



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

MINUTEN

René Borbonus

**Sich
durchsetzen**

GABAL

René Borbonus

30 Minuten

Sich durchsetzen

© 2014 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch ge-
machten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-95623-134-6

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Die Lizenz zum Durchsetzen	9
Das Recht auf den eigenen Standpunkt	10
Hemmungen überwinden	15
Umgang mit negativen Reaktionen	20
2. Standpunkte beharrlich vertreten	27
Aussitzen reicht nicht	28
Auf Augenhöhe kommunizieren	30
Bestimmt „Nein“ sagen	35
Pro und kontra Kompromisse	40
3. Durchsetzungskraft durch Körpersprache und Stimme	45
Durchsetzen durch Charisma?	46
Durchsetzungsstarke Körpersprache	47
Durchsetzungsstarke Stimme	55
4. Durchsetzen in Verhandlungen	61
Verkaufen ist keine Schande	62
Dem Druck standhalten	65
Das Zepter in die Hand nehmen	68

5. Durchsetzen in Härtefällen	75
Umgang mit Manipulation	76
Umgang mit Sabotage	80
Umgang mit Autorität	84
Fast Reader	86
Weiterführende Literatur	93
Der Autor	94
Register	96

Vorwort

Sich durchzusetzen heißt, für sich selbst einzustehen. Wenn wir uns durchsetzen, sind wir ganz bei uns. Deshalb ist Durchsetzungsfähigkeit mehr als eine Verhandlungsstrategie oder ein Kunstgriff für Verkäufer. Sich durchsetzen zu können ist eine Herzensangelegenheit. Oft begegne ich Menschen, denen ich mehr Durchsetzungskraft wünschen würde – Menschen mit großartigen Ideen, die wirklich etwas verändern könnten. Doch es gelingt ihnen nicht, sich Gehör zu verschaffen. Ihre Gedanken bleiben uns vorenthalten, weil sie sie nicht laut genug äußern. Und das finde ich richtig schade. Für diese Menschen habe ich dieses Buch geschrieben.

Doch es geht nicht nur um die ganz großen Ideen. Durchsetzungsfähigkeit ist eine Alltagskompetenz. Bei fast jedem Gesprächsanlass wollen wir unsere Interessen wahren, den Respekt unseres Gesprächspartners gewinnen und uns Gehör für unsere Argumente verschaffen.

Dabei können wir viel von Kindern lernen: Sie sind ungeheuer durchsetzungsfähig, weil sie keine Scheu haben, beharrlich zu bleiben. Im Laufe der Erziehung schleift sich manche kindliche Eigenschaft ab, die uns im Erwachsenenleben gute Dienste leisten könnte. Oft sind es nämlich alte Glaubenssätze, die verhindern, dass wir uns durchsetzen: „Wenn der Kuchen redet, haben die Krümel Pause!“ Kinder – je jünger, desto ausgeprägter – scheren sich nicht um Status. Ihnen stehen

nicht die Hemmungen im Wege, die uns Erwachsene oft bremsen. Sie wissen, was sie wollen. Und sie wissen auch, wie sie uns dazu bewegen, unsere Widerstände aufzugeben. Sie sind nämlich sehr gut darin, den Höhenunterschied zu den „Großen“ wettzumachen.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen in komprimierter Form, wie Sie anderen auf Augenhöhe begegnen und Ihre Interessen durchsetzen können. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen überwinden und eine selbstbewusste Haltung einnehmen. Sie lernen, sich gezielt vorzubereiten, konsistent zu argumentieren und beharrlich zu bleiben, wenn Sie auf Widerstände treffen. Sie bekommen Tipps für den Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern, mit Manipulationsversuchen und mit Situationen, in denen Sie am liebsten im Boden versinken würden.

30 Minuten Sich durchsetzen unterstützt Sie bei Ihrem Ziel, auf Augenhöhe mit anderen reden zu können – ganz gleich, worum es Ihnen geht.

Kommen Sie gut an!

Ihr

René Borbonus

Mein Dank geht an die Meister der Durchsetzungskraft: Leo, Johann, Momo, Samy und Pauline. Von Euch kann ich viel lernen.



30 MINUTEN

Darf ich mich überhaupt durchsetzen?

Seite 10

Wie überwinde ich meine Hemmungen?

Seite 15

Wie gehe ich mit negativen Reaktionen auf meine Durchsetzungsfähigkeit um?

Seite 20

1. Die Lizenz zum Durchsetzen

Der Wunsch, sich durchsetzen zu können, entsteht meist in Härtefallsituationen. Durchsetzungsfähigkeit beruht jedoch auf einer selbstbewussten und konstruktiven Gesprächshaltung. Sie ist deshalb eher eine rhetorische **Kernkompetenz** als ein Werkzeug aus dem Notfallkoffer. In beruflichen genauso wie in privaten Beziehungen steht unser Durchsetzungsvermögen permanent auf dem Prüfstein. Gleichzeitig wachsen im Netzwerkzeitalter die Anforderungen an unsere sozialen Kompetenzen. Wer sich nicht behaupten kann, geht unter – wer über Leichen geht, jedoch auch. Sich durchsetzen heißt heute, die eigene Position **selbstbewusst** zu vertreten, **ohne Brücken einzureißen**.

Viele sind nicht mit der „Lizenz zum Durchsetzen“ aufgewachsen. Instinkte wie Flucht und Aggression, aber auch alte Glaubenssätze aus der Erziehung stehen einem gesunden Selbstwert und dem Aussprechen eigener Interessen im Weg. Um durchsetzungsfähiger zu werden, müssen wir zunächst instinktive Reaktionen und alte Prägungen identifizieren und überwinden.