

## 2-tägiges Seminar

### Geschickt Kontern – Spontan und kreativ reagieren

Ein „Nein“, eine Ablehnung oder ein Angriff mit Worten können ebenso verletzen wie ein Schlag ins Gesicht. Vielen Menschen schlägt 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, einen kühlen Kopf zu bewahren und die Reaktionsfertigkeit zu trainieren. Sie lernen, erfolgreiche Strategien verbaler Selbstverteidigung kennen, die Ihnen helfen, einen persönlichen verbalen „Aufprallschutz“ gegen Provokateure zu entwickeln.

Mit Übungen aus der Schlagfertigkeit, klaren Spielregeln 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 Schlagfertigkeit
- Konfliktverhalten: Was bedeutet Provokation?
- Körpersprache, Stimme und Wahrnehmung
- Umgang mit unfairen Angriffen und Dominanz
- Geschicktes Kontern, Techniken der spontanen Reaktionen
- Sprechdenken üben
- Reaktionsstrategien auf kritische Fragen und Killerphrasen
- Fragetechniken – Wer fragt, führt!
- Denk- und Verhaltensblockaden aufbrechen, positives Umdeuten
- Mentale Kreativitätstechniken und spontane Reaktionen

### Methoden

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