

Barbara Berckhan
Ach was?

Barbara Berckhan

Ach was?

Witzige Strategien
gegen Seitenhiebe und
andere Bissigkeiten

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Die Tipps und Strategien in diesem Buch wurden sehr sorgfältig ausgewählt und geprüft. Sie sind allerdings kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Jede Leserin und jeder Leser ist selbst verantwortlich für das eigene Handeln. Für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Hinweisen in diesem Buch entstehen, können weder die Autorin noch der Verlag haftbar gemacht werden.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Vignetten: Wolfgang Pfau, Baldham
Lektorat: Ralf Lay
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34665-3
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort	9
Die Techniken des Durchwinkens	13
Zweisilbige Antworten	15
<i>Strategie:</i> Ruhe bewahren	17
<i>Strategie:</i> Kontra geben mit zwei Silben	26
Themenwechsel – Die ausgeruhte Art, Paroli zu bieten	28
<i>Strategie:</i> Das Thema wechseln – »Dabei fällt mir was ganz anderes ein«	36
Wenn die Fragen unangenehm werden – Nebeln Sie!	40
<i>Strategie:</i> Nebulöse Antworten	41
Mühe los durchgewinkt – Mit dem unschlagbaren Abwehrtrio	42
Weisheit ist zu wissen, wo es hingehört	43
<i>Übung:</i> Do it yourself – Selbst machen und mehr lachen	44
<i>Freundlich bleiben:</i> Respekt ist das neue Cool	49

Misch dich nicht ein!	51
Eine gute Abgrenzung verhindert Redeunfälle	53
<i>Strategie:</i> Die schnelle Abgrenzung	59
Wie Sie Ihr Hoheitsgebiet verteidigen –	
Auf die sanfte Tour	60
<i>Strategie:</i> Der diplomatische Dreisatz	62
Die ungewöhnliche Kampftechnik:	
Den Einmischer anfeuern	66
<i>Strategie:</i> Sag mir alles und noch mehr	68
Einmischungen sind nur Botschaften,	
die Sie nicht annehmen müssen	70
Wenn sich die Hoheitsgebiete überschneiden	70
<i>Strategie:</i> Störendes ansprechen, ohne zu verletzen	75
Wo eine Abgrenzung falsch wäre	82
<i>Übung:</i> Testen Sie sich selbst –	
Wie gut können Sie Grenzen ziehen?	83
<i>Freundlich bleiben:</i> Versteckte Häschen	87

Die stummen Zeichen der Missachtung	91
Bei dir piept's wohl!	93
<i>Strategie:</i> Die Körpersprache hinterfragen	98
<i>Strategie:</i> Die fünf wichtigsten Tipps,	
mit denen Sie Ihre Vortragsweise verbessern	103
Wer lässt sich durch wilde Gesten	
aus dem Konzept bringen?	104
Positives Umdeuten: Deine interessante	
Geste motiviert mich	108
<i>Strategie:</i> Abwertende Gesten positiv umdeuten	110
Ein Zwinkersmiley	111
<i>Strategie:</i> Das wortlose »Ach was?«	112
Bleib unberechenbar und erlaub dir ein Schmunzeln	114

<i>Strategie:</i> Das Bellen des Bandwurms	115
Da passt es und da nicht	116
<i>Übung:</i> Das Workout für Ihre Körpersprache	117
<i>Freundlich bleiben:</i> Macht nix	119

Das Bissige kommt auf leisen Sohlen	123
Die Masken der Bissigkeit	125
Da fällt kein böses Wort	126
<i>Strategie:</i> Sag mir, wie du das gemeint hast	134
Der Sternennebel im Gerümpel	136
<i>Strategie:</i> Ja, dazu stehe ich	139
»Wie kann man nur ...?« oder:	
Die Empörung aus der Konserve	141
»Was macht eine Blondine, wenn der Computer brennt?«	143
<i>Strategie:</i> Die Allesschneider	151
Sprachlos sein und weiteratmen	153
<i>Übung:</i> Trainieren Sie die Vielfalt – Kontra geben zum Ausprobieren	154
<i>Freundlich bleiben:</i> Endlich kapiert	158

Nachwort	161
-----------------	-----

Anhang	163
Der Rettungsring in Ihrer Tasche	163
Alle Kontra-Strategien übersichtlich zusammengefasst	165
Empfehlenswerte Literatur	185

Vorwort

Entspannen Sie sich – das ist keine mündliche Prüfung

Da verschlägt es uns die Sprache: Aus heiterem Himmel werden wir gedist. Uns wird ein blöder Spruch an den Kopf geworfen. Oder wir werden hinterrücks mit Worten attackiert. Ja, Menschen produzieren Redeunfälle.

Wenn wir mit Worten angegriffen werden, fängt unser Gehirn automatisch an, unsere Wahrnehmung einzuengen. Wir fixieren uns auf denjenigen, der gerade unhöflich war. Sehr oft gehen wir dann in den Leistungsmodus. Und damit verwickeln wir uns in das Angriffsmuster. Jetzt sind wir gefangen. Wir wollen es dem anderen heimzahlen und suchen nach einer passenden Gegenantwort. Dabei setzen wir uns unter Druck. Wir glauben, unbedingt Kontra geben zu müssen, weil wir aus der Unterlegenheit rauswollen. Und wenn uns keine Antwort einfällt, ärgern wir uns. Dann ist es fast so, als wären wir bei einer mündlichen Prüfung durchgefallen. Aber für den Angreifer ist unsere Anspannung ein Zeichen für seinen Erfolg. Wenn wir angestochen reagieren, weiß der andere: Das war ein Treffer.

Egal, wie wir jetzt antworten, das Angriffsmuster ist bereits wirksam.

Alle Strategien in diesem Buch durchkreuzen dieses Muster. Sie erfahren hier, wie Sie ohne Druck auf seltsame Bemerkungen antworten können. Dabei geben Sie nicht Ihr Bestes, während andere Leute gerade ihr Schlechtestes abliefern. Stattdessen reagieren Sie energiesparend und gelassen. Sie geben sich selbst einen Grund zum Schmunzeln. Damit zeigen Sie Ihrem Angreifer, dass sein Muster bei Ihnen nicht funktioniert. Die verbale Attacke läuft bei Ihnen ins Leere.

Ich leite seit über 25 Jahren Workshops und Trainings zum Themenbereich Kommunikation. Die Strategien und Tipps, die ich Ihnen hier präsentiere, sind erprobt und funktionieren im Alltag. Die besten Strategien entstanden durch die Anregungen meiner Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Und es waren auch diese Menschen, die mir gezeigt haben, wie wichtig es ist, den eigenen Humor zu trainieren.

Dosieren Sie Ihre Kontra-Antwort: Wenige Silben oder viele Worte

Die Kontra-Strategien in diesem Buch beginnen einfach, mit nur wenigen Silben. Diese simplen Strategien können Sie sehr schnell lernen und sofort anwenden. Weiter hinten im Buch finden Sie wortreichere Kontra-Strategien. Außerdem gibt es dort auch Antworten, bei denen Sie ein wenig Zeit zum Überlegen brauchen. Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, wird Ihnen auffallen, dass alle Strategien

eines gemeinsam haben: Sie können sie universell einsetzen und damit auf fast jede Attacke antworten. Dadurch sind Sie im Alltag flexibel. Sie können unterschiedlich Kontra geben, je nachdem, in welcher Situation Sie sich befinden und wer Ihr Gesprächspartner ist.

Es steht Ihnen auch frei, die Kontra-Antworten so umzuformen, dass Sie zu Ihnen und Ihren Mitmenschen passen. Wenn Sie den Geist der jeweiligen Strategie erfasst haben, finden Sie Ihre eigenen Worte.

Ungeeignet sind diese Strategien im Umgang mit Menschen, die sich in außergewöhnlichen Zuständen befinden. Ich denke dabei vor allem an solche, die traumatisiert sind, die eine psychische Krise durchmachen oder die in einer Drogenproblematik feststecken. Diese Menschen brauchen eine Art von Kommunikation, die eher in eine therapeutische Richtung geht.

Aber im Alltag, mitten unter Ihren Leuten, wo Sie von der kleinen Bissigkeit am Rande getroffen werden – genau dort können Ihnen diese Strategien das Leben erleichtern.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß!

Ihre Lizenz zum »Ach was?«

- Sie können jedes Angriffsmuster aushebeln, indem Sie unerwartet reagieren.
 - Die Worte »Ach was?« bedeuten: »Kein Treffer.«
 - Wenn Ihnen jemand verbalen Murks anbietet, wechseln Sie das Thema.
 - Provozierende Fragen beantworten Sie nebulös – ohne sich bedrängen zu lassen.
-

Die Techniken des Durchwinkens

Zweisilbige Antworten

Ja, manchmal rasseln wir verbal aneinander. Aber nicht immer steckt etwas Böses dahinter. Einige unserer Mitmenschen reden einfach so, wie ihnen der Schnabel gewachsen ist. Bei anderen haben stressige Gefühle das Ruder übernommen. Was dabei herauskommt, ist manchmal ein unachtsamer Murks. Und dieser Murks kann verletzend sein.

Aber es gibt auch Redeunfälle, die absichtlich in die Welt gesetzt werden. Da wird man – scheinbar ganz nebenbei – verbal angerempelt. Ein kleiner Hieb, eine harmlose Stichelei. Nein, das geschah nicht aus Versehen, sondern da ist jemand methodisch vorgegangen. Hier soll eine bestimmte Wirkung erzielt werden.

Ob ein verbaler Hieb oder eine Stichelei bei Ihnen die volle Wirkung erzielt, hängt davon ab, wie Sie die Bemerkung in Empfang nehmen. In einer ruhigen, überlegten Haltung sind Sie innerlich stärker und weniger verwundbar. Deshalb wirkt die erste Strategie, die ich Ihnen empfehle, nur bei Ihnen. Sie bringen sich damit in einen gesammelt-besonnenen Ausgangszustand. Sie lassen das, was Ihnen Ihr Gegenüber sagt, zunächst unberührt stehen. So verhindern

Sie, dass Sie womöglich automatisch hilflos reagieren oder wütend zurückschießen. Sie nehmen sich einen Augenblick lang Zeit, um sich innerlich zu zentrieren, damit Sie gezielter Kontra geben können.



Strategie: Ruhe bewahren

- Sie hören eine unfreundliche, herabsetzende Bemerkung. Sie spüren, dass Sie sich davon getroffen fühlen. Langsam steigt Ihr innerer Stresspegel. Stoppen Sie sich. Atmen Sie tief durch.
- Spüren Sie die Energie, die von Ihrem Gegenüber ausgeht? Treten Sie innerlich einen Schritt zurück. Erlauben Sie sich, nur zu fühlen.
- Sie müssen nicht sofort dagegenschießen. Lassen Sie den anderen ausreden.
- Lassen Sie zu, dass es still wird. Atmen Sie noch einmal tief durch. Und jetzt überlegen Sie, worum es hier geht. Was will Ihr Gegenüber Ihnen sagen? Und wie können Sie mühelos und undramatisch darauf antworten?

Nachdem Sie diese Strategie ein paar Mal geübt haben, können Sie sie blitzschnell durchführen. Immer wenn Sie feststellen, dass Sie sich durch eine Bemerkung getroffen fühlen, halten Sie kurz inne. Damit stellen Sie einen guten Abstand zu dem her, was gerade passiert ist. Und aus diesem Abstand heraus können Sie ein Angriffsmuster durchschauen und clever darauf reagieren.

Und jetzt lassen Sie uns so einen absichtlichen Redeunfall einmal genauer unter die Lupe nehmen.

.....

Wie man den Tag in den Eimer kriegt

Auf dem Weg zu seiner Arbeit hatte Heiko eine Fahrgemeinschaft. Sein Kollege Michael wohnte ein paar Häuser weiter, und so fuhren sie zu zweit in einem Auto zur Firma. Dabei wechselten sie sich regelmäßig ab. Heiko fühlte sich in der Fahrgemeinschaft nicht wohl, denn Michael war ein echter Sprüchekasper. Der schien Spaß daran zu haben, Heiko während der Autofahrt zu attackieren. Das Ganze war eigentlich harmlos. Von Michael kamen nur ein paar Sticheleien, schräge Sprüche, vage Andeutungen. Aber für Heiko war das kein Spaß.

Provokation – die Einladung zum Kräfteressen: Mal sehen, wer von uns der Stärkere ist.

Seit einiger Zeit ernährte sich Heiko vegetarisch, und das nahm Michael zum Anlass, ihn zu provozieren: »Du frisst den Tieren das Futter weg. Das ist genauso schlimm, wie die Viecher selbst zu essen.« – »Ein Mann, der kein anständiges Steak isst, der ist ein Weichei.« – »Und wenn bei dir gegrillt wird, gibt es nur Doof-du vom Rost. Das ist voll peinlich!«

Jedes Mal versuchte Heiko, sich nicht aufzuregen. Meistens knurrte er etwas wie »Hör doch auf«, »Selbst Weichei« oder »Geh doch zu Fuß«. So richtig zufrieden war er mit seinen Antworten jedoch nicht. Für ihn war der Tag im Eimer. An seinem Arbeitsplatz hatte er nur noch schlechte

Laune. Von mir wollte Heiko wissen, wie er »dem blöden Michael das Maul stopfen kann« (O-Ton Heiko).

Der will nur spielen

Nein, das Maul zu stopfen ist keine Strategie, die ich im Angebot habe. Ich weiß etwas Besseres. Das ganze Hin und Her zwischen Heiko und seinem Kollegen Michael sah für mich nach einem eingespielten Muster aus: einem Rauf-und-Rangel-Muster.

Und das funktioniert so: Michael vertreibt sich die Zeit, indem er mit seinem Kollegen Heiko »spielt«. Ja, tatsächlich. »Der will nur spielen.« Der will so spielen, wie kleine Jungs oder Welpen miteinander raufen. Die balgen sich. Die rangeln. Dabei messen sie ihre Kräfte und finden heraus, wer der Stärkere ist. Das passiert spielerisch. Das war das Muster: Komm, lass uns ein bisschen raufen.

Michael hat diese verbale Rauferei absichtlich gestartet, indem er auf etwas zielte, was er bei Heiko als Schwäche ansah: beispielsweise die vegetarische Ernährung. Und darauf hat er herumgehackt. Er ließ seine Provokationen vom Stapel und boxte damit– nur mit Worten – Heiko an die Schulter. Eigentlich sollte Heiko das als Einladung zum Raufen verstehen. *Mach mit und wehr dich!*