

---

## Schlagfertig und gelassen 4h

### Zielgruppe

Angestellte, die im Umgang mit Angriffen souverän und gelassener reagieren wollen und ihre Wortgewandtheit verbessern möchten.

### Kursziel

Sie durchschauen verbale Angriffsstrategien und lernen faire Reaktionsmöglichkeiten kennen, die dem Gegenüber den Wind aus den Segeln nehmen – während Sie selbst dabei souverän und gelassen wirken.

Bei Angriffen fällt uns die angemessene Antwort oft erst im Nachhinein ein, weil wir durch den damit verbundenen Stress blockiert sind. Oft reagieren wir im ersten Moment emotional: durch Rechtfertigung oder Gegenangriff. Damit Sie in Zukunft flexibler und schneller reagieren, lernen Sie verbale Angriffsstrategien kennen - und wie Sie sinnvoll kontern. Eine souveräne und gelassene Reaktion kann auch sein, gar nicht zu reagieren oder ganz anders, als das Gegenüber es erwartet hat. Sie wappnen sich mit einem Koffer voller (fairer) Instrumente für zukünftige Situationen, trainieren Geistesgegenwart und Wortgewandtheit und stärken Ihre Selbstsicherheit. So wird es Ihnen gelingen, souverän Ihre Meinung zu vertreten und bei Angriffen gelassen zu bleiben.

### Inhalt

- polemische Angriffe erkennen und durchschauen
- angemessene und faire Abwehrstrategien entwickeln
- mit Humor und Gelassenheit reagieren
- verbale Botschaften analysieren: Modell Schulz von Thun
- Schlagfertigkeits- und Formulierungsübungen
- überzeugendes Argumentieren
- Rollenspiele zu Angriffsszenarien

### Referentin

**Gunhild Hinkelmann Ehrhard, Dozentin Fachhochschule Nordwestschweiz**

### Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

### Halbtagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

1'400 CHF