



Communication Newsletter

Jänner 2008

In diese Ausgabe

Was macht Sie sprachlos?

Was ist Schlagfertigkeit?

Liebe Frau Muschitz-Fink

Herzlich Willkommen bei neuen Communication-Newsletter. Sie werden darin monatliche **Tipps** finden wie Sie **klar kommunizieren** können. Sei es im Gespräch oder beim schriftlichen Austausch mit Kunden, KollegInnen oder MitarbeiterInnen.

Quick Links

[Website](#)
[Programme](#)

:: +43/664/234 23 67

Was macht Sie sprachlos?

Wir alle kennen das - eine Bemerkung einer Kollegin oder des Vorgesetzten trifft uns unerwartet und wir wissen nicht was wir antworten sollen. Anstatt zu kotern würden wir uns am liebsten verstecken oder davon laufen.

Was hindert uns daran auf eine gemeine Bemerkung schlagfertig zu antworten? Unsere gute Erziehung!

Wir haben gelernt nett und höflich zu sein und nicht wahllos unserem Gegenüber die Meinung zu sagen. Hinzu kommt, dass wir Nachteile befürchten, wenn wir uns gegen einen verbalen Übergriff wehren. Doch wir fühlen uns schlecht, wenn wir auf eine blöde Bemerkung nichts sagen. Wenn wir wiederholt Stichelein einstecken ohne uns dagegen zu wehren, nagt das an unseren Selbstbewusstsein. Irgendwann denken Sie dann vielleicht sogar - ich habe es nicht verdient, respektvoll behandelt zu werden. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Zeigen Sie ihren Mitmenschen wo Ihre Grenzen sind - denn ein verbaler Übergriff ist nichts anderes als eine Grenzüberschreitung. Sagen Sie laut und deutlich, wenn ein dummer Scherz auf Ihre Kosten zu weit geht.

Verabschieden Sie sich von der Idee Everybody's Darling zu sein. Sie werden von Menschen nicht mehr gemocht, nur weil Sie sich alles gefallen lassen. Im Gegenteil - wenn Sie klar sagen, was sie nicht wollen, werden Sie respektiert - da dann ihr gegenüber weiß, wo ihre Grenzen sind. Denn anders als die Gartenzäune um unsere Häuser sind unsere persönlichen Grenzen nicht so gut sichtbar. Daher müssen Sie Ihre Grenzen ansprechen.

Respektvoll kotern

Wenn Sie z.B. mit Ihrem Gewicht nicht zufrieden sind und Ihre Kollegin scherzhaft zu Ihnen meint "Na, zu Weihnachten zu viele Kekse gegessen?" dann ziehen Sie eine klare Grenze indem Sie antworten: "Ihre Aussage verletzt mich. Ich bitte Sie daher solche Kommentare zu lassen. Danke" Schauen Sie Ihrer Kollegin dabei in die Augen und unterbrechen Sie den Blickkontakt bewusst, sobald Sie fertig gesprochen haben. Damit unterstützen Sie körpersprachlich das Gesagte. So haben Sie klar ausgesprochen, was Sie nicht wollen und trotzdem respektvoll gekotert.

Was ist Schlagfertigkeit?

Es ist die Fähigkeit rasch und souverän auf dumme Sprüche, zynische Kommentare oder vorwurfsvolle Blicke zu reagieren.

Gute und schlechte Schlagfertigkeit

Wer andere Menschen verletzt oder mundtot macht, setzt schlechte Schlagfertigkeit ein. Hier geht es meist nur darum selbst gut dazustehen und den anderen als Verlierer hinzustellen. Gute Schlagfertigkeit jedoch zielt darauf ab ruhig und souverän zu bleiben, das Gegenüber respektvoll zu behandeln und trotzdem Klartext zu reden.

Welche Form der Schlagfertigkeit Sie einsetzen, hängt davon ab, welches Ziel Sie verfolgen.

Denn das Ziel beeinflusst Ihre Reaktion. Wenn Sie eine unverschämten Verkäuferin in die Schranken weisen wollen, sollten Sie kurz überlegen - was will ich erreichen? Will ich hier weiter einkaufen und in Zukunft respektvoll behandelt werden? Dann werde ich anderes reagieren, als wenn ich dieses Geschäft ohnehin nie

wieder betreten werde.

Seien Sie sich jedoch bewusst, dass negative Schlagfertigkeit die Situation anheizen kann und sich daraus ein Konflikt entwickeln kann. Positive Schlagfertigkeit hingegen spricht die Grenzen an und schafft ein Klima, in dem respektvoll miteinander umgegangen wird.

Schlagfertigkeit ist lernbar!

Dieser Workshop unterstützt Sie dabei schlagfertig auf verbale Übergriffe zu reagieren.

Sie werden nie wieder sprachlos sein und gekont kontem.

Was Sie lernen:

In diesem Workshop lernen Sie Erste-Hilfe-Strategien gegen verbale Übergriffe. Sie erfahren wie Sie Nein sagen können und wie sie mit Fragen führen. Darüber hinaus erfahren wie frech sein Sie weiter bringen kann.

Was Sie erwartet:

In dem 2 tägigen werden Sie Techniken lernen, damit Sie rasch kontem können. In der Kleingruppe üben Sie im Rollenspiel Situationen aus Ihrem Alltag in denen Sie bisher sprachlos waren und bekommen Feedback wie sie noch besser reagieren können.

Nächster Workshop: Di 6.Mai 2008 und Mi 7.Mai 2008, jeweils 9:00 - 18:00

Ort: Schulgasse 18, 1180 Wien

Kostenlose Infoabende: Mi 12.März 2008, 19 Uhr oder Do 17.April 2008, 19 Uhr

in der Lange Gasse 2/11, 1080 Wien

Frühbucherbonus bis 21.März 2008: 576,-€ statt 624,-€ inkl. MWST



[Newsletter weiterleiten](#)

✉ **SafeUnsubscribe®**

E-Mail-Empfänger: m.muschitz-fink@kabsi.at, E-Mail-Absender: hafen@lighthouse-coaching.at

[Profil/E-Mail-Adresse aktualisieren](#) | Sofort aus Verteiler löschen mit [SafeUnsubscribe™](#) | [Datenschutzrichtlinien](#).

Email Marketing by



Lighthouse Coaching & Communication | Bahnstrasse 46a/1/7 | Brunn am Gebirge | 2345 | Austria