

WORKBOOK

.....

Schlagfertige Antworten

Umgang mit einer "Pöbelnden Paula"
als Teamkolleg:in

Hi, ich bin Janine

Leidenschaftliche Führungskraft und Unternehmerin mit 10 Jahren Erfahrung in der Leitungsposition sowie 5 Jahren in der Selbstständigkeit.

Als Führungskraft weiß ich, wie souveränes Auftreten, Präsentieren als auch überzeugende Kommunikation vor anderen Menschen gelingt, um im Beruf erfolgreich zu sein.

Mit Souveränität ermutige ich andere, ihr Graues-Mäuschen-Kostüm abzulegen und die Bühne ihres Lebens zu erobern.

Ich unterstütze dich dabei, deine innere Souveränität zu entdecken und zu stärken, damit du in jedem Bereich deines Lebens selbstbewusst erscheinen wirst. Dabei zeige ich dir Strategien, die dir helfen, eloquent aufzutreten, damit du dein volles Potenzial ausschöpfen und persönlich als auch beruflich erfolgreich sein kannst.



info@janine-coaching.de

Gemeinsam gehen wir
neue Wege und verwirklichen
deine Visionen


Souveränitäts
Schmiede
Janine Pfizenmayer

info@janine-coaching.de



Themen

01

Herausforderungen im Umgang mit "pöbelnden Paulas"

02

5 verschiedene Typen von "Paulas"

03

25 schlagfertige Antworten

04

Die Kunst der Schlagfertigkeit

05

6 Übungen zur Schlagfertigkeit

06

BONUS 1:
15 Reaktionen auf unangemessene Witze

07

BONUS 2:
Selbstreflexions-Test "Bin ich eine Paula?"

Herausforderungen im Umgang mit "pöbelnden Paulas"

Herausforderungen im Umgang mit "pöbelnden Paulas"

Der Arbeitsplatz ist ein Ort, an dem Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Ansichten und Arbeitsweisen aufeinandertreffen.

Während die Vielfalt in einem Team oft zu innovativen Ideen und effektiver Zusammenarbeit führen kann, können auch Herausforderungen entstehen - insbesondere im Umgang mit nervigen Kolleg:innen. Diese Kolleg:innen haben in diesem Workbook einen Namen:

"Pöbelnde Paula"
(bzw. "Pöbelnder Paul")*

Die Herausforderungen mit "Paulas" können von subtilen Unstimmigkeiten bis hin zu offenen Konflikten reichen und sowohl die individuelle Leistung als auch das gesamte Arbeitsumfeld beeinflussen.

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in diesem Workbook die weibliche Form "pöbelnde Paula" verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung oder Diskriminierung. Schon gar nicht gegenüber Personen mit dem Namen "Paula" oder "Paul".

Herausforderungen im Umgang mit "pöbelnden Paulas"

Nervige "Paulas" können in vielfacher Hinsicht auftreten - sei es durch ständiges Klugschwätzen, übermäßige Kritik oder einfach eine angespannte Stimmung.

Die Herausforderung im Umgang mit "Paulas":

Souverän und schlagfertig zu reagieren statt impulsiv oder gar nicht (weil einem in diesem Moment die passenden Worte fehlen).

Dieses Workbook zeigt dir Situationen mit typischen Herausforderungen, die sich aus der Interaktion mit "pöbelnden Paulas" ergeben.

Und:

Es bietet dir praktische Strategien sowie schlagfertige Antworten, um diese Herausforderungen zu meistern.

Herausforderungen im Umgang mit "pöbelnden Paulas"

Damit wir nicht nur effektiver kommunizieren, sondern auch konstruktiv auf die Verhaltensweisen von "Paulas" reagieren, präsentiere ich dir der Reihe nach die einzelnen "Paula-Typen" inklusive 15 Situationen mit schlagfertigen Antworten.

Wie du gerade herausgelesen hast: Ja, es gibt mehrere Typen...

Und am Ende wirst du für jeden "Paula-Typ" eine passende Reaktion haben :)

Also - Let's go!

Am Ende des
Workbooks erwartet
dich noch ein
Goodie :)

5 verschiedene Typen von "Paulas"

5 verschiedene "Paula-Typen"

Vermutlich denkst du dir jetzt:

WHAT?
Es gibt gleich 5 TYPEN???

Jupp!

Auf Grund der vielfältigen sozialen Dynamiken, individuellen Persönlichkeiten und Kommunikationsstile, die in einem Team auftreten können, gibt es unterschiedliche Typen von "pöbelnden Paulas".

Übersicht:

- 👑 Paula als Klugschwätzerin
- 👑 Paula als Dauernörglerin
- 👑 Paula als Zeitschluckerin
- 👑 Paula als Mikromanagerin
- 👑 Paula als Kritiker ohne Konstruktivität

Diese Variationen können zu unterschiedlichen Reibungen und Herausforderungen führen, weshalb es wichtig ist, verschiedene Strategien zu entwickeln, um erfolgreich mit jeder dieser Persönlichkeitstypen umzugehen.

25 schlagfertige
Antworten für
versch. Situationen

Typ: "Paula als Klugschwätzerin"

Die "Klugschwätzerin-Paula" neigt dazu, die Gespräche zu dominieren und anderen wenig Raum für Beiträge oder Ideen zu lassen. Dies kann nicht nur die Kommunikation erschweren, sondern auch das Teamgefühl und die offene Zusammenarbeit beeinträchtigen.

Die Herausforderung im Umgang mit einer "Paula als Klugschwätzerin" liegt darin, einerseits die bereichernden Aspekte ihres Wissens und ihrer Ideen zu erkennen, während man andererseits sicherstellt, dass auch andere Teammitglieder ihre Stimme erheben können.

Es geht darum, eine Balance zwischen Respekt für das Wissen der "Paula als Klugschwätzerin" und der Förderung einer inklusiven, kooperativen Gesprächskultur zu finden.

Typ: "Paula als Klugschwätzerin"

In vielen Arbeitsteam begegnet man "Paula als Klugschwätzerin".

Merkmale:

Hierbei handelt es sich um eine "Paula", die ständig ihre Meinung äußert, Ratschläge gibt oder Informationen teilt - und oftmals ohne darum gebeten zu werden.

Dabei möchte sie den Anschein erwecken, stets überdurchschnittlich klug und kompetent zu sein.

(Vermutlich kommt dir gerade ein Paradebeispiel als "Klugschwätzerin-Paula" in den Kopf...)

Die "Klugschwätzerin-Paula" zeichnet sich durch eine ausgeprägte Neigung aus, sich in Gesprächen und Diskussionen in den Vordergrund zu drängen, unabhängig davon, ob das Thema relevant ist oder nicht.

Diese Art von "Paulas" haben oft gute Absichten und möchten möglicherweise ihr Wissen teilen, aber ihr Verhalten kann zu Spannungen und Frustration führen.



Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Klugschwätzerin"

Situation:

"Paula als Klugschwätzerin" unterbricht dich während einer Team-Meeting-Diskussion und gibt ungebetene Ratschläge.

Schlagfertige Antwort:

"Danke für deine Perspektive! Lass uns aber erst die aktuellen Ideen diskutieren, bevor wir noch mehr Input sammeln.

Ich bin sicher, deine Gedanken sind genauso wertvoll, wenn wir uns ihnen später widmen."

Situation:

Die "Klugschwätzerin-Paula" betont ständig, wie viel sie über ein bestimmtes Thema weiß.

Schlagfertige Antwort:

"Du bist wirklich eine Wissensquelle!

Es ist großartig zu sehen, wie du uns alle inspirierst, mehr zu lernen.

Lass uns jetzt gemeinsam überlegen, wie wir das Gelernte anwenden können."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Klugschwätzerin"

Situation:

Die "Klugschwätzerin-Paula" kommentiert unaufgefordert die Details deines aktuellen Projekts / deiner Idee / deiner Vision.

Schlagfertige Antwort:

"Danke für deine Einsichten!

Ich freue mich auf deine Unterstützung bei der Umsetzung dieser Ideen. Wenn du weitere Vorschläge hast, lasse es mich gerne wissen, sobald wir ins Detail gehen."

Situation:

"Paula als Klugschwätzerin" korrigiert dich ständig, auch bei kleinen Fehlern.

Schlagfertige Antwort:

"Dein scharfer Blick für Details ist wirklich beeindruckend!

Lass uns jedoch zunächst die Hauptpunkte klären, bevor wir in die Feinheiten gehen. Ich schätze deine Expertise."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Klugschwätzerin"

Situation:

Die "Klugschwätzerin-Paula" versucht, bei einem Projekt, an dem du arbeitest, die Kontrolle zu übernehmen.

Schlagfertige Antwort:

"Ich finde es toll, wie engagiert du bist!

Lass uns jedoch als Team an diesem Projekt arbeiten, um verschiedene Perspektiven einzubringen. Ich bin sicher, so werden wir das Projekt in die richtige Richtung lenken."

Diese schlagfertigen Antworten können dazu beitragen, "Paula als Klugschwätzerin" höflich in Schach zu halten und gleichzeitig deine Botschaft klar zu vermitteln.

Denke daran, **stets höflich** und **respektvoll** zu bleiben, während du dennoch deine **eigenen Standpunkte** und **Grenzen** verteidigst.



Typ: "Paula als Dauernörglerin"

Mit "Paula als Dauernörglerin" ist eine Person gemeint, die eine ständig negative Einstellung und eine Tendenz zum Klagen und Kritisieren hat.

Diese "Paulas" sehen oft das Negative in allem und sind dazu geneigt, sich über verschiedene Aspekte ihrer Arbeit, des Teams oder der Organisation zu beschweren.

Ihre Energie und Stimmung können sich auf das gesamte Arbeitsumfeld auswirken und eine Atmosphäre der Unzufriedenheit verbreiten.

"Dauernörglerinnen-Paulas" können Frustration und Stress verursachen, da sie nicht nur ihre eigenen Unzufriedenheiten ausdrücken, sondern oft auch die Stimmung ihrer Kollegen beeinflussen. Ihre anhaltende negative Haltung kann die Motivation und Produktivität der Teammitglieder hemmen und zu einem destruktiven Arbeitsklima führen.

Der Umgang mit einer "Dauernörglerin-Paula" erfordert Einfühlungsvermögen und strategische Kommunikation. Es geht darum, die Quelle ihrer Unzufriedenheit zu verstehen, ohne in die Spirale der Negativität hineingezogen zu werden.



Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Dauernörglerin"

Situation:

Die "Dauernörglerin-Paula" äußert sich negativ über das bevorstehende Projekt.

Schlagfertige Antwort:

"Dein kritischer Blick hilft uns, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Lass uns zu einem späteren Zeitpunkt gemeinsam daran arbeiten, mögliche Herausforderungen zu bewältigen und das Beste aus diesem Projekt herauszuholen."

Situation:

"Paula als Dauernörglerin" beschwert sich darüber, dass es zu viele Meetings / Treffen / Dienstbesprechungen gibt.

Schlagfertige Antwort:

"Ich verstehe, dass Meetings manchmal viel Zeit in Anspruch nehmen können. Dennoch ist mir das gemeinsame Besprechen sehr wichtig.

Lass uns gerne überlegen, wie wir die Treffen effizienter gestalten können, um mehr Raum für die eigentliche Arbeit zu haben."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Dauernörglerin"

Situation:

"Paula als Dauernörglerin" kommentiert ständig das Arbeitsumfeld und die Bürobedingungen.

Schlagfertige Antwort:

"Es ist gut zu sehen, dass du so aufmerksam für die Details bist. Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir das Arbeitsumfeld für uns alle angenehmer gestalten können. Vielleicht könnten wir die eine oder andere Idee von dir mit einbringen."

Situation:

"Dauernörglerin-Paula" äußert sich pessimistisch über die Aussichten der Einrichtung / der Firma / des Betriebes.

Schlagfertige Antwort:

"Deine Bedenken zeigen, dass du die Zukunft genau im Blick hast. Lass uns trotzdem darauf vertrauen, dass unsere gemeinsamen Anstrengungen einen positiven Einfluss haben werden. Jeder Beitrag zählt."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Dauernörglerin"

Situation:

"Paula als Dauernörglerin" beschwert sich darüber, dass es zu viele Aufgaben gibt.

Schlagfertige Antwort:

"Dein Blick für die Arbeitslast ist wichtig. Lass uns jedoch Schritt für Schritt an den Aufgaben arbeiten und sicherstellen, dass wir alles rechtzeitig schaffen.

Wir sind ein Team, und ich weiß, dass wir gemeinsam stark sind."

Diese schlagfertigen Antworten können dazu beitragen, die Negativität der Dauernörglerin-Paula abzumildern und die Möglichkeit eröffnen, konstruktive Lösungen zu finden.

Denke daran, dass du dabei eine **positive Haltung** bewahrst und versuchst, den **Fokus** auf **Lösungen** und **gemeinsame Ziele** zu lenken.



Typ: "Paula als Zeitschluckerin"

Mit der "Paula als Zeitschluckerin" ist eine Bezeichnung für eine Kollegin, der wiederholt viel Zeit in Anspruch nimmt:

sei es durch unnötig lange Gespräche, häufige Unterbrechungen oder unstrukturierte Meetings. Diese Person neigt dazu, die Arbeitszeit anderer ohne Rücksicht auf deren Zeitpläne oder Prioritäten zu beanspruchen.

"Paula als Zeitschluckerin" kann die Produktivität des Teams beeinträchtigen, da sie die Fokussierung auf Aufgaben behindert und dazu führen kann, dass wichtige Projekte verzögert werden.

Zudem kann sie auch bei anderen Teammitgliedern Frustration auslösen, da deren Zeit und Arbeitsrhythmus gestört werden.

Der Umgang mit solch einer "Paula" erfordert diplomatische Fähigkeiten, um Grenzen zu setzen und gleichzeitig eine positive Arbeitsbeziehung aufrechtzuerhalten.

Ziel ist es, effektive Kommunikationsstrategien zu entwickeln, um die Zeit effizienter zu nutzen und produktive Interaktionen zu fördern.



Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Zeitschluckerin"

Situation:

Die "Zeitschluckerin-Paula" beginnt, dir ausführlich von ihrem Wochenende zu erzählen, während du versuchst, deine Arbeit zu erledigen.

Schlagfertige Antwort:

"Das klingt nach einem aufregenden Wochenende!

Ich freue mich darauf, mehr zu hören, wenn ich eine kurze Pause machen kann. Aktuell bin ich jedoch in einer wichtigen Aufgabe vertieft, die ich gerne abschließen möchte."

Situation:

"Paula als Zeitschluckerin" unterbricht dich immer wieder, um dir technische Details über ein Projekt zu erzählen, die du nicht benötigst.

Schlagfertige Antwort:

"Danke für die Einblicke in die technischen Aspekte!

Im Moment arbeite ich an den übergeordneten Zielen, aber ich werde dich definitiv kontaktieren, wenn ich spezifische Informationen benötige."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Zeitschluckerin"

Situation:

"Paula als Zeitschluckerin" fragt dich immer wieder nach deiner Meinung zu Themen, die nicht relevant für deine Arbeit sind.

Schlagfertige Antwort:

"Ich schätze dein Interesse sehr!

Lass uns jedoch auf die Aufgaben konzentrieren, die gerade anstehen. Wenn wir später Zeit haben, können wir gerne über diese Themen sprechen."

Situation:

"Zeitschluckerin-Paula" hält dich am Türrahmen für Small Talk fest, obwohl du dringend zur nächsten Besprechung musst.

Schlagfertige Antwort:

"Es ist toll, dich zu sehen!

Ich muss gleich zu einer Besprechung, aber lass uns später in der Pause quatschen, wenn du magst."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Zeitschluckerin"

Situation:

"Paula als Zeitschluckerin" fragt nach deiner Meinung zu einem Artikel, den sie gelesen hat, und erwartet eine ausführliche Diskussion.

Schlagfertige Antwort:

"Der Artikel klingt interessant!

Leider bin ich gerade in einem Zeitdruck, aber ich bin sicher, du wirst einige spannende Erkenntnisse daraus ziehen können."

Diese schlagfertigen Antworten können dazu beitragen, höflich Grenzen zu setzen und klar zu kommunizieren, dass du gerade beschäftigt bist.

Während du respektvoll bleibst, zeigst du auch, dass **deine Zeit wertvoll** ist und du sie **produktiv** nutzen möchtest.



Typ: "Paula als Mikromanagerin"

"Paula als Mikromanagerin" steht für eine Kollegin (oder Vorgesetzte), die dazu neigt, in übermäßiger Weise in die Arbeit anderer einzutauchen und jede kleine Einzelheit zu kontrollieren. Diese Person zeigt ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle und ist oft besorgt über das kleinste Detail, was zu einem Gefühl der Unselbstständigkeit und Frustration bei den Teammitgliedern führen kann.

Diese Art von "Paulas" können das Vertrauen der Teammitglieder untergraben, da sie ständig überwachen und zweifeln, ob die Arbeit korrekt ausgeführt wird.

Dies kann auch den Arbeitsfluss behindern und die Kreativität der Teammitglieder dämpfen, da sie sich ständig in ihren Handlungen beobachtet fühlen.

Der Umgang mit einer "Paula als Mikromanagerin" erfordert diplomatisches Geschick, um die Situation zu bewältigen, ohne die Arbeitsbeziehung zu gefährden. Es geht darum, Wege zu finden, um die Kommunikation zu verbessern und Vertrauen aufzubauen, während man gleichzeitig die eigene Autonomie schützt.



Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Mikromanagerin"

Situation:

Die "Mikromanagerin-Paula" gibt dir detaillierte Anweisungen für eine Aufgabe, die du bereits im Griff hast.

Schlagfertige Antwort:

"Danke für die Klarstellung!

Ich freue mich darauf, das Projekt weiter voranzutreiben.

Lass mich wissen, wenn du zusätzliche Inputs benötigst."

Situation:

"Paula als Mikromanagerin" verfolgt deinen Fortschritt eng und fragt ständig nach Updates.

Schlagfertige Antwort:

"Ich schätze dein Interesse an meinem Fortschritt!

Ich werde sicherstellen, dass du über wichtige Entwicklungen informiert bleibst."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Mikromanagerin"

Situation:

"Paula als Mikromanagerin" stellt viele Nachfragen während einer Präsentation, die den Fluss stören.

Schlagfertige Antwort:

"Vielen Dank für die Fragen! Ich möchte sicherstellen, dass wir genügend Zeit für die Präsentation haben. Lass uns die detaillierteren Fragen am Ende besprechen."

Situation:

Die "Mikromanagerin-Paula" versucht, deine Arbeitsweise und Prioritäten zu ändern.

Schlagfertige Antwort:

"Ich schätze deine Einblicke!

Ich werde jedoch vorerst meine bewährte Methode fortsetzen, während ich an diesem Projekt arbeite."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Mikromanagerin"

Situation:

"Paula als Mikromanagerin" ändert Details in einem Projekt, ohne vorher mit dir zu sprechen.

Schlagfertige Antwort:

"Ich sehe, du hast einige Anpassungen vorgenommen.

Lass uns zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass unsere Ideen optimal zusammenfließen."

Diese schlagfertigen Antworten können dazu beitragen, höflich Grenzen zu setzen und gleichzeitig zu zeigen, dass du Verantwortung für deine Aufgaben übernimmst.

Deine Antworten sollten **respektvoll** sein, während du auch **klarstellst**, dass du **Kompetenz** und **Autonomie** in deinem Arbeitsbereich **besitzt**.



Typ: "Paula als Kritikerin"

"Paula als Kritikerin ohne Konstruktivität" beschreibt eine Kollegin, die sich häufig in kritischer Weise äußert, ohne dabei konkrete oder hilfreiche Vorschläge zur Verbesserung anzubieten.

Diese Person neigt dazu, Mängel und Fehler aufzuzeigen, ohne jedoch Lösungsansätze oder konstruktive Ideen zur Bewältigung der Probleme beizusteuern.

Ich vermute, zu diesem Typ Paula fällt dir schnell eine passende Person aus deinem Umfeld ein.

Solche "Paulas" können zu einem negativen Arbeitsumfeld beitragen, da ihre ständige Kritik die Stimmung belasten und das Selbstvertrauen der Teammitglieder beeinträchtigen kann.

Wenn keine konkreten Lösungen vorgeschlagen werden, können die wiederholten negativen Kommentare auch dazu führen, dass sich Teammitglieder machtlos oder demotiviert fühlen.

Der Umgang mit einer "Paula als Kritikerin ohne Konstruktivität" erfordert einen sensiblen Ansatz, um die Kommunikation zu fördern und gleichzeitig die negativen Auswirkungen zu minimieren.

Es geht darum, Wege zu finden, um einen offenen Dialog zu führen, in dem sowohl die Bedenken der Kritikerin als auch die Möglichkeit zur Verbesserung thematisiert werden.



Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Kritikerin"

Situation:

"Paula als Kritikerin ohne Konstruktivität" äußert negative Kommentare zu einem Vorschlag, ohne alternative Ideen anzubieten.

Schlagfertige Antwort:

"Ich danke dir für deine Perspektive!

Wenn du zusätzliche Einblicke oder Vorschläge hast, würde ich gerne (zu einem späteren Zeitpunkt) hören, wie wir dieses Konzept verbessern könnten."

Situation:

Die "Kritikerin-Paula" äußert sich skeptisch zu einem neuen Projekt.

Schlagfertige Antwort:

"Ich schätze deine kritische Denkweise!

Wenn du Ratschläge hast, wie wir die Herausforderungen meistern können, lass es mich bitte wissen, damit wir zusammen an einer Lösung arbeiten können."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Kritikerin"

Situation:

Die "Kritikerin-Paula" äußert allgemeine negative Kommentare über die Teamarbeit.

Schlagfertige Antwort:

"Deine Ehrlichkeit ist wertvoll!

Wenn du spezifische Bereiche siehst, in denen wir uns verbessern könnten, teile mir das bitte mit, damit wir gezielt daran arbeiten können."

Situation:

"Paula als Kritikerin ohne Konstruktivität" bemängelt immer wieder Kleinigkeiten an einem laufenden Projekt.

Schlagfertige Antwort:

"Deine scharfe Beobachtungsgabe ist bemerkenswert!

Lass uns jedoch auf die Hauptziele des Projekts fokussieren, um sicherzustellen, dass wir unseren Zeitplan einhalten."

Schlagfertige Antworten

Typ: "Paula als Kritikerin"

Situation:

Die "Kritikerin-Paula" äußert unverhältnismäßig negative Kommentare zu einem Teammitglied.

Schlagfertige Antwort:

"Vielen Dank für dein Feedback!

Lass uns jedoch auch die positiven Beiträge dieses Teammitglieds erkennen und darüber sprechen, wie wir gemeinsam stärker werden können."

Diese schlagfertigen Antworten können dazu beitragen, die Tür für konstruktive Kritik zu öffnen, während du gleichzeitig respektvoll darauf hinweist, dass du von positiven Vorschlägen und Lösungsansätzen profitieren würdest.

Es geht darum, eine **kooperative Gesprächskultur** zu fördern, in der **Kritik** einen Beitrag zur **Verbesserung** leistet.



Die Kunst der Schlagfertigkeit

Die Kunst der Schlagfertigkeit

Die Kunst der Schlagfertigkeit ist eine soziale Fähigkeit, die es ermöglicht, in spontanen Gesprächssituationen kluge, geistreiche und angemessene Antworten zu geben.

Schlagfertigkeit geht über das schnelle Denken hinaus:

Sie erfordert das Geschick, **auf unerwartete Bemerkungen** oder **Herausforderungen** zu **reagieren**, während man gleichzeitig **Respekt** für andere **wahrt**.

Was ist Schlagfertigkeit?

Schlagfertigkeit beinhaltet die Fähigkeit, auf unerwartete oder herausfordernde Aussagen angemessen zu reagieren, ohne dabei die Kontrolle über die eigene Reaktion zu verlieren.

Eine schlagfertige Person kann

-  spontan clever argumentieren,
-  humorvoll kontern oder
-  auf unangemessene Kommentare gelassen reagieren, ohne dabei beleidigend zu sein.

Die Kunst der Schlagfertigkeit

Warum Schlagfertigkeit wichtig ist?

Schlagfertigkeit ist in zwischenmenschlichen Situationen von großer Bedeutung. Sie ermöglicht es,

- 👑 sich wirksam auszudrücken,
- 👑 Selbstvertrauen auszustrahlen und
- 👑 Konflikte auf intelligente Weise zu bewältigen.

Eine schlagfertige Reaktion kann dazu beitragen,

- 👑 unangenehme Situationen zu entschärfen,
- 👑 das eigene Ansehen zu stärken und
- 👑 das Gespräch in eine positive Richtung zu lenken.

Schlagfertigkeit vs. Aggressivität:

Ein wichtiger Aspekt der Schlagfertigkeit ist die Balance zwischen Schlagfertigkeit und Aggressivität. Während schlagfertige Antworten humorvoll oder klug sein können, sollte Aggressivität vermieden werden. Aggressives Verhalten zielt darauf ab, den anderen zu verletzen oder zu demütigen, während Schlagfertigkeit darauf abzielt, auf eine **respektvolle** und **intelligente Weise** zu reagieren. Schlagfertigkeit fördert positive Interaktionen, während Aggressivität Konflikte vertiefen kann.

6 Übungen zur Schlagfertigkeit

Übungen zur Schlagfertigkeit

Rollenspiele

Führe Rollenspiele mit einem:r Freund:in oder Kolleg:in durch, bei denen du verschiedene Situationen nachstellst, in denen du schlagfertig reagieren möchtest.

Übe, in Echtzeit kluge und geistreiche Antworten zu geben.

Spontane Geschichten

Wähle ein zufälliges Thema oder eine zufällige Situation und fordere dich selbst heraus, spontan eine kurze Geschichte oder Antwort zu formulieren.

Dies verbessert deine Fähigkeit, schnell auf unerwartete Fragen oder Kommentare zu reagieren.

Übungen zur Schlagfertigkeit

One-Minute-Game

Schnapp dir ein Buch, schlage willkürlich eine Seite auf und tippe mit geschlossenen Augen auf ein Wort.

Und dieses Wort beschreibst du eine Minute lang. Steigerung: Du beschreibst das Wort, ohne das Wort selbst zu nennen. Diese Übung fördert deine rhetorischen Fähigkeiten.

Stand-up-Komödie

Schau dir Stand-up-Comedy-Shows an oder höre Comedy-Podcasts, um zu lernen, wie Komiker humorvoll auf verschiedene Situationen reagieren.

Versuche, einige ihrer Techniken in deine eigenen Antworten einzubinden

Übungen zur Schlagfertigkeit

Schriftliche Übungen

Schreibe eine Liste von kritischen oder herausfordernden Aussagen, die du möglicherweise von anderen hören könntest. Dann notiere schlagfertige Antworten, die diese Situationen auf intelligente und humorvolle Weise entkräften.

Improvisation

Nimm an Improvisations-Workshops oder Kursen teil, um deine spontane Reaktionsfähigkeit zu stärken. Diese Übungen trainieren dich, schnell auf unerwartete Situationen zu reagieren und in der Hitze des Augenblicks schlagfertig zu sein.

BONUS 1:

15 Reaktionen auf
unangemessene Witze

Bonus 1

15 Reaktionen auf unangemessene Witze

"Ich muss zugeben, deine Witze sind so unerwartet wie das Wetter."

"Ich schätze deinen Sinn für Humor, aber ich denke, das ist einer dieser Momente, in denen wir uns zurückhalten sollten."

"Oh, ein Witz, der aus der Kategorie 'Besser nicht erzählen' kommt!"

"Wow, das war überraschend! Aber vielleicht könnten wir uns darauf konzentrieren, unsere Arbeit zu erledigen?"

"Dein Sinn für Humor ist so einzigartig wie ein Einhorn - manchmal schwer zu fassen."

Bonus 1

15 Reaktionen auf unangemessene Witze

"Dein Humor ist so einzigartig wie ein Schneeflocken-Emoji in einer Textnachricht im Sommer. Jetzt aber zurück zum Thema."

"Ich habe gehört, dass Lachen gesund ist, aber ich denke, wir könnten unsere Energie besser in unsere Projekte stecken."

"Ich schätze deinen Mut, Witze in diesem Kontext zu machen, aber lassen wir das Comedy-Programm für die Pause."

"Dein Sinn für Humor ist einzigartig, aber in dieser Situation bevorzuge ich eher professionelle Gespräche."

"Ich bewundere deine Fähigkeit, Witze aus unerwarteten Quellen zu machen. Aber jetzt lass uns bitte wieder auf die Aufgabe konzentrieren."

Bonus 1

15 Reaktionen auf unangemessene Witze

"Du hast wirklich ein Talent für Humor, selbst in den unpassendsten Momenten. Lass uns jedoch die Atmosphäre respektvoll halten."

"Hast du jemals überlegt, eine Karriere als Stand-up-Comedian anzustreben? Du könntest wirklich für ein paar Lacher sorgen."

"Ich sehe, du hast das Talent, auf der dunklen Seite des Humors zu wandeln. Lass uns jedoch ins Sonnenlicht zurückkehren."

"Dein Humor ist wie ein Überraschungsei - man weiß nie, was als nächstes kommt. Aber jetzt zurück zur Realität."

"Dein Humor ist so originell wie ein Regentropfen im Ozean. Lass uns jetzt jedoch zurück zur Arbeit kommen."

BONUS 2:

Selbstreflexions-Test
"Bin ich eine Paula?"

Bonus 2

Selbstreflexions-Test "Bin ich eine Paula?"

	Ja	Nein
Kommunikation: Neige ich dazu, oft zu unterbrechen oder das Gespräch zu dominieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negative Einstellung: Bin ich häufig kritisch oder pessimistisch gegenüber Ideen und Projekten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mikromanagement: Überschreite ich oft meine Zuständigkeiten, indem ich mich in Angelegenheiten anderer einmische?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeitmanagement: Fordere ich häufig die Aufmerksamkeit meiner Kollegen, wenn sie offensichtlich beschäftigt sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feedback: Tendiere ich dazu, negativ oder unkonstruktiv zu kommentieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Humor: Sind meine Witze häufig unangemessen oder beleidigend?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bonus 2

Selbstreflexions-Test "Bin ich eine Paula?"

	Ja	Nein
Egozentrik: Stehe ich häufig im Mittelpunkt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teamarbeit: Arbeite ich bevorzugt alleine und isoliert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbstbewusstsein: Versuche ich stets, meine Meinung und meine Ideen durchzusetzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilität: Bestehe ich stets auf meine eigenen Vorstellungen und lehne Veränderungen ab?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anzahl der JA / NEIN - Antworten

Auswertung

Wenn du feststellst, dass einige deiner Verhaltensweisen auf "nerviges Verhalten" hindeuten könnten, ist dies eine Chance, deine Interaktionen zu verbessern und einen positiven Einfluss auf das Arbeitsumfeld zu haben 😊

Mein Goodie für dich

Du hast nun einige hilfreiche Tipps erhalten, wie du mit "pöbelnden Paulas" umgehen kannst.

Doch wenn du das Gefühl hast, dass deine Herausforderungen noch größer sind, weil du es mit **"pöbelnden Paulas für Fortgeschrittene"** zu tun hast, die eine individuelle Herangehensweise erfordern, ist ein maßgeschneidertes Einzelcoaching vielleicht der nächste Schritt.

Buche jetzt dein **persönliches Einzelcoaching** und wir beide entwickeln souveräne Strategien, damit du selbst in anspruchsvollsten "Paula-Situationen" souverän und schlagfertig agieren wirst.

Gehe auf

www.janine-coaching.de/coaching-privatperson/

vereinbare einen Coaching-Termin mit mir
und spare 15% mit dem Rabattcode

Paula2.0

auf dein Einzelcoaching.

Rabatt nur 1x pro Person anwendbar.

Notizen



Impressum

© **SouveränitätsSchmiede** - Janine Pfizenmayer 2023.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt:

Janine Pfizenmayer, Brunnenbergweg 6, 74906 Bad Rappenau
info@janine-coaching.de

Haftungsausschluss:

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin:

www.janine-coaching.de