

Sie haben keine Lust mehr, mit Stottern und Schamesröte auf dumme Sprüche zu reagieren? Sie hätten so gern einen Souffleur hinter dem Ohr, der Ihnen im passenden Moment einen grandiosen Konter ins Ohr flüstert? Wir sagen: Brauchen Sie nicht! Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schlagfertigkeit trainieren.



So werden Sie
schlagfertig!

Oh nein, schon wieder „Na, gibt's heute mittag Wurst in der Pelle in der Kantine?“ Herr Schmitz aus der Vertriebsabteilung grinst überlegen, mustert mich von oben bis unten und bleibt mit den Augen unerträglich lange auf meinem Po hängen. Herausfordernd sieht er mir – Sekunden später – in die Augen. Ich weiß, was er denkt: „Kontern kann die sowieso nicht!“

MOMENT MAL ...

Erst bin ich wie gelähmt, ich klammere mich an meinen Aktenordner und spüre, wie mir die Röte pochend ins Gesicht steigt, ob vor Scham oder Wut weiß ich nicht. Tausend Gedanken rasen mir durch den Kopf, nicht wenige davon sind unaussprechlich böse. Und dann, dann ist er weg, der Moment. Wieder ist mir nichts Schlagfertiges eingefallen. Herr Schmitz lächelt verächtlich, dreht sich um und geht. Mein Tag ist gelaufen.

Immer das gleiche: Sobald der richtige Moment verstrichen ist, fallen einem tausend gute Sprüche ein. Das ist aber auch kein Wunder, denn Stress macht gewissermaßen dumm: Unser Gehirn minimiert unsere Denkfunktion, Adrenalin wird freigesetzt. Wir haben zwar mächtig viel Kraft in den Muskeln, jedoch fördert dies nicht gerade unsere Schlagfertigkeit. Sie glauben, das muss so bleiben? Falsch gedacht. Mit ein paar Tricks nehmen Sie sogar dem größten Sprücheklopfer den Wind aus den Segeln.

SCHAUSPIELERTRICKS

Regel Nummer eins: Achten Sie auf Ihre Stimme! Unsere ohnehin schon hohe Tonlage wird in solch einer Stresssituation nur noch höher und energieloser. Aber wie halten Sie die Stimmlage normal? In der Kantine hätte ich erstmal gut durchatmen müssen, das hilft nämlich gegen die ungewollte Stimmerhöhung, und bekämpft auch die Röte und Nervosität. „Da helfen schon einfache Tricks wie Gähnen – es trainiert das Zwerchfell und weitet den Mund- und Rachenraum“, erklärt Carolin Lüdemann, Autorin des Ratgebers „Schlagfertigkeit für Frauen“. „So verbessern Sie Ihre Artikulation und Ihren Stimmumfang.“ Und aus dem Schauspieltraining abgeguckt: Versuchen Sie mit einem Kor-

ken im Mund möglichst deutlich zu sprechen – und jetzt ohne Korken: Sehen Sie, wie deutlich nun Ihre Aussprache ist?

Und inhaltlich? Vermeiden Sie abschwächende Formulierungen wie „vielleicht“, „ein bisschen“, „eigentlich“. Trauen Sie sich laut zu sprechen – Mäuschen wirken nicht selbstbewusst, auch wenn der Spruch noch so gut ist. Übrigens: Wenn Sie aufrecht stehen, kräftigen Sie nicht nur Ihre Stimme, sondern wirken rein durch Ihr Erscheinungsbild selbstbewusster. Ein erstaunlicher psychologischer Effekt gesellt sich dazu: Ihre „gespielt“ selbstbewusste Haltung und Aussprache färbt auf Ihre innere Einstellung ab – Sie werden mit der Zeit tatsächlich selbstbewusster.

KOPF HOCH!

So, die Mittagszeit ist vorüber, nun wieder ab zum Schreibtisch. Wen sehe ich da? Nein, schon wieder Herr Schmitz! Ich muss so schnell es geht weg, Augen auf den Boden und im geduckten Laufschrift vorbeigehen. Zum Glück ist er beschäftigt und hat mich nicht wahrgenommen.

Wenn Sie so eine Situation kennen: Arbeiten Sie an Ihrer Körpersprache! Manche signalisieren einfach aufgrund der Körpersprache und der Stimme, dass sie auf eine gewisse Art und Weise unterlegen sind. Lehnen Sie die Opferrolle ab – das geht einfacher, als Sie denken! Sie müssen nur wissen, wie man Selbstbewusstsein ausstrahlt und Kollegen und Vorgesetzte werden schon bald anders auf Sie reagieren. Achten Sie zum Beispiel auf den Blickkontakt – fehlt dieser, wird jenes Verhalten oft als Schüchternheit gedeutet. Jedoch sollte man wissen, dass alles unter den Schultern für Blicke tabu ist, auch jemanden zu „mustern“ wird als wenig sympathisch wahrgenommen. Am besten stehen Sie immer hüftbreit; wer zu breitbeinig dasteht, nimmt mehr Platz ein, wirkt mächtiger und möglicherweise auch provozierend. Frauen neigen dazu, weniger Platz einzunehmen und deuten somit an, dass sie freiwillig auf mehr Raum verzichten. Dies müssen Sie ändern!

Ähnlich ist es beim Sitzen: Typisch lady-like schlagen viele Frauen die Beine übereinander und sitzen nur auf dem vorderen Drittel des Stuhls – da sie wenig Platz einnehmen, signalisieren sie Unterlegenheit. Legen Sie Ihre Arme locker auf die Lehne, sitzen Sie gerade und verwenden Sie die Hände um Ihre Mei-

nung gezielt mit Gestik zu untermalen. Üben Sie einfach fleißig zu Hause!

VORM SPIEGEL

Das nächste Mal zeig' ich's ihm. Dieser unverschämte Schmitz! Jetzt mache ich erst mal die Korkenübung und dann geht's schon an die Körperhaltung. Schritt für Schritt. So, Korken zwischen die Zähne und einen klaren, möglichst deutlichen Satz sagen: „Oh, ich weiß Ihre Worte zu schätzen, Herr Schmitz!“ Ha, darauf hätte er nichts mehr gewusst. Und das nächste Mal stehe ich mit sicherem Stand und selbstbewusst vor ihm. Die Hände weg vom Gesicht. Das zeugt ja von Nervosität. Ach ja, und nicht durch die Haare fahren. Die „Rahmenbedingungen“ habe ich nun im Griff, doch was sage ich, wenn er mir wieder blöd kommt?

Schlagfertigkeit kann man lernen. Es gibt verschiedene Taktiken, um passende Antworten auf verbale Attacken zu finden. Zum Beispiel das „Missverständnis“. Mit dieser Ausweichstrategie verstehen Sie absichtlich einen „Angriff“ falsch: „Nein, leider. Heute gibt es Spaghetti Arrabiata mit Salat. Wurst in der Pelle gibt's erst am Montag!“ Auch mit „Verwirrung“ könnte man Herrn Schmitz kommen: „Wurst in der Pelle, das versteh ich nicht! Könnten Sie mir erklären, was Sie damit meinen?“

Bei der Taktik „Richtungswechsel“ wechseln Sie bewusst und abrupt das Gesprächsthema: „Apropos Wurst, wussten Sie, dass der Lottojackpot in Italien geknackt wurde?“ Oder lassen Sie doch einfach „Blicke wirken“ und sagen Sie nichts! „Bedenken Sie, dass es sich bei der Taktik des „Durchzugs“ um ein bewusstes Schweigen handelt und nicht um ein ohnmächtiges mangels Alternativen!“, betont Carolin Lüdemann.

Buchtipps

„Schlagfertigkeit für Frauen“ von Carolin Lüdemann ist ein Buch für all jene berufstätigen Frauen, die einen hochrotten Kopf und das ewige Stottern satt haben. Greifen Sie durch und behaupten Sie sich – mit Carolin Lüdemanns Leitfaden. Preis: 19,90 Verlag: Redline Wirtschaftsverlag



Richtig kontern



Körpersprache I: Richtig sitzen

Typisch Frau (rechts): Wer mit überschlagenen Knien auf dem vorderen Drittel des Stuhls sitzt, eine unterwürfige Haltung einnimmt, die „Schwachstelle“ Hals zeigt und dann auch noch mit der Hand über das Gesicht oder durch die Haare fährt, wirkt wenig selbstbewusst. **Besser (links):** Sitzen Sie aufrecht mit hüftbreit geöffneten Beinen und offenem Blick auf der gesamten Stuhlfläche. Die Hände „gestikulieren“ unterstützend.

Stimmübung I: Korkentrick

Mit der „Korken-Übung“ können Sie Ihre Aussprache deutlich verbessern. Nehmen Sie einen Korken (ca. daumendick) und beißen Sie mit den Vorderzähnen hinein. Achten Sie darauf, dass der Korken so weit wie möglich aus dem Mund herauschaut. Sagen Sie nun einen beliebigen Satz mit kurzen und langen Vokalen, diese sollten so gut es geht verständlich klingen.

Danach wiederholen Sie die selben Sätze ohne Korken. Wiederholen Sie jeden Satz ca. 6 mal und lesen Sie dann einen kurzen Text!



Stimmübung II: Gähnen Sie!

Stellen Sie sich vor, Sie räkeln sich wohligh frühmorgens in Ihrem Kuschebett! Na, das Gähnen kommt nun ganz von selbst, oder? Herzhaftes Gähnen weitet den Mund- und Rachenraum und erzeugt eine Spannung im Zwerchfell, die Sie wirkungsvoller sprechen lässt. Sowohl Ihre Aussprache deutlichkeit als auch Ihr Stimmumfang verbessert sich.



Sie empfiehlt: „Schweigen Sie Ihr Gegenüber professionell nieder!“ Halten Sie mit dem „Angreifer“ selbstbewusst Blickkontakt und zeigen Sie keine Regung! Kommt die unqualifizierte Attacke zum Beispiel in einem Meeting, lächeln Sie, als käme Ihnen gerade die Erleuchtung und notieren Sie sich die Beleidigung auf dem Notizblock. Seien Sie sicher: Ihr Gegenüber wurde gerade aus dem Konzept gebracht.

Dies sind weiche Formen des Gegenangriffs. Wenn Sie sich richtig wehren wollen, sollten Sie die härtere Variante wählen. Sie müssen klar zu verstehen geben, dass Sie sich selber akzeptieren und Ihr Handeln völlig in Ordnung finden. Beim „knallharten Gegenangriff“ steigern Sie die Aussagekraft der ursprünglichen Bemerkung, etwa mit der Formulierung „Besser... als...“. Neuer Tag, neues Glück. Mein werter Herr Kollege ist im Anmarsch. Es ist zwar noch früh morgens, doch ich bin gewappnet. Herrn Schmitz dürfte etwas über die Leber gelaufen sein, er wirkt grimmig: „Der Rock sieht ziemlich blöd aus“, ist für heute seine Begrüßung. „Besser ein blöder Rock als ständig blöde Bemerkungen auf den Lippen“, sage ich mit einem

selbstsicheren Lächeln. Was soll er darauf noch kontern? So, nun ab ins Büro, wen sehe ich da? Frau Bergner, oh mein Gott!

ZICKENALARM!

Eins darf man nicht vernachlässigen: den subtilen Kampf „Frau gegen Frau“. Man hat nicht nur Kolleginnen, die einem den Rücken stärken, manche können im Gegensatz zu den Männern eines ausgesprochen gut: lästern. Der „Zickenkrieg“ ist ein typisch weibliches Phänomen. Wie kann man sich dagegen wehren? Probieren Sie es mit einem Kompliment! Denn wer umarmt wird, der kann einen nicht bekämpfen.

Die Kollegin Bergner mustert mich von oben bis unten, lacht einmal laut und sagt: „Hey, da kommt ja unser Retro-Fan, haben Sie in der Altkleidersammlung gewühlt?“ Ich schaue ihr in die Augen und antworte selbstsicher und mit einem Hauch Sarkasmus: „Guten Morgen, werter Kollegin. Vielen Dank, so elegant hat mich noch niemand darauf hingewiesen.“ Sie sieht mich verblüfft an und macht sich an ihre Arbeit. Ich lache siegreich in mich hinein.

Interview

Körpersprache II: Richtig stehen

Wenn Sie sich gerade halten (links), ist auch Ihre Stimme voluminöser, denn der Zwerchfellbereich gewinnt mehr Raum. Üben Sie die Haltung zum Beispiel wie die Topmodels mit einem Buch auf dem Kopf! Schwach wirkt hingegen das Stehen auf einem Bein (rechts), das nervöse Spielen mit den Händen, ein gesenkter Blick, ein unsicheres Lächeln.



Sie können natürlich auch die vollkommen Beleidigte spielen. Mit viel Ironie und einer gehö- rigen Portion Sarkasmus in der Stimme können Sie kontern, „Oh mein Gott, ich bin zutiefst getroffen.“ Weigern Sie sich in die Opferrolle gedrängt zu werden! Starten Sie die Gegenwehr mit Ironie, Respekt und Selbstbewusstsein!

EIN VORGESETZTER ...! KONTERN ODER SCHWEIGEN?

Alles gut und schön. Aber was passiert, wenn Sie von einem Vorgesetzten „angegriffen“ werden? Bravo, täglich Herr Schmitz und jetzt auch noch Frau Eigner, die Abteilungsleiterin! Von wegen, ich sei zu unerfahren für diese Präsentation und was meint sie damit, ich solle das doch den „Erwachsenen“ überlassen? Ich bin so verdattert und warum will mir partout nichts einfallen? Immerhin ist Frau Eigner eine Vorgesetzte. Natürlich ist es äußerst schwierig einem oder einer Vorge- setzten zu widersprechen. Aber wer sagt denn, dass Sie sofort antworten müssen? Ihr Konter: „Auf diese Bemerkung kann und werde ich jetzt nicht antworten.“ Gute Entscheidung! Lassen

Sie sich Zeit. Auch damit rechnet niemand. Üben Sie und Sie werden sehen, dass Sie mit einer ganz anderen Einstellung durchs Büro gehen. Sie wissen jetzt, dass auch Sie schlagfer- tig sein können. Und wenn Herr Schmitz doch wieder über meine Figur herzieht, sehe ich ihn gelassen an und kontere schlagfertig: „Oh vielen Dank, Herr Schmitz. Es freut mich, dass Sie mich immer wieder auf meine weiblichen Kur- ven aufmerksam machen!“ ●

Die Expertin

Carolin Lüdemann ist Juristin und ausgebil- deter Business Coach. Sie tritt bei Sat 1, N24, bei SWR Funk und Fernsehen sowie bei der Süddeut- schen Zeitung auf. An ihren Seminaren nehmen Top Mana- gersowie High Potentials aus Industrie, Beratung und Vertrieb teil. www.carolinluedemann.de



Frau Lüdemann, sind Sie schon immer schlagfertig gewesen?

Vom Typ her bin ich eher harmoniebedürftig, wie Frauen halt so sind. Ich hatte früher öfter Schwierigkeiten mich zu wehren und wusste: So kann das nicht weitergehen! So hab ich mich intensiv mit Schlagfertigkeit beschäftigt. Es wäre vermessen zu sagen, ich wäre heute immer schlagfertig, es gibt nach wie vor Situationen, in denen ich mich über- rollt fühle. Aber man kann sich definitiv verbessern!

Frauen und Männer: In welcher Hinsicht gibt es da in der Jobwelt Unterschiede?

Frauen machen es sich schwer, indem sie ungeschickt kommunizieren: schwache Sprache verwenden, mit „vielleicht“ oder „eventuell“ hantieren, weil sie niemandem auf die Füße treten wollen. Männer tauschen beim Gespräch in erster Linie Informationen aus, messen sich auch mal. Letzteres empfinden Frauen als unangenehm. Männer und Frauen kommunizieren nicht hindernisfrei miteinander, weil das Kommunika- tionsverhalten einfach unterschiedlich ist.

Mit dem Wissen tut man sich als Frau auf jeden Fall schon einmal leichter ...

Auf alle Fälle! Wenn dann der Kollege mit einem flot- ten Spruch kommt, weiß ich, dass es nicht heißen muss, dass er mich für unfähig hält. Vielleicht ist es ja sogar ein Kompliment, wenn er sich im Gespräch mit mir misst. So kann man tatsächlich blöde Bemerkungen besser abprallen lassen. Denn das ist ja grade das Problem – sobald eine Bemerkung ins Schwarze trifft, fängt man an sich zu rechtfertigen.

Wie wappnet man sich dann am besten für die tatsächlich blöden Sprüche?

Schlagfertigkeit bedeutet nicht, den anderen mundtot zu machen. Mit wüster Gegenwehr läuft man Gefahr, langfristig das Verhältnis zum Kollegen zu trüben; wenn man gar dem Chef über den Mund fährt, kann man sich vermutlich die Karriere abschminken. Man kann Schlagfertigkeit gut üben – im Kleinen. Z. B. eine Auszeit nehmen, nur Gestik und Mimik sprechen lassen – das kann jede. Oder das Gesprächsfeld wech- seln, das Thema einfach nicht annehmen.

Dann ist das Gegenüber verdattert ...

Wir durchbrechen die Erwartungshaltung. So ent- ziehen wir uns der Opferrolle – und dem Sprüche- klopper macht es keinen Spaß mehr.

Ihr Lieblingskonter auf Blondinenwitze?

Wenn man endlich gelernt hat, damit umzugehen, passiert einem das irgendwie nicht mehr (lacht). Das hat auch etwas mit dem Auftreten zu tun. Vielleicht fällt einem eine Retourkutsche ein: „Was sagte Gott, nachdem er den Mann erschaffen hatte? Das kann ich aber besser!“ Dann lacht man meist gemeinsam.