

REDLINE | VERLAG

BENEDIKT HELD
MIT LARA HELD

MEISTERKURS SCHLAGFERTIGKEIT

Souverän in jeder
Situation reagieren

Das neue Arbeitsbuch
der RedeFabrik.de



Benedikt Held

MEISTERKURS SCHLAGFERTIGKEIT

MEISTERKURS SCHLAGFERTIGKEIT

Souverän in jeder
Situation reagieren

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@redline-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
D-80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Evelyn Boos-Körner; Katharina Maier; Luzie Huber
Umschlaggestaltung: Marc Fischer
Satz: Carsten Klein, Torgau
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-950-2
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-546-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-547-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	
Die Macht der Schlagfertigkeit	9
Teil I	
Die Bedeutung und Tiefe der Schlagfertigkeit	17
Kapitel 1:	
Das Wesen der Schlagfertigkeit	19
Mein Verständnis von Schlagfertigkeit	20
Die Aspekte der tiefgehenden Schlagfertigkeit	26
Kapitel 2:	
Situationen, in denen Sie Schlagfertigkeit brauchen	35
Kapitel 3:	
Das Statusmodell – selbstsicher werden und wirken	41
Das Statusmodell	42
Die Archetypen im Statusmodell	43
Kapitel 4:	
Die sechs Farben des Charismas	47
Kapitel 5:	
Selbstsicher und kompetent wirken durch Schlagfertigkeit ..	51

Die sechs Arten der Schlagfertigkeit.....	52
Sich durchsetzen mithilfe von harter Schlagfertigkeit.....	56
Empathisch Beziehungen pflegen durch weiche Schlagfertigkeit ..	57
Professionell Situationen entschärfen durch sachliche Schlagfertigkeit	59
Spannungen lösen durch humorvolle Schlagfertigkeit.....	60
Selbstoffenbarung und -reflexion durch offene Schlagfertigkeit....	61
Inspirierend führen durch erhebende Schlagfertigkeit	63

Zusammenfassung Teil I **67**

Die Bedeutung und Tiefe der Schlagfertigkeit	67
--	----

Teil II

**Die häufigsten Fehler in Zusammenhang
mit Schlagfertigkeit** **69**

Kapitel 6:

Die zehn größten Fehler in der Schlagfertigkeit **71**

Die tragenden Säulen des »Schlagfertigkeitstempels«.....	71
Fehler 1: Warum Sie lächerlich wirken	73
Fehler 2: Warum Sie nicht respektiert werden.....	76
Fehler 3: Warum Sie in die Falle der anderen tappen	79
Fehler 4: Warum Sie verkrampfen	84
Fehler 5: Warum Sie keine gute Antwort finden	86
Fehler 6: Warum Situationen eskalieren.....	90
Fehler 7: Warum Situationen peinlich werden.....	91
Fehler 8: Warum Ihre Wirkung im Sand verläuft	93
Fehler 9: Warum Sie negativ wirken	94
Fehler 10: Warum Sie sich unter Druck setzen.....	96

Zusammenfassung Teil II	99
Die zehn größten Fehler in der Schlagfertigkeit.....	99
 Teil III	
Die effektivsten Schlagfertigkeitstechniken	103
 Kapitel 7:	
Die zwölf Techniken der Schlagfertigkeit	105
Technik 1: Die Retourkutsche	106
Technik 2: Das klassische Reframing	111
Technik 3: Die Eltern-Technik.....	116
Technik 4: Die Wunschkreisung	120
Technik 5: Die sachliche Klarstellung	123
Technik 6: Die Touch-Turn-Talk-Methode	126
Technik 7: Die Selbstironie	129
Technik 8: Die Königs-Technik.....	135
Technik 9: Die Wirkungsoffenbarung	138
Technik 10: Die Gerade-weil-Technik	143
Technik 11: Der Wertefokus	146
Technik 12: Der Lösungsvorschlag.....	156
 Innere Selbstsicherheit entwickeln durch Schlagfertigkeit ..	161
 Emotionale Trigger auflösen durch Schattenarbeit	167
 Exkurs:	
Die spirituelle Dimension der Schlagfertigkeit	185
 Zusammenfassung Teil III	189

Die zwölf Techniken der Schlagfertigkeit	189
Selbstsicherheit entwickeln und emotionale Trigger auflösen durch Schattenarbeit	191
Ein Schritt auf einer unendlich langen Reise	193
Danksagung	197
Über die Autoren	199
Quellenverzeichnis	201

VORWORT

DIE MACHT DER SCHLAGFERTIGKEIT

Der brillante Rhetoriker Winston Churchill hält eine packende und fesselnde Rede vor einem großen Publikum. Energisch bringt er seinen wichtigsten Punkt – macht eine Pause, in der man eine Stecknadel fallen hören könnte ...

Plötzlich schreit die Oppositionelle Nancy Astor: »Wenn Sie mein Mann wären, dann würde ich Gift in Ihren Tee kippen!«

Die Menge hält den Atem an und ist gespannt, was Churchill darauf antwortet. Spannung liegt in der Luft.

Er lächelt selbstsicher und kontert gelassen: »**Na ja, und wenn Sie meine Frau wären, dann würde ich den Tee auch trinken.**«¹

Was für eine schlagfertige Antwort! Wie sehr wünschen wir uns in Stresssituationen, bei dummen Sprüchen auch so gelassen zu bleiben? Auch so schnell eine wortgewandte und schlaue Antwort zu haben? Und eben nicht erst zwei Stunden später?

Doch im Alltag passiert oft genau das Gegenteil. Wir halten eine Präsentation, jemand meldet sich und sagt: »Sie glauben doch nicht wirklich, dass das in der Praxis funktioniert? Ich bin jetzt schon seit zehn Jahren dort tätig und wenn sie mir so etwas vorstellen, dann wird mir klar – Sie haben keine Ahnung von diesem Bereich.«



Oder Sie sprechen eine attraktive Person an oder sind schon auf einem Date mit ihr, und plötzlich sagt sie zu Ihnen: »Weißt du, eigentlich bist du gar nicht so wirklich mein Typ ... «

In solchen Situationen werden wir oft nervös und unsicher: Wir fangen vielleicht an, zu stammeln oder wissen nichts wirklich zu sagen. Hoher Blutdruck, vielleicht sogar schwitzige Hände und ein roter Kopf wirken unsouverän.

Das große Problem dabei ist, dass gerade in diesen Situationen in Ihrem Leben sehr viel auf dem Spiel steht. Das bedeutet, dass Sie direkt in diesem Moment eine schlagfertige und gute Antwort in petto haben sollten. Denn wenn nicht, dann werden Sie nicht respektiert. Wenn Sie sich zwei Stunden später denken: »Oh ja, das hätte ich sagen können!«, dann ist es meist schon zu spät. Welche Folgen das für Ihr Leben hat, werden Sie sich denken können.

Vielleicht halten Sie genau deswegen dieses Buch in den Händen. Weil Sie sich denken: »Na ja, irgendwie muss man sich ja mit diesem Thema beschäftigen, um respektiert zu werden und überzeugend zu wirken.« Und ja, natürlich werde ich Ihnen in diesem Buch viele konkrete Tools für Ihren kommunikativen Werkzeugkoffer geben. Doch eins kann ich Ihnen sagen: Das ist viel zu kurz gegriffen. Ich möchte mit diesem Buch in Ihnen die Lust auf Schlagfertigkeit wecken. Die Lust, spielerisch meisterhaft in der Kommunikation zu werden. Die Lust, sich mit anderen spannende Wortgefechte zu liefern. Die Lust, immer selbstsicherer und gelassener zu werden.

Aus meiner Sicht sollte Schlagfertigkeit nicht dazu dienen, andere verbal fertigzumachen. Natürlich sollten Sie Techniken haben, sich kommunikativ selbst zu verteidigen, aber andere damit anzugreifen, ist unethisch. Das ist auch das Problem mit dem Beispiel von Winston Churchill am Anfang. Diese **harte Schlagfertigkeit** ist nur eine von **sechs Formen der Schlagfertigkeit**, die ich Ihnen in diesem Buch näherbringen will.



Die harte Schlagfertigkeit ist wichtig, wenn Sie sich selbstsicher verteidigen und klare Grenzen setzen möchten. Doch bei einem romantischen Date, einer professionellen Präsentation oder einem Gespräch mit einer vorgesetzten Person ist diese Form der Schlagfertigkeit nicht angebracht.

Deswegen brauchen Sie etwas, das in Ihrem Alltag wirklich funktioniert. Und hier sind wir bei dem zweiten Problem an der Geschichte mit Winston Churchill: Selbst, wenn Sie diese schlaue Antwort in Ihrem Kopf hätten – würden Sie sich trauen, sie auszusprechen? Wenn Sie in diesen Momenten unsicher und nervös sind, bringt Ihnen auch die beste Antwort nichts.

Als Psychologe und Kommunikationstrainer weiß ich, wie unsere innere Selbstsicherheit mit unserer Kommunikation zusammenhängt. Ich bin dankbar, über die YouTube-Videos der RedeFabrik, die Videokurse und vor allem mithilfe unseres Charisma-Mentorings extrem vielen Menschen helfen zu dürfen. Auch bei unseren Seminaren vor Ort und in persönlichen Einzelcoachings durfte ich Menschen dabei helfen, in genau diesen Stresssituationen selbstsicher zu bleiben und eine wortgewandte Antwort zu finden. Und das ist auch mein Anspruch an dieses Buch:

Ich habe psychologische Studien gewälzt und mir hunderte von Beispielen aus Serien und dem echten Leben angesehen und mir die Frage gestellt: Was macht Harvey Specter, Jessica Pearson, Jordan Peterson und Politiker wie Gregor Gysi, Christian Lindner und Barack Obama so schlagfertig? Ich habe also das theoretische Fundament aus der Wissenschaft mit Beispielen aus der Praxis und den effektivsten Methoden, die ich im Coaching anwenden durfte, vermengt. Ergebnis ist dieses Buch mit konkreten Beispielen, effektiven Techniken und Mindsets. (Ich weiß, das Wort wird inflationär verwendet, aber bitte lesen Sie weiter ... :D). Das Ergebnis lässt sich am besten anhand des »Tempels der Schlagfertigkeit« veranschaulichen, der uns durch das Buch begleiten wird:



Der Tempel der Schlagfertigkeit

Wir befinden uns bei 1, der *Begrüßung* oder auf dem Weg hin zum Tempel.

Ab dem nächsten Kapitel zeige ich Ihnen, welche **tiefgehende Bedeutung** Schlagfertigkeit wirklich hat. Anhand von konkreten Situationen und Modellen erläutere ich Ihnen im weiteren Verlauf die sechs Arten der Schlagfertigkeit. Diese stellen sich kurz zusammengefasst so dar:

1. **Die harte Schlagfertigkeit:** wie Sie selbstsicher und kompetent selbst bei unfairen Angriffen kontern.
2. **Die weiche Schlagfertigkeit:** wie Sie auf Angriffe empathisch reagieren und den anderen das Gesicht wahren lassen.
3. **Die sachliche Schlagfertigkeit:** wie Sie brenzlige und emotionale Situationen professionell entschärfen und zurück auf die Sachebene führen.
4. **Die humorvolle Schlagfertigkeit:** wie Sie Spannungen spaßig auflösen – selbst wenn Sie von sich glauben, dass sie keine Witze erzählen können.



5. **Die offene Schlagfertigkeit:** wie Sie sich selbst offenbaren, um Reflexion möglich zu machen und eine Atmosphäre des Vertrauens herzustellen.
6. **Die erhebende Schlagfertigkeit:** wie Sie unangenehme Situationen sogar so stark abwandeln, dass Sie als inspirierendes Vorbild führen.

Danach sehen wir uns die Säulen des Tempels an: Die **Top-zehn-Fehler und Schnelltechniken der Schlagfertigkeit**. Sie lernen die größten Fehler, durch die Sie nicht respektiert werden, unsicher wirken und sprachlos bleiben. Zu jedem Fehler gebe ich Ihnen eine konkrete Schnelltechnik mit, die Ihnen sofort helfen wird, in den jeweiligen Situationen gelassener zu bleiben und gute Antworten zu finden.

Anschließend sehen wir uns das Dach des Tempels an: In diesem Teil des Buches schenke ich Ihnen dann noch zwölf (der insgesamt 36) **Techniken der Schlagfertigkeit** sowie zwei Bonuskapitel zur inneren Selbstsicherheit und dem Auflösen emotionaler Trigger durch Schattenarbeit (geschrieben von meiner wundervollen Frau). Diese sind normalerweise Teil unseres umfassenden und fortgeschrittenen Videokurses auf der redefabrik-akademie.de – ich teile sie hier mit Ihnen, um Ihnen mächtige Kommunikations-tools und Handwerkszeug für Ihr persönliches Wachstum an die Hand zu geben, die Sie in Ihren Werkzeugkoffer legen können.

Dann werfen wir noch einen kurzen Blick auf das Fundament des Tempels: der **Selbstsicherheit**. Hier erhalten Sie einige Impulse an die Hand, um Schlagfertigkeit für Ihr persönliches Wachstum zu nutzen.

Ist das getan, betreten wir bei Nummer 6 das Innere des Tempels: In diesem Kapitel steigen wir noch tiefer in die innere Arbeit ein. Meine Frau Lara offenbart Ihnen die Geheimnisse der sogenannten »**Schattenarbeit**« – einer transformativen Praxis für das Auflösen emotionaler Trigger-Themen. Abschließend schauen wir im Finale noch kurz die



nächsten Schritte an, die Ihnen auf der Reise zu mehr kommunikativen Erfolg dienlich sein können.

Und dazu möchte ich Ihnen gleich zu Beginn dieses Buches ein **Geschenk** machen: **einen kostenlosen Videokurs mit Übungsblättern zu diesem Buch!** Dieser hilft Ihnen dabei, das Buch noch tiefer zu durchdringen. Ja, ich weiß, QR-Codes in Büchern, aber ich verspreche: Es lohnt sich! Sichern Sie sich den Kurs kostenlos unter <https://redefabrik.de/kurs-zum-buch-schlagfertigkeit> oder scannen Sie den QR-Code:



Doch lassen Sie mich gleich etwas zu Anfang etwas klarstellen: **Dieses Buch macht Sie nicht schlagfertig.** Wenn Sie sich denken, dass Sie einfach den Buchpreis als »Ablass« bezahlen können und dadurch automatisch schlagfertig werden, muss ich Sie enttäuschen. Die drei magischen Zutaten für eine schlagfertige Kommunikation sind nämlich:

1. **Fundierte Wissen und konkrete Techniken.** (Herzlichen Glückwunsch, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten!)
2. **Auf Ihren Alltag übertragen, üben und anwenden.** (Wie sagt Erich Kästner so schön? »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.«²)
3. **Eine XXL-Portion an Spaß!** (Wirklich, haben Sie Spaß dabei, sich auf den Spielplatz des Lebens zu begeben! Das Leben gibt Ihnen ein Vielfaches davon zurück, was Sie geben. Also: Haben Sie Spaß, fallen Sie auf die Nase und stehen Sie wieder auf!)



Also, worauf warten wir noch? (Wenn Sie mein vorheriges Buch, den *Meisterkurs Rhetorik*, schon gelesen haben, dann dürften Sie wissen: Das ist eine rhetorische Frage! Also, los geht's! 😊)

Alles Liebe und viel kommunikativen Erfolg

Benedikt Held

Psychologe (M.Sc.), Kommunikationstrainer und Gründer
der RedeFabrik GmbH

TEIL I

Die Bedeutung und Tiefe
der Schlagfertigkeit



KAPITEL 1:

DAS WESEN DER SCHLAGFERTIGKEIT

Ich begrüße Sie ganz herzlich zu diesem *Meisterkurs Schlagfertigkeit* und freue mich, dass Sie sich mit diesem Thema beschäftigen. Also lassen Sie uns beginnen!

In diesem ersten Kapitel geht es zunächst um die tiefere Bedeutung von Schlagfertigkeit und um das Ausmaß, das Schlagfertigkeit annehmen kann.



Tempel der Schlagfertigkeit