

**Souverän kontern bei unfairen Angriffen**



Nicht verteidigen, nicht in den Gegenangriff!  
**Angriff ins Leere laufen** lassen!

Atmen Sie durch: gefestigte Stimme + Haltung + Zeitgewinn!  
 Ihr Ziel: die eigene Souveränität wieder herzustellen

Den Ärger auflösen, indem Sie **Distanz schaffen**: aus grosser Entfernung betrachten und inneres Schutzschild aktivieren

In **Bildern** denken, mit Worten **spielen**:

**Replik unter Einsatz Ihrer Lieblings-Techniken**, z.B.:

- a) Stumme Geste (erleuchtetes Lächeln, weise nicken)
- b) Zweisilber (oh ha, ach so,...)
- c) Gegenfrage, z.B. auf „das klappt doch nie!“ – „Wann nie?“ „Inwiefern nie?“ "Was meinen Sie mit nie"?
- d) Szenenwechsel: „apropos, was halten Sie eigentlich von XY ? [anderes / belangloses / absurdes Thema nennen]"

**Nun ist am anderen**, gekonnt zu kontern.

Machen Sie „**Feedback-Kontrolle**“:

- a) Wo steht Ihr Gegenüber nach der Replik?
- b) Halten Sie durchgehend Blickkontakt
- c) Ihr Gegenüber soll sein Gesicht wahren können: spielerisch in der Sache, wertschätzend und ernstzunehmend auf der Beziehungsebene!

**Souverän kontern bei unfairen Angriffen**



Nicht verteidigen, nicht in den Gegenangriff!  
**Angriff ins Leere laufen** lassen!

Atmen Sie durch: gefestigte Stimme + Haltung + Zeitgewinn!  
 Ihr Ziel: die eigene Souveränität wieder herzustellen

Den Ärger auflösen, indem Sie **Distanz schaffen**: aus grosser Entfernung betrachten und inneres Schutzschild aktivieren

In **Bildern** denken, mit Worten **spielen**:

**Replik unter Einsatz Ihrer Lieblings-Techniken**, z.B.:

- a) Stumme Geste (erleuchtetes Lächeln, weise nicken)
- b) Zweisilber (oh ha, ach so,...)
- c) Gegenfrage, z.B. auf „das klappt doch nie!“ – „Wann nie?“ „Inwiefern nie?“ "Was meinen Sie mit nie"?
- d) Szenenwechsel: „apropos, was halten Sie eigentlich von XY ? [anderes / belangloses / absurdes Thema nennen]"

**Nun ist am anderen**, gekonnt zu kontern.

Machen Sie „**Feedback-Kontrolle**“:

- a) Wo steht Ihr Gegenüber nach der Replik?
- b) Halten Sie durchgehend Blickkontakt
- c) Ihr Gegenüber soll sein Gesicht wahren können: spielerisch in der Sache, wertschätzend und ernstzunehmend auf der Beziehungsebene!

**Souverän kontern bei unfairen Angriffen**



Nicht verteidigen, nicht in den Gegenangriff!  
**Angriff ins Leere laufen** lassen!

Atmen Sie durch: gefestigte Stimme + Haltung + Zeitgewinn!  
 Ihr Ziel: die eigene Souveränität wieder herzustellen

Den Ärger auflösen, indem Sie **Distanz schaffen**: aus grosser Entfernung betrachten und inneres Schutzschild aktivieren

In **Bildern** denken, mit Worten **spielen**:

**Replik unter Einsatz Ihrer Lieblings-Techniken**, z.B.:

- a) Stumme Geste (erleuchtetes Lächeln, weise nicken)
- b) Zweisilber (oh ha, ach so,...)
- c) Gegenfrage, z.B. auf „das klappt doch nie!“ – „Wann nie?“ „Inwiefern nie?“ "Was meinen Sie mit nie"?
- d) Szenenwechsel: „apropos, was halten Sie eigentlich von XY ? [anderes / belangloses / absurdes Thema nennen]"

**Nun ist am anderen**, gekonnt zu kontern.

Machen Sie „**Feedback-Kontrolle**“:

- a) Wo steht Ihr Gegenüber nach der Replik?
- b) Halten Sie durchgehend Blickkontakt
- c) Ihr Gegenüber soll sein Gesicht wahren können: spielerisch in der Sache, wertschätzend und ernstzunehmend auf der Beziehungsebene!