

Strategien zur Abwehr bössartiger verbaler Angriffe

Niemand kommt schlagfertig auf die Welt: es geht immer darum, sich im Vorhinein gute Antworten überlegt zu haben. Diese ergeben sich aus früheren ähnlichen Situationen.

*„Bevor ich ein Ass aus dem Ärmel schütteln kann, muss ich erstmal eins reinstecken“
(Rudi Carrell)*

Sich und den anderen ernst nehmen: mich selbst respektieren, indem ich den Angriff stoppe. Gleichzeitig dem anderen signalisieren, dass er wichtig ist, um das Problem zu lösen.

*„So kann ich Ihnen nicht folgen. Bitte formulieren Sie es noch einmal anders.“,
„Sprechen Sie bitte nicht so mit mir. Ich möchte gerne Ihre Sichtweise kennenlernen, damit wir das Problem lösen können.“, „Ich möchte Ihnen gerne zuhören, das geht aber nicht, wenn Sie mich beleidigen.“*

Mit Totschlagargumenten können wir nichts anfangen. Fragen Sie nach, was genau der Angreifer mit seinem pauschalen Vorwurf meint.

*„So pauschal kann ich damit nichts anfangen. Was meinen Sie mit ...genau?“,
„Nennen Sie mir bitte eine konkrete Gelegenheit, damit ich besser verstehe, was Sie meinen.“*

Vielleicht hilft die Kritik, um besser zu werden? Fühlen Sie sich nicht persönlich angegriffen, sondern sagen Sie sich in Gedanken, dass jetzt eine Nachhilfe oder Trainingseinheit beginnt.

Gedanken: „Achtung, hier beginnt eine Trainingseinheit.“, „Na, dann werde ich es in Zukunft leichter haben, wenn ich das umsetze.“, „Mal gucken, ob mir das in Zukunft nützt.“

Grenzen Sie sich vom anderen ab, behalten Sie Ihre eigene Lautstärke und das eigene Sprechtempo. Damit kontrollieren Sie Ihre Emotionen und übernehmen nicht die des Angreifers.

Gedanken: „Ich bin ich, der andere ist in seiner eigenen Welt.“, „Ich konzentriere mich auf meine Mitte und atme ein paar Mal tief durch.“, „Wer schreit, disqualifiziert sich selbst.“

Diese Abwehrstrategien funktionieren gut unter Gleichgestellten oder Untergebenen.

Hier meine derzeit liebsten Abwehrstrategien:

NEIN! Und denken Sie mal darüber nach, warum NEIN, denken Sie mal darüber nach !

Welchen Teil von NEIN haben Sie jetzt nicht verstanden?

Entschuldigen Sie, ich habe nicht zugehört...

Was meinen Sie: Hat sich mit dieser Bemerkung Ihr persönliches Image verbessert oder verschlechtert?

Wenn Sie rot werden und der Andere Sie auch noch darauf anspricht:
Stimmt, eine andere Farbe kann ich noch nicht.

Kognitive Dissonanz erzeugen:

Ja, ja, nachts sind die Katzen auch klüger. (Beliebig veränderbar, nur sinnfrei muss es sein.)

Mehr davon finden Sie in dem Buch „Judo mit Worten“ von Barbara Berckham.