

## 2-tägiger Seminar-Workshop

### **Geschickt Kontern – Mit Gegenargumenten professionell umgehen, spontan und kreativ reagieren**

Ein „Nein“, eine Ablehnung oder ein heftiger Einwand können ebenso verletzen wie ein Angriff mit Worten oder ein Schlag ins Gesicht. Vielen Menschen verschlägt es die Sprache, sie ringen nach Worten oder reagieren unsachlich und mit unangemessener Heftigkeit, wodurch die Situation oft unnötig eskaliert.

Ziel des Seminars ist es, sich in solchen Situationen souverän zu behaupten, Ihre Reaktionsfertigkeit zu trainieren, erfolgreiche Strategien verbaler Selbstverteidigung kennen zu lernen und einen persönlichen „Aufprallschutz“ gegen Provokateure zu entwickeln.

Mit einfachen Übungen, klaren „Spielregeln“ aus der Kommunikation und gezieltem Verhalten lernen Sie, gelassen, fair und sachlich zu bleiben und sich nicht auf das verletzende Niveau eines potenziellen Angreifers herabzulassen sowie spontan und geschickt zu kontern.

Das Seminar vermittelt Ihnen die Basisregeln für verbale Selbstsicherheit und professionelles Reagieren gepaart mit souveränem, körpersprachlichem Auftreten. Sie lernen den Angriff positiv umzudeuten, Ihre Gedanken in eine klare, aktive Gegenwarts- und Ich-Sprache zu fassen und trainieren Ihren Wortschatz sowie das Sprechdenken. Gleichzeitig wenden Sie Strategien für das Formulieren schneller Repliken zum Beispiel bei Killerphrasen an und lernen kreative Methoden kennen, um mit Ihrer Reaktion zu überraschen.

Im Video-Feedback können Sie Ihre Wirkung überprüfen und so aus den verschiedenen Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten herausfinden, was zu Ihnen und Ihrer Persönlichkeit passt.

#### **Inhalte:**

- § „Spielregeln“ der Kommunikation
- § Verhaltens- und Konfliktmodelle: Was bedeutet Provokation?
- § Auftreten und Verhalten, Körpersprache und Wahrnehmung
- § Denk- und Verhaltensblockaden aufbrechen, positives Umdeuten
- § Umgang mit unfairen Angriffen, Störungen, Dominanzverhalten
- § Reaktionsstrategien auf kritische Fragen und Killerphrasen
- § geschicktes Kontern
- § Sprechdenken
- § Aktive Gegenwart, klare Ich-Sprache
- § Fragetechniken – Wer fragt, führt!
- § mentale Kreativitätstechniken und kreative Reaktionen

#### **Methoden:**

- § Lehrgespräche und Trainer-Input
- § Einzel- und Partnerübungen
- § verbale und mentale Techniken
- § Schlagfertigkeitstraining vor dem Plenum
- § Teilnehmer-Vortrag mit Video- und Trainer-Feedback

**Referentin: Iris Kadenbach, Kommunikationstrainerin & Coach, Hannover plus Team**

**Termine: 08./09.03.2010**

Weitere Termine auf Anfrage