

Killerphrasen und Phrasenkiller

Deeskalation statt Öl ins Feuer gießen

Tatjana Lackner*

Manche Schlagfertigkeits-Seminare rühmen sich, den Teilnehmern zu vermitteln, verbal möglichst grob zurückzuschlagen und so die Lacher kurzfristig auf seine Seite zu bringen. Das ist fragwürdig. Deeskalation ist die Devise, nicht Öl ins Feuer gießen. Was

hat man davon, wenn man vor der versammelten Kollegenschaft lustig und spontan dem Chef „eins überbrät“ und dafür ab Montag auf dem Arbeitsamt allein witzig sein kann!?

Ziel ist es, durch die Entschärfung der Killerphrase dafür zu sorgen, dass es weder Gewinner noch Verlierer gibt. Der Gesichtsverlust des anderen bedeutet nur kurzfristigen persönlichen Sieg. Die Reaktion wird nicht lange auf sich warten lassen, und das Statusspiel beginnt von Neuem. Hier finden Sie zwei gute Kontermöglichkeiten, die das Gegenüber zwingen, Stellung zu beziehen.

1. Entlarven Sie Gemeinheiten, und finden Sie Gegenfragen! Diese müssen so präzise formuliert sein, dass dem Visavis wenig

Spielraum für die Antwort bleibt. Oft sind es „W“-Fragen, die hilfreich sind (wie, warum, woher, was ...).

2. Versuchen Sie die „Selbstvorwurf“-Technik!

Jemand bewirft Sie mit einer Pauschalverurteilung. Indem Sie scheinbar auf sich selbst losgehen, nehmen Sie Ihrem Gegenüber den Wind aus den

Segeln. Diese Technik eignet sich besonders bei Menschen, die in der Hierarchie über Ihnen stehen. Ein Beispiel: Vorwurf: „Sind Sie immer so schwer von Begriff?“ Konter: „Denken Sie, ich missverstehe Sie absichtlich?“ Niemals sollten Sie **a) die Killerphrase** einfach leidend ertragen und schweigen,

b) auf die pauschalierende Verurteilung mit einer Rechtfertigung reagieren, **c) zickig mit „Wenn du meinst!“** das Gespräch blockieren.

In der „Rede-Diät“ von Tatjana Lackner* und Nika Triebe steht mehr darüber, wie Sie verbale Untergriffe ausbremsen können.
www.sprechen.com

Nächste Woche:
„Bodylanguage – Was Ihr Körper erzählt“

