



**Petra Schächtele (53)**  
Die Rhetorik-Trainerin  
([www.mindspots.de](http://www.mindspots.de))  
verrät, wie Sie immer  
die richtige Antwort  
parat haben.

## 72 Sich vorbereiten

Es gibt Situationen im Leben, die sich ständig wiederholen. Daher ist es sinnvoll, sich bereits im Vorfeld darüber Gedanken zu machen, welche Reaktion dann angemessen ist. Legen Sie sich für unterschiedliche Situationen Antwort-Möglichkeiten zurecht. Beispielsweise im Job, wenn ein Kollege Ihre Arbeit nicht anerkennt oder Ihnen den Papierkram aufdrückt.

## 73 Später Einfall

Manchmal fallen einem gute Antworten erst hinterher ein. Doch besser spät als nie. Merken Sie sich den Einfall. Je mehr Szenen Sie auf diese Weise nachbereiten, umso größer wird Ihr Konter-Vermögen.

## 74 Antwort-Übung

Machen Sie folgende Übung mit einer vertrauten Person. Diese soll Sie mal so richtig beleidigen und Sie kontern – einmal sachlich, dann mit Humor und schließlich auf die nicht ganz feine Art. Sie werden staunen, wie schnell Sie Fortschritte machen.

## 75 Vor dem Spiegel

So lernen Sie freies Sprechen vor anderen Menschen: Stellen Sie sich vor den Spiegel und üben Sie, locker zu reden.



## 76 Sich lockern

Vor einem wichtigen Gespräch sind Sie aufgeregt? Das macht Sie locker: zwei Sekunden einatmen, drei Sekunden Luft anhalten, an den Grund der Anspannung denken. Diesen Gedanken kräftig ausatmen. Das ganze mehrmals wiederholen. Und motivieren Sie sich: „Ich werde damit fertig.“

## 77 Im Supermarkt

Stellen Sie sich vor: Im Supermarkt drängelt sich jemand vor. Sie bitten die Person höflich, sich hinten anzustellen. Sie hören: „Wer hat Sie denn nach Ihrer Meinung gefragt?“ Zum Kontern: „Ich sage meine Meinung auch ohne Aufforderung. Also, dürfte ich Sie nun bitten...“

## 78 Ärger mit dem PC

Sie haben PC-Probleme und fragen beim Händler nach. Dieser behauptet: „Das verstehen Sie sowieso nicht!“ Eine Konter-Möglichkeit, die die Fronten klärt: „Stimmt. Ich bräuchte jemanden, der es mir richtig erklärt.“



## 79 Humor beweisen

Würzen Sie Aussagen ab und zu mit Humor. Das nimmt Druck aus der Situation und entschärft etwas strengere Gespräche. Ob es gerade angebracht ist, merken Sie an der Reaktion. Locker? Dann weiter so. Verkrampft? Dann seien Sie vorsichtig.

## 80 Fehler im Job

Sie haben für den Messestand Ihrer Firma versehentlich einen alten Aufsteller mitgenommen. Ihr Kollege: „Sie sind ja inkompetent.“ Sie sagen: „Inkompetenz fördert die Flexibilität bei anderen. Helfen Sie mir lieber mal.“

## 81 Noch mehr Infos

In meinem Ratgeber „Mehr Schlagfertigkeit!“ (G+U, 12,99 Euro) finden Sie noch mehr Tricks und alltags-taugliche Übungen für mehr Lockerheit auf der Zunge.

