

### Humorvoll-distanziert

Lass dein Gegenüber spüren, dass du über den Dingen stehst. Egal, was du von dir gibst, es ist ein Spiel, und du schaust von außen darauf. Du wirkst souverän, indem du aus einer sicheren Distanz heraus die Dinge nicht (allzu) ernst nimmst. Der andere will dich mit verbalen Pfeilen treffen, aber du bist keine Zielscheibe, weil du ausweichst oder die Pfeile abprallen lässt. Humor und Witz eignen sich hervorragend hierfür.

### VPN-Kongruenz

Kommuniziere kongruent auf allen drei Ebenen. Das heißt: Deine Worte (verbal) und deine Stimme (paraverbal) und deine Körpersprache (nonverbal) drücken dasselbe aus. Wenn du etwas Lustiges sagst, sag es mit einer heiteren Stimme und mit einem Lächeln im Gesicht. Wenn dein Gegenüber diesen harmonischen Dreiklang wahrnimmt, wird er merken, dass er bei dir an der falschen Stelle ist. Achte vor allem auf deine Körpersprache (siehe auch Kapitel 2.4).

### Ausgewählte Schlagfertigkeitsstrategien im Überblick

	Strategie	Kurzerläuterung	Beispielsätze
1	<b>Ablenken</b>	Das Thema (Schwitzen) zunächst aufgreifen und abstrahieren (Körper), dann zurück zum Thema lenken.	Dein Gegenüber zu dir: <i>Sie schwitzen ja!</i> Du: <i>Sie machen sich Gedanken über meinen Körperzustand. Ich würde hingegen lieber zum Thema ...</i>
2	<b>Abweisen</b>	Radikal eine rote Linie aufzeigen. Den anderen aus dem eigenen Garten (ver-)weisen.	Dafür/für solche Äußerungen stehe ich nicht zur Verfügung!

	Strategie	Kurzerläuterung	Beispielsätze
3	<b>Alter erfragen</b>	Dem Gegenüber klarmachen, dass er nicht aus seinem Erwachsenen-Ich, sondern aus seinen Kind-Ich spricht und ihn damit in die Scham bringen.	<i>Und wie alt ist der, der das gerade sagt?</i>
4	<b>Bedanken</b>	Einen nicht ernstgemeinten Dank aussprechen. Mal aus Ironie, mal aus Sarkasmus. Je nach Laune.	<i>Danke!</i> <i>Thanks for sharing!</i>
5	<b>Bedeutung erfragen</b>	Herausfinden, wofür bestimmte Begriffe stehen. Dadurch versachlichen und Fehlannahmen aufdecken.	<i>Was verstehen Sie genau unter ... (Begriff wiederholen)?</i>
6	<b>Bedürfnis erfragen</b>	Herausfinden, was dem Gegenüber gerade fehlt oder ihn stört. Gut kombinierbar mit Strategie 10.	<i>Und welches Bedürfnis ist gerade nicht erfüllt, wenn Sie das so sagen?</i> <i>Was haben Sie davon, wenn Sie das so sagen?</i>
7	<b>Beobachtung erfragen</b>	Herausfinden, was vor der Äußerung passiert ist. Was wurde wahrgenommen?	<i>Das ist eine Interpretation (Bewertung, Urteil). Was hast du vorher beobachtet?</i>

	Strategie	Kurzerläuterung	Beispielsätze
8	<b>Beschwichtigen</b>	Relevanz herunterspielen. So tun, als sei es nebensächlich.	<i>Das ist nicht so schlimm.</i>
9	<b>Bestätigen</b>	Mit großer Freude zustimmen. Vor allem auch stimmlich und körpersprachlich. Thema ignorieren.	<i>Ja! Stimmt! Sie haben recht!</i>
10	<b>Dummheit vorgaukeln</b>	Ernsthaft so tun, als hättest du es nicht verstanden. Endlos wiederholbar, gerne auch sarkastisch.	<i>Ich habe nicht verstanden, was Sie damit sagen wollen. Das war mir ein bisschen zu kompliziert.</i>
11	<b>Emotion erfragen</b>	Herausfinden, wie es dem Gegenüber gerade gefühlsmäßig geht. Gut kombinierbar mit Strategie 5.	<i>Und welche Gefühle hast du, wenn du das so sagst?</i>
12	<b>Falle beziehungsweise Fangfrage stellen</b>	Dein Gegenüber mithilfe einer Fangfrage in die Ecke treiben. Antwortet er mit »Ja«, gibt er zu, etwas Negatives getan zu haben. Antwortet er mit »Nein«, gibt er zu, nicht gewusst zu haben, dass er etwas Negatives getan hat. So oder so, die Scham ist auf seiner Seite.	<i>Bist du dir bewusst, dass du gerade unsensibel warst?</i>

	Strategie	Kurzerläuterung	Beispielsätze
13	<b>Kontrastieren</b>	Den Angriff aufgreifen und abwerten im Vergleich zu einer noch relevanteren Schwäche.	<i>Lieber zu spät eingereicht als gar nicht (oder fehlerhaft).</i>
14	<b>Loben</b>	So tun, als bewundere man den Angriff.	<i>Das ist ein richtig gelungenes Statement, Respekt.</i>
15	<b>Neid aufdecken</b>	Aufzeigen, dass hinter dem Angriff Bewunderung beziehungsweise Neid stecken.	<i>Was habe ich mir denn erlaubt, was Sie sich nicht erlauben?</i>
16	<b>Projektion aufdecken</b>	Ernsthaft so tun, als hättest du es nicht verstanden. Endlos wiederholbar, gerne auch sarkastisch.	<i>Ich habe nicht verstanden, was Sie damit sagen wollen. Das war mir ein bisschen zu kompliziert.</i>
17	<b>Sarkasmus entlarven</b>	Aufzeigen, dass der versteckte Angriff erkannt wurde. Den anderen in die Scham bringen.	<i>Sie deuten an, dass Sie unzufrieden sind? Sagen sie das beim nächsten Mal gerne direkt, nicht durch die Blume.</i>
18	<b>Rationalisieren</b>	Einen scheinbaren Fehler als Nichtfehler neu definieren. Optional einen guten Grund für den scheinbaren Makel finden.	<i>Ja. Mir ist das nicht gelungen. Und das ist gut so. Mit so wenig Unterstützung kann es nicht funktionieren.</i>

	Strategie	Kurzerläuterung	Beispielsätze
19	<b>Übersetzen</b>	Die im Vorwurf verborgene eigene Stärke in den Vordergrund stellen. Gegebenenfalls mit vorheriger Verneinung.	<i>Sie halten mich für egoistisch? In Wahrheit bin ich selbstfürsorglich!</i> <i>Ich brauche keineswegs lang. Ich achte lediglich auf Qualität.</i>
20	<b>Übertreiben</b>	Angriff freudig bestätigen und ins Lächerliche ziehen. Mithilfe einer offensichtlich unrealistischen Übertreibung.	Der andere: <i>Sie haben ja Segelohren.</i> Du: <i>Ja, und wenn ich mit den Ohren wackle, kann ich fliegen.</i>
21	<b>Vertrauensfrage stellen</b>	Unterstellen, dass der Sender ein Vertrauensproblem hat. Wenn er/sie wieder vertrauen kann, wird alles gut werden. Es geht allein um den Sender/die Senderin.	<i>Kannst du mir vertrauen?</i> <i>Falls nicht, willst du mir (überhaupt) vertrauen?</i> <i>Falls ja, was brauchst du, um mir (dir/dem Leben) vertrauen zu können?</i>
22	<b>Vertrösten</b>	Gekonnt eine Bitte nicht erfüllen. In drei Stufen.	<i>Ich würde gerne helfen! (ernsthaft)</i> <i>Gerade ist es jedoch schwierig, weil ... (guten Grund nennen).</i> <i>Aber um ... würde es gehen. Reicht das noch? (ernsthaft)</i>

	Strategie	Kurzerläuterung	Beispielsätze
23	<b>Verwirren</b>	Belanglose Sätze, die nicht falsch sind, aber auch nicht zwingend erforderlich.	<i>Da kann man nichts machen!</i> <i>Sie kennen sich aus./ Sie sind da Experte!</i> <i>Sie tun ja fast so, als ob das was Schlimmes wäre.</i>
24	<b>Warten lassen</b>	Um Bedenkzeit bitten und diese bis ins Unendliche verstreichen lassen.	<i>Das ist ein guter Punkt. Lassen Sie mich kurz überlegen.</i>
25	<b>Zurückdrohen</b>	Drohung aufgreifen und zurückgeben. Gegebenenfalls eskalieren.	Der andere: <i>Ich gebe Ihnen zwei Monate Zeit, ...</i> Du: <i>Und ich gebe Ihnen zwei Wochen Zeit, ...</i>

Spiele mit diesen fünfundzwanzig Strategien. Probiere mal diese, mal jene aus und entwickle dabei ein Gespür, in welchen Situationen und bei welchen Angriffen welche Strategien einen wirkungsvollen Kontrapunkt setzen. Verschaffe dir auf diese Weise ein ganzes Arsenal an Schlagfertigkeitstrategien, die du zeitnah, humorvoll und kongruent einsetzen kannst – und mit großer Gelassenheit.

Es gibt allerdings Menschen, die sich auch mit schlagfertigem Kontern nicht stoppen lassen, weil sie noch gewiefter kontern können als du. In diesem Fall habe ich noch etwas Drittes für dich: das nonverbale Irritieren.