

Lizenz zum Kontern

Buch von Meike Müller

Wer kennt sie nicht, die Sprüche im Joballtag, die einen umhauen? Erst nach einer Weile fällt einem dann die richtige Antwort ein, doch der Dialog ist verpufft. Bleibt nur noch die spätere Verbalattacke als kleine Rache.

Wollen Sie sich Nervensägen, Sprücheklopfen und Dauernörglern zur Wehr setzen, damit ihnen die Lust am Stacheln, Provozieren und Nerven vergeht? Dann ist das Buch "Lizenz zum Kontern" von Kommunikationsexpertin Meike Müller genau das Richtige für Sie. Viele Menschen trauen sich nicht, bei Angriffen, Provokationen oder gar Beleidigungen dem Gegenüber die Grenzen aufzuzeigen. Besonders Frauen tun sich schwer damit, sich zu wehren. Meistens ist selbst auferlegte oder anerzogene Zurückhaltung und die Angst vor dem Verlust der Weiblichkeit ein Konterhindernis. Es lässt viele kleinlaut werden oder ganz verstummen, wenn man ihnen zu nahe tritt.

Leider kann man nicht immer so reagieren, wie man gerne möchte, beispielsweise wenn man sich in einem Abhängigkeitsverhältnis befindet, am kürzeren Hebel sitzt oder um die Sache nicht weiter eskalieren zu lassen. Natürlich verdient auch nicht jede Bemerkung eine Reaktion, da hilft manchmal die Überhörmethode. Im Berufsleben stellt es allerdings ein Hindernis dar, wenn man sein persönliches Standing nicht vertreten kann. So geht permanentes "Nichtreagieren" auch auf Kosten der eigenen Würde und des Wohlfühlens, gerade wenn man das Gefühl hat, ständig Angriffen ausgesetzt zu sein.

Meike Müller hat so genannte "Killerphrasen" gesammelt und kategorisiert und stellt in ihrem Buch die besten Konterstrategien vor. Für jede Situation hat sie verschiedene Antwortmöglichkeiten parat, von humorvoll bis bestimmt. Sie unterscheidet sechs Arten von typischen Verbalausrutschern: Beharrungsversuche - "Das haben wir schon immer so gemacht", Autoritätsfloskeln - "Was hier wichtig ist, bestimme immer noch ich", Besserwissersprüche - "Das siehst Du völlig falsch", Bedenkenträgereinerlei - "Was werden denn die anderen sagen?", Vertagungsticks - "Das sollten wir noch einmal überdenken" und persönliche Angriffe - "Mein Gott, Sie

sind immer so emotional!". Hat man die Killerphrase erkannt, geht es im nächsten Schritt darum, geschickt zu kontern. Meike Müller schlägt dabei fünf Kontermöglichkeiten vor, die sie als "Cool-down-Konter", "der Benennungskonter", "der Rückfrage-Konter", "der Humor-Ironie-Konter" und "der Haifisch-Konter" benennt. Wichtig ist, dass Sie bei aller Konzentration auf der Suche nach den richtigen Worten nicht vergessen, dass es bei einem guten Konter nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie geht. Alle weiteren Tipps und Übungen finden Sie in "Lizenz zum Kontern", Rhetorische Selbstverteidigung im Job von Meike Müller, erschienen im Eichborn-Verlag, 144 Seiten, broschiert, 12,95 Euro (D)/CHF 24,-/13,40 Euro (A).

Text: Kristina Pomplun