

## Schlagfertigkeit – gekonnt kontern

Vielen Menschen fällt es schwer, auf kritische Zwischenfragen oder verbale Angriffe zu reagieren. Mit diesem Praxistraining gewinnen Sie Souveränität und bewahren sich den Respekt anderer. Im zwischenmenschlichen Umgang werden Sie schneller und effektiver mit Esprit und Charme reagieren. In diesem Seminar geht es nicht darum, Standardantworten zu trainieren; Ihre Reaktion muss zu Ihnen passen. Sie lernen intelligent schlagfertig zu reagieren, Diskussionen auf die Sachebene zu lenken und kritische Situationen konstruktiv zu lösen, ohne den Gegenüber dabei mundtot zu machen.

Nach dem Training nutzen Sie nonverbale Signale, sowie verschiedene Gesprächs-Techniken und setzen Ihre Sprache treffsicher ein.

### Ziele

- Sie kennen Schlagfertigkeitstechniken und haben sie trainiert
- Sie wissen um die Wichtigkeit der Körpersprache und Stimme und haben diese in verschiedenen Situationen optimiert
- Sie gehen selbstsicherer in herausfordernde Situationen und haben für Killerphrasen individuelle Antworten ausgearbeitet
- Sie haben Ihr bisheriges Verhalten in herausfordernden Situationen reflektiert und sich Ihre Chancen bewusstgemacht
- Sie reagieren souverän innerhalb kürzester Zeit auf einen verbalen Angriff, ohne sprachlos zu bleiben

### Inhalte

- Schlagfertigkeit: Chancen und Risiken
- Wie gehe ich mit Angriffen um? Wie entstehen Blockaden? „Erste Hilfe“ bei Angriffen
- Die Bedeutung von Körpersprache und Stimme
- Die „Schlagfertigkeitmuskeln“ trainieren: 10 Techniken für schlagfertige Antworten
- Sprache als Schutzschild und präzises Instrument: Mit Sprache spielen, Assoziationen nutzen, den Wortschatz erweitern
- Trigger-Training und Praxisreflexion: Eigene herausfordernde Situationen meistern

### Methoden

Trainer-Input, kognitive und erlebnisorientierte Übungen in Einzel-, Dialog-, Gruppen- und Plenumsarbeit, kollegiale Beratung, Feedbackgespräche, Selbst- und Praxisreflexion

