen zu reagieren: Sie sind betroffen und schauen verunsichert erstmal in den Spiegel. Sie reagieren beleidigt, weil Sie sich eigentlich ganz gut fühlen und die Bemerkung für einen persönlichen Angriff halten. Oder Sie entgegnen lässig: „Ich war schon beim Arzt. Der wollte mir glatt einen Totenschein ausstellen.“ Sie können sicher sein: Die Lacher sind auf Ihrer Seite und der Kollege wird sich das nächste Mal genau überlegen, ob er wieder eine unüberlegte Bemerkung macht. Sie werden sehen: Wer nicht alles so bierernst nimmt, lebt entspannter!

Viertens: Üben Sie sich als Übersetzer!

Auch diese Taktik sollten Sie ein wenig trainieren. Im Prinzip geht es darum, einen Kommentar oder einen Einwand aufzugreifen und den anderen Zuhörern zu übersetzen, ihn dabei aber ins Positive zu drehen. Klingt kompliziert? Ist auch nicht ganz einfach. Ein Beispiel: Sie erläutern im Kollegenkreis Maßnahmen einer neuen Arbeitsorganisation. „Das ist doch alles Augenwischerei“, tönt ein Kollege von hinten. Sie kontern geschickt, indem Sie den Einwand aufgreifen und professionell übersetzen: „Der Kollege möchte wohl darauf hinweisen, dass er Zweifel an der Effizienz der angedachten Maßnahmen hat, aber ich habe mich sehr lange mit dem Thema beschäftigt und kann Ihnen versichern, dass …“. Mit dieser Strategie machen Sie Ihre Souveränität deutlich, denn Sie reagieren auf einen unsachlichen Einwand auf eine sachliche Art und Weise.

Fünftens: Weichen Sie geschickt aus!

Manchmal kann es gut sein, auf einen unsachlichen Einwand überhaupt nicht einzugehen – zumindest nicht direkt. Sie werden verbal angegangen? Dann machen Sie doch einfach eine wirkungsvolle Pause, schauen in die Runde und eröffnen eine Diskussion über die Kommunikationskultur im Team.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

Wenn dann alle übereingekommen sind, dass unsachliche Zwischenrufe nicht nur unhöflich sind, sondern auch das Team nicht wirklich weiterbringen, dann werden Sie sicher ungestört Ihre Präsentation fortführen können.

Sechstens: Lernen Sie aus verpassten Chancen!
Sie haben einen unangemessenen Spruch nicht schlagfertig parieren können? Ärgern Sie sich nicht lange darüber, sondern nutzen Sie die vertane Chance, um es beim nächsten Mal besser zu machen. Spielen Sie die Situation gedanklich noch ein paar Mal durch und entwickeln Sie dabei gelungene Konter. Versetzen Sie sich noch einmal genau in die Situation und füttern Sie Ihr Unterbewusstsein mit positiven Ergebnissen. Stellen Sie sich Ihren Erfolg intensiv vor und schöpfen Sie daraus Selbstbewusstsein.

Siebtens: Trainieren Sie Ihren Schlagfertigkeitsmuskel sooft Sie können!
Übung macht den Meister – das gilt auch in puncto Schlagfertigkeit. Trainieren Sie Ihren Schlagfertigkeitsmuskel sooft Sie können. Entwickeln Sie gedanklich verschiedene Szenarien und legen Sie sich ein Repertoire an guten Kontern zurecht. Lassen Sie sich dabei auch von Aphorismen und humorvollen Zitaten prominenter Persönlichkeiten inspirieren. Lesen Sie Bücher zum Thema (Tipps siehe unten). Ganz wichtig: Haben Sie Geduld mit sich selbst! Wenn Sie konsequent an Ihrem kommunikativen Selbstbewusstsein arbeiten, werden sich bald auch beim gelungenen Kontern Erfolge einstellen.

Zum Weiterlesen:
Ralf Schmitt: Ich bin total spontan - wenn man mir rechtzeitig Bescheid gibt: Von der Kunst, aus dem Bauch heraus zu handeln; 256 Seiten, Ariston 2010,

Nick Seidel: Schlagfertigkeit – Wie Sie Ihre Schlagfertigkeit verbessern und so in jeder Situation meisterhaft kontern; 62 Seiten; CreateSpace Independent Publishing Platform

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com