

Selbstverteidigung gegenüber dummen Sprüchen

„Erste Hilfe-Set“ für mich

- Nicht alles persönlich nehmen (Aufprallschutz – Verteidigung ohne Worte)
- Haltung bewahren. Hier bin ich mir die wichtigste Person (Ruhe verinnerlichen und eine machtbewusste Körperhaltung einnehmen)
- Atmen, tief und ruhig (Unser Gehirn arbeitet mit genügend Sauerstoff besser)
- Abstand und Augenhöhe zum Kontrahenten einnehmen
- Mich selber nicht unter Druck setzen durch meine eigenen, zu hohen Ansprüche (Schlagfertigkeit u.dgl.)
- Mir genügend Zeit lassen (Ich brauche Zeit zum Überlegen. Was ist das Richtige in dieser Situation?) - Den Angreifer ungeniert warten lassen. (Stress macht dumm)

PS: Ich bin kein Opferlamm. Es ist der Widersacher, der sich an mir zu vergehen versucht.

Verteidigung

- Nicht kämpfen und dennoch gewinnen - Den Angreifer ins Leere laufen lassen (ignorieren, mit stummer Gestik, event. Gleichgültigkeit abwenden)
- Nicht streiten, bei mir selbst bleiben
- Provokation ist Manipulation. Bei diesem bösen Spiel mach ich nicht mit.
- Sticheleien sind Tests zu denen ich nicht angefragt wurde

PS: Keine Verteidigung ist oft die beste Reaktion

Angriff umleiten

- Niemand kann mir „sein Thema“ aufzwingen (Gegen Hartnäckigkeit hilft Beharrlichkeit)
- Ich habe die Wahl, ob ich mich auf den Angriff, die Kritik, Anmache usw. einlassen will
- Ein bis zwei Silben genügen oft um den Angriff abzuwenden (Ach was, Potz Blitz, Aha, Oha, Soso, O je, Schade, Wow, Uff etc.)
- Event. gar nicht mitmachen. Beispielseise unpassende (sinnlose) Sprichwörter benutzen:
 - Morgenstund hat Gold im Mund
 - Viele Köche verderben den Brei
 - Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer
 - Wer den Teufel an die Wand malt, spart die Tapete
 - Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei usw.

PS: Alles was nervt, stört und nicht aufbaut...kann/will ich bewusst links liegen lassen

Schlagfertig Kontra geben

- Situation verstehen und klären durch Nachfragen
- Durch Nachfragen nehme ich mein Gegenüber erst und ich behalte die Kontrolle
- Wer fragt, der führt
- Mir die ausgesprochenen Eigenschaftswörter und Hauptwörter merken und Nachfragen. Z.B.:
 - Was meinst du mit „riesigen“ oder „Blödsinn“?
 - Was genau bedeutet „kompletter...“ und „Falsch“ für dich?
 - Was verstehst du unter den Begriffen „völlig“ und „daneben“?

PS: Achtung, Rechtfertigung zeigt, dass der Angriff getroffen hat

Wer seinen Gegner umarmt, macht ihn bewegungslos

- Ich gratuliere meinem Gegner zu seiner Meinung oder Beurteilung der Situation
- Ich stimme zu. Dennoch bleibe ich dran und bei meiner persönlichen Meinung
- Übertriebene Bestätigung verunsichert mein Gegenüber und nimmt den Wind aus den Segeln
- Ich bleibe bei seinen kurzen, „sachlichen“ Begriffen und lasse diese bewertungslos stehen. Ich lasse mich nicht auf eine Diskussion ein.
- Mit einer sachlichen Feststellung bremsen ich den Angreifer aus.
- Seine Worte aufzunehmen und diese noch einmal rezitieren führt einen Spiegel vor das Gesicht des Angreifers
- Auf die Gefühle meines Gegners achten:
 - Angriff: „Was du das verzapfst, ist purer Blödsinn“
 - Sachliche Feststellung: „Gefällt dir meine Arbeit nicht?“/ „Hast du etwas anderes erwartet?“
 - Angriff: „So einen dummen Vorschlag hätte ich von dir nicht erwartet“
 - Sachliche Feststellung: „Du bist noch skeptisch, oder“/ „Gefällt dir mein Vorschlag nicht? Warum?“
 - Angriff: „Sie Hornochse“
 - Sachliche Feststellung: „Sie sind jetzt verärgert, nicht wahr?“

PS: Hinter jeder Arroganz steht ein Minderwertigkeitsgefühl – Ich lasse mich nicht in eine Unsachlichkeit verwickeln. Ich bewahre eine Haltung

Beleidigungen stoppen

- Sicherer Stand einnehmen, Augenkontakt halten
- Klarer, hörbarer und bestimmter Ton ansetzen
- Klare Anweisung: „Du versuchst mich zu beleidigen. Das lasse ich nicht zu.“
- Event. Forderung: „Ich erwarte eine Entschuldigung von dir.“ (Keine säuselnde, flehende oder bittende Stimme verwenden)
- Meine klare Entscheidung zur Klärung der Situation und dem Verhältnis: „Auf dieser Ebene rede ich nicht mit Ihnen!“
- Ich erhebe meine Hand als eine verstärkte abweisende Geste

PS: Selbst meine Fehler geben meinem Kontrahenten nicht ein Recht, mich zu beleidigen – Keine Angst vor Autoritäten. Denn eine solche Handlung stört meine eigene saubere Autorität

Ich habe kein Recht zur Umerziehung meines Gegenübers

- Ich verzichte auf mein „Rechthaben“ müssen. Wenn ich Recht habe, so habe ich recht. Wenn ich das weiss, muss niemanden davon überzeugen
- Ich verzichte auf das Retour-Austeilen. Dabei würde ich mich ebenso wie mein Widersacher disqualifizieren
- Ich schlage allenfalls eine praktikable Gangart unserer Konversation vor: „Gerne bin ich bereit mit dir die Positionen in Ruhe durchzugehen; aber bitte ohne Sticheleien. Brauchst du für dich erst einmal Abstand?“ „Steht vielleicht etwas anderes an, was du zuvor klären möchtest?“
- Ich verzichte auf den „Wink mit dem Zaunpfahl“

PS: Es gibt keine Niederlagen, nur Erfahrungen von denen ich lernen kann

Gedanken und Ideen aus dem Buch von Barbara Berckhan „Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zu wehren – Selbstverteidigung mit Worten“