

Matthias Pöhm

# FRAUEN KONTERN BESSER

So werden Sie **richtig** schlagfertig



mvgverlag

angewöhnen sollten. Sie werden ernster genommen. Wenn Sie einem Kollegen oder Vorgesetzten in »seiner Sprache« gegenüberreten, denkt er: »Oh, die ist tough!« – und Sie haben seinen Respekt und seine Aufmerksamkeit. Aufgepasst: Dies gilt nur für die Berufswelt. Was private Beziehungen angeht, so liegen Sie mit Ihrer »typisch weiblichen« Sprache auf der besseren Seite.

## **Auf Ihre Haltung kommt es an**

Wer jedem gefallen will, der wird nicht schlagfertig werden können. Wer möchte, dass niemals jemand schlecht von ihm redet, der wird auch nicht schlagfertig werden. Um richtig zu kontern und witzig zu sein, brauchen Sie ein gesundes Selbstbewusstsein, eine positive innere Haltung und die Bereitschaft, auch Dinge zu tun, die jemand mal nicht gut findet.

## **Schlagfertige Frauen sind erfolgreicher**

Die Fähigkeit, schlagfertig zu reagieren, und der Erfolg im Beruf und im Alltag hängen unmittelbar zusammen. Schlagfertigkeit ist eine Sache Ihrer Grundeinstellung, und die ist weit wichtiger als die einzelnen Techniken.

Kennen Sie Menschen, die weniger qualifiziert sind oder weniger können als Sie, aber trotzdem beruflich oder gesellschaftlich eine bessere Position einnehmen? Was machen die eigentlich anders als Sie? Liegt es an einer höheren Bildung, liegt es an besseren Beziehungen oder liegt es vielleicht gar am Zufall? Nichts von alledem. Ihre Grundeinstellung erlaubt denen genau die Portion Frechheit mehr, die Sie sich vielleicht aufgrund einer meist übernommenen Bescheidenheitsschablone verbieten.

## **Wunschziel »Schlagfertigkeit«**

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die viele Menschen gern besitzen möchten. Es gibt unzählige Schlagfertigkeitstechniken, die alle wirksam sind, aber die Techniken allein nützen nichts. Es ist ihre Grundeinstellung, die den meisten Menschen im Weg steht. Sie verbietet ihnen, entschieden aufzutreten, andere auch einmal in die Schranken zu weisen, mutige Aussagen zu wagen, auch im seriösen Geschäftsleben humorvoll zu sein oder sich mit dem Selbstbewusstsein zu verkaufen, das ihrem Wert entspricht.

## **Befreien Sie sich von der Meinung der anderen**

Es gibt immer wieder Leute; die gerade selbstbewussten Frauen gegenüber die Meinung haben, sie würden zu hart wirken und mit ihrer Haltung letztlich nur die Brücken zu den anderen abbrechen. Richtig, das kann mitunter vorkommen. Wenn Sie das allerdings als prinzipielle Grundlage Ihres Handelns nehmen, werden Sie in jedem Bereich, ob privat oder beruflich, immer nur darauf achten, was andere möglicherweise von Ihnen denken könnten.

Eines ist dabei ganz sicher: Immer wird irgendjemand für das, was Sie tun, einen negativen Kommentar übrig haben. Sind Sie beispielsweise sparsam, könnten Sie als geizig gelten; treten Sie selbstbewusst auf, könnte ein anderer Sie arrogant nennen; sind Sie zielstrebig, könnte man Sie für einen Streber halten; sind Sie schlagfertig, könnte ein anderer Sie frech nennen. Sie müssen niemals allen Menschen gefallen. Wenn es einige gibt, die Sie kritisieren, sind Sie trotzdem auf dem richtigen Weg.

Ich schlage Ihnen nun einige Widerspruchsformulierungen vor, mit denen Sie Ihre Position in vielen Fällen markieren können:

- »Das kann nicht stimmen.«
- »Das sehe ich anders.«
- »Das meinen vielleicht Sie ... «
- »Da bin ich anderer Meinung.«
- »Wie kommen Sie denn darauf?«
- »Meinen Sie das ernst?«
- »Glauben Sie das wirklich?«

### **Tipp**

Angepasst sein oder sogar Unterwürfigkeit gehen mit Schlagfertigkeit nicht zusammen. Sie behindern ihre eigene Persönlichkeit in jedem Lebensbereich, privat wie beruflich.

Wenn Sie Ihre Haltung ändern möchten, müssen Sie Ihre Persönlichkeit verändern. Das heißt, Sie müssen bereit sein, in vielen Bereichen eine andere zu werden.

Verändern Sie Ihre Persönlichkeit in Richtung auf mehr Selbstbewusstsein. Wenn Sie zu einem zurückhaltenden Verhalten oder zu Schüchternheit neigen, sind alle Sportarten positiv, die Ihre Körperhaltung und Ihre Beweglichkeit verbessern oder mit denen Sie lernen, sich selbst zu verteidigen. Schwimmen, Yoga, Trainingsprogramme wie Pilates, Walking, Jogging oder auch Selbstverteidigungskurse sind dazu geeignet.

## **Körpersprache und Ihr persönlicher Stil sprechen mit**

Erfolgreiche Kommunikation ist eines der spannendsten Dinge im Leben. Allerdings ist jedes Gespräch anfällig für Missverständnisse. Das hängt damit zusammen, dass wir nicht nur sachliche Inhalte transportieren, sondern immer auch gefühlsmäßige. Diese drücken wir nicht nur durch Worte aus, sondern auch durch die so genannte nonverbale Sprache, die Körpersprache. Jeder von uns hat ein bestimmtes Repertoire an körpersprachlichen Signalen. Ein Teil dieser Signale ist durch unsere Kultur bestimmt und wurde von uns durch unbewusste Nachahmung erworben. Ein anderer Teil ist in uns von Geburt an verankert.

Unsere Körpersprache bestimmt stärker die verschiedenen Gesprächssituationen als unsere Worte. Die Körpersprache können wir verfeinern, indem wir uns darauf konzentrieren.

Wenn Sie beispielsweise im Alltag eher dazu neigen, sich klein zu machen, den Kopf einzuziehen, die Schultern beim Stehen und Gehen nach vorne sinken zu lassen, wirkt das schwach und wenig dynamisch. Wenn Sie in kritischen Situationen eher zurückweichen oder sich hinter verschränkten Armen verbarrikadieren, so wirkt dies verschlossen und unkommunikativ. Sie signalisieren dem anderen, dass Sie keine ebenbürtige Mitspielerin sind, und zeigen damit, dass Sie sich nicht wichtig nehmen und bereit sind, sich unterzuordnen.

### **Wie verbessere ich meine Körpersprache?**

Ihre innere Haltung drückt sich immer in Ihrer Körpersprache aus – ob Sie wollen oder nicht. Es handelt sich

dabei um einen unbewussten Vorgang. Sie können aber Ihre körpersprachlichen Signale auch ganz bewusst verändern. Es ist ganz einfach. Sie müssen nur die Körperhaltung einnehmen, die ein selbstbewusster Mensch hat. Mit selbstbewussten Körpersignalen beeinflussen Sie umgekehrt Ihr Unterbewusstsein und Ihre innere Haltung – und damit natürlich wiederum jedes Gespräch, jedes Miteinander und jede Kommunikation.

Sie werden schnell merken, wie sehr eine selbstbewusste Körpersprache Ihr klares und sicheres Auftreten unterstützt. Hierzu eine kleine Hilfe: Stellen Sie sich vor, Sie seien wie eine Marionette an einem Faden aufgehängt. Der Kopf ist fest an der höchsten Position und der Körper »hängt« gerade herunter. Automatisch halten Sie sich aufrecht und signalisieren durch diese bewusste Körperhaltung Ihrem Gehirn: »Der Hirnbesitzer ist heute ganz schön selbstbewusst.« So werden Sie sich dann auch fühlen. Diese Haltung strahlen Sie dann nach außen und damit auf Ihr gesellschaftliches Umfeld aus.

### **Tipp**

Die besten körpersprachlichen Tricks:

Atmen Sie tief ein und ruhig wieder aus. Selbst wenn in einer bestimmten Situation eine schnelle Reaktion gefragt ist: Den Atem anzuhalten hilft überhaupt nichts. Lassen Sie den Atem ganz bewusst los. Richten Sie sich dann auf, so als ob eine unsichtbare, an Ihrem Scheitel befestigte Schnur Sie nach oben zöge. Dadurch halten Sie sich aufrecht, Ihre Stimme bekommt mehr Ausdruck und Sie verspüren mehr Selbstwertgefühl. Blicken Sie geradeaus und weichen Sie nicht zurück.