

Von Nicole Staudinger ist bereits folgendes Titel erschienen:
Stehaufqueen. Die Herausforderungen des Lebens elegant und
majestätisch meistern

Über die Autorin:

Nicole Staudinger, geboren 1982, ist Unternehmerin und Mutter von zwei Söhnen. Die gelernte Verlagskauffrau wollte sich gerade mit Schlagfertigkeitsseminaren für Frauen selbstständig machen, als sie die niederschmetternde Diagnose Brustkrebs erhielt. Doch anstatt aufzugeben, begann sie zu schreiben – und wurde mit ihren inspirierenden und humorvollen Büchern zur Bestsellerautorin. Nicole Staudinger ist Trainerin und Coach. Termine, Lesungen und TV-Auftritte auf: www.nicole-staudinger.net

Nicole Staudinger

SCHLAG- FERTIGKEITS- QUEEN

In jeder Situation wortgewandt
und majestätisch reagieren

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe November 2018

© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die AVA international GmbH
Autoren- und Verlagsagentur, München (www.ava-international.de).

Redaktion: Christin Ullmann

Covergestaltung: semper smile, München, unter Verwendung
von Motiven von © Shutterstock (SuslO, serazetdinov)

Alle Abbildungen im Innenteil: Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79029-8

2 4 5 3 1

*Für Kim, Michaela und all die,
die es nicht geschafft haben.*

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Teil I

Grundierung – Zunächst einmal: Das sollten Sie wissen

1. Schlagfertig – och nö, heute nicht?!	13
2. Die liebe Kollegin	15
3. Lektion 1 – Der Schutzschild	21
4. Lektion 2 – Souveräne Standfestigkeit	24
5. Warum wir so sind, wie wir sind	29
6. Echt jetzt?!	37
7. Lektion 3 – Das Selbstbild	40
8. Lektion 4 – Echt ist in!	48
9. Lektion 5 – Eine Schlagfertigkeitsqueen kann auch einstecken	52
10. Lektion 6 – Berechtigte Kritik	55
11. Lektion 7 – Humor	58
12. Die liebe Schwiegermama	62
13. Lektion 8 – Zeigen Sie Profil!	71
14. Lektion 9 – Körpersprache	84
15. So weit, so gut	93

Teil II

Glitzer – Techniken, die jede lernen kann

16. Frauen – Meisterinnen der Spitzfindigkeiten	97
17. Männer – Meister der Gelassenheit	101
18. Das Vorstellungsgespräch	108
19. Nur Mut!	118

20. Eigenlob stinkt?! Also ich rieche nix ...	130
21. Entlarvt!	132
22. Die liebe Schwägerin	139
23. Deeskalation – Bringen Sie die Dinge zu Ende	149
24. Komplimente	158
25. Superwoman	173

Teil III

Finish – Typisch Frau!

26. Mädchen halt	185
27. Die guten alten Freunde – äh, Feinde	190
28. Money, money, money	197
29. Kindermund ...	207
30. Meine Erfahrung mit Frauen	210
31. Warum uns das Scheitern so lange beschäftigt	214

Alles in allem oder auch: Das Nachwort	221
Lösungen	223
Zusammenfassung	225
Die Techniken im Überblick	226
Danke, danke!	231
Quellen	232

Vorwort

Liebe Damen,

Sie kennen das, oder? Da bekommt man einen Spruch zu hören, und der wirft einen völlig aus der Bahn. Weil man damit nicht gerechnet hat. Und weil man überhaupt nicht versteht, warum diese Person das jetzt sagt. Und schwups, während unser sehr komplexes Hirn Mühe hat, all das zu verarbeiten, ist die Zeit um. Die Zeit, in der wir hätten reagieren können. Es aber nicht getan haben. »Mist«, denken wir auf dem Weg nach Hause oder abends im Bett. »Das nächste Mal, da lasse ich mir das aber nicht gefallen! Das nächste Mal bekommt der was zu hören, da kann er sich jetzt schon mal warm anziehen.«

Ich habe eine schlechte Nachricht für Sie: Es wird kein nächstes Mal geben. Zumindest nicht in dieser Situation. Diese Chance ist vorbei, passé, die Ecke rum.

Die gute Nachricht ist: Das muss Ihnen nicht noch mal passieren. Denn Schlagfertigkeit, so nennt man das prompte Reagieren auf einen verbalen Angriff, kann man lernen.

Meiner Meinung nach ist Schlagfertigkeit viel mehr als nur lockere Sprüche klopfen. Es ist eine Lebenseinstellung, die auch eine gewisse Gelassenheit mit einschließt.

Hier setzt dieses Buch an. Natürlich schauen wir uns zwischendurch jede Menge Techniken an, die Sie sich zu Herzen nehmen können. Aber was nützt Ihnen die beste Antwort, wenn Sie sie nicht mit einer gewissen Ausstrahlung und Überzeugung rüberbringen?

Sie finden einige Szenarien in diesem Buch, die in der Tat voller Klischees stecken. Es kann sogar passieren, dass es hier und da politisch unkorrekt wird. Uaah, ja, auch das soll es heutzutage noch geben! Diese überspitzte Darstellung ist beabsichtigt. Gemeinsamkeiten zu lebenden Personen sind natürlich rein zufällig. Diese Beispiele sollen Ihnen zeigen, warum es so wichtig ist, dass wir nicht wortlos stehen bleiben, sondern uns clever und charmant wehren.

Dieses Buch richtet sich an Frauen. Warum das so ist, erfahren Sie später. Sollten Sie sich als Mann jetzt diskriminiert vorkommen: Kopf hoch! Wir Frauen kennen das Problem!

Lassen Sie mich noch eine Sache loswerden: Ich habe keine Professur in Sachen Kommunikationswissenschaften oder Ähnlichem. Ich bin schlagfertig zur Welt gekommen (glauben Sie mir, das ist für meine Umwelt auch nicht immer leicht) und habe in den letzten Jahren mal geschaut, womit das zusammenhängt, woher das kommt und ob man Schlagfertigkeit überhaupt erlernen oder gar anderen Menschen beibringen kann.

Kann man. Man kann alles lernen! Der eine bringt ein bisschen mehr Talent mit als der andere, aber lernen können wir es alle. Ich habe mich vor zwei Jahren zur Trainerin zertifizieren lassen, um das nötige Know-how zu erlangen, wie ich bei Erwachsenen Lernziele manifestiere. Daraus entstand das »Steh deine Frau«-Seminar. Und aus dem Seminar wiederum resultierte dieses Buch.

So, genug zum Vorspiel, jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Ihre Nicole Staudinger



Teil I
Grundierung

Zunächst einmal: Das sollten Sie wissen



SCHLAGFERTIG – OCH NÖ, HEUTE NICHT?!

*»Viele verlieren ihren Verstand deshalb nicht,
weil sie keinen haben.«*

Arthur Schopenhauer

Bei einem bekannten Online-Nachschlagewerk findet sich ein interessanter Eintrag zum Begriff Schlagfertigkeit:

»Als Schlagfertigkeit bezeichnet man die ›entwaffnende‹ Reaktion auf sprachliche ›Angriffe‹. Sie verrät Intelligenz und Geistesgegenwart.«

Wenn wir also nicht schlagfertig sind, sind wir »dumm« und »nicht bei der Sache«? Na ja, das ist schon hart ausgedrückt, und ich würde mich hüten, jemanden als »dumm« zu betiteln, nur weil ihm die passende Antwort fehlt.

Aber auch wenn es *nur* um eine passende Antwort geht – stellen Sie sich doch ein großes Meeting oder eine Familienfeier vor.

Sie werden von Ihrem Kollegen oder der Schwägerin vorgeführt, und Ihnen bleibt die Spucke weg. Vielleicht laufen Sie sogar rot an. Wie sieht das für die anderen in der

Runde aus? Welchen Eindruck hinterlassen Sie? Sicher nicht den, den Sie sich wünschen.

Und damit sind wir schon bei einem ganz wesentlichen Punkt. Was macht das mit *Ihnen*, wenn Sie sprachlos zurückbleiben? Wie fühlt sich das an? Wie geht Ihr Tag danach weiter?

Genau. Und jetzt wissen Sie, warum Schlagfertigkeit so wichtig ist.

Ich möchte wetten, dass jedem von uns mindestens eine Situation einfällt, in der genau das passiert ist. Da knabbern wir lange dran.

Für das Selbstbewusstsein ist das natürlich auch nicht gut, damit geht es wie in einer Spirale nach unten. Dabei bekleckern sich die »Angreifer« häufig noch nicht mal mit Ruhm mit ihren Kommentaren. Das müssen gar nicht die gemeinsten Sachen sein. Ein Witz auf Ihre Kosten, den Sie schon nicht so lustig fanden, reicht – Ihr Tag ist dahin.

So ist es auch der lieben Lisa passiert ...



DIE LIEBE KOLLEGIN

Lisa hat sich extra früh den Wecker gestellt, denn Lisa ist aufgeregt. Heute kommen die obersten Chefs zu Besuch. Zwei Männer. Während es im gesamten Büro ausschließlich Frauen gibt, hat man sich bei der Chefetage auf gute, alte Werte besonnen und natürlich Männer eingestellt. Lisa sieht ihre Chefs aus München nicht allzu oft, vielleicht viermal im Jahr. Ansonsten ist der Weiberhaufen in Düsseldorf auf sich allein gestellt.

Lisa hat eigentlich überhaupt keinen Grund, nervös zu sein, denn sie ist inhaltlich auf das Meeting an diesem Morgen bestens vorbereitet. Von außen betrachtet, ist sie eine hochintelligente und attraktive Frau. Ihr Selbstbild ist leider ein anderes. Lisas innerer Kritiker ist groß und ermahnt sie ständig, sie sei nicht gut genug. Lisa ist 34 Jahre alt und Single, sie trägt Konfektionsgröße 40 und liegt damit deutlich über dem Bürodurchschnitt von 32. Lisa fühlt sich also zu dick. Nein, Lisa fühlt sich fett. Dass sie einen Uniabschluss und jede Menge qualifizierte Erfahrungen und somit die besten Voraussetzungen mitbringt, vergisst sie regelmäßig. Ihr innerer Kritiker ist größer und lauter als ihr Selbstbewusstsein. So auch heute Morgen.

Und deswegen hat sich Lisa den Wecker dreißig Minuten früher als sonst gestellt. Diese dreißig Minuten ver-

bringt sie nicht etwa mit Sport, Yoga oder einem ausgiebigen Frühstück. Nein, wo denken Sie hin? Die feste Nahrung hat sie bereits vor zwei Wochen eingestellt, um sich nicht allzu schlecht neben ihren modelmäßig schlanken Kolleginnen zu fühlen. Diese halbe Stunde verbringt sie mit der bangen Frage: Was ziehe ich nur an?

Nachdem sie sich vierhundertmal an- und wieder ausgezogen hat, entscheidet sie sich für eine gute dunkelblaue Jeans, eine Seidenbluse und einen sportlichen Blazer. Für die Kreativbranche, in der sie tätig ist, ein nahezu perfektes Outfit. Sie wählt dazu nicht allzu übertriebene Pumps, bäugt sich dann vor dem Spiegel, zieht den Bauch ein und knotet die blonden Haare zu einem lockeren Pferdeschwanz zusammen. Für einen kurzen Augenblick fühlt sie sich richtig attraktiv.

Die Präsentation ist natürlich, wie immer bei Lisa, schon längst fertig. So perfekt vorbereitet und frohen Mutes macht sie sich auf den Weg ins Büro.

Sie ist die Erste. Gott sei Dank. So hat sie Zeit, sich noch mal kurz zu sammeln, sich in Ruhe einen Kaffee zu kochen und die Mails abzurufen. Lisa ist mit keiner ihrer Kolleginnen befreundet. Im Gegenteil, sie fühlt sich regelrecht unwohl in ihrer Umgebung, doch sie kann nicht sagen, woran es liegt. Sie interessiert sich nicht sonderlich für Mode, traut sich aber nicht, es zuzugeben, weil das hier anscheinend zum guten Ton gehört. Alle interessieren sich für Mode. Dafür weniger fürs Essen. Lisa sitzt täglich mit einer Kollegin im Büro, Antonia, von der sie ständig glaubt, abgecheckt zu werden.

Jetzt ist sie mit ihren Gedanken aber ganz bei sich. Sie

steht in der Büroküche am Kaffeevollautomaten und drückt die »Caffè Crema«-Taste – einem Latte macchiato konnte sie noch nie etwas abgewinnen.

Kurz geht sie ihre Präsentation noch ein letztes Mal durch, die sie gleich vor allen halten muss. Sie hasst das. Reden vor Publikum ist nicht so ihres. Ständig glaubt sie, sie hätte irgendwo Krümel im Gesicht oder an der Kleidung.

Antonia betritt in diesem Moment das Büro, doch das bekommt Lisa nicht mit. Erstaunlich eigentlich, denn die 15-Zentimeter-Absätze machen auf dem Parkett ordentlich Lärm. Auch Antonia hat sich Gedanken um ihr Outfit gemacht. Schon auf den ersten Blick könnte man allerdings denken, sie ginge zu *Germany's next Topmodel* anstelle eines Meetings. Antonia kann fachlich nicht mit Lisa mithalten. Sie hat zwar auch einen Uniabschluss, aber ihr fehlt es an Einfühlungsvermögen für die Kunden und an der richtigen Spürnase, die es in dieser Branche braucht. Antonia weiß das und versucht, diese Schwäche zu überspielen, indem sie besonderes Augenmerk auf ihr Styling legt.

Selbstsicher ihre Haare zurückwerfend, geht sie in die Büroküche. Lisa steht mit dem Rücken zur Tür und ist mit ihren Gedanken immer noch bei dem bevorstehenden Meeting.

In einer Tonlage ähnlich der von Miss Piggy schießt Antonia los: »Guten Morgeen, du Liiebe!« Sie checkt Lisa, die vor Schreck zusammenfährt, argwöhnisch ab. »Sag mal, hast du das Meeting vergessen oder hast du noch was zum Umziehen dabei?«

Reaktion 1

Lisa dreht sich abrupt um und guckt Antonia völlig hilflos an. In ihrem Kopf geht es rund. »Hä? Klar weiß ich, dass wir ein Meeting haben. Ich habe mich doch extra chic gemacht! Sehe ich sooo schlimm aus? Oh Gott! Ich muss mich umziehen gehen!« Sie sagt jedoch: nichts.

Im Gegensatz zu Antonia. Die setzt noch einen drauf: »Na ja, ist ja bei dir eh egal. Wünsche dir toi, toi, toi für nachher«, dreht sich um und stakst von dannen.

Wie geht es jetzt für Lisa weiter?

Sie ist höchst verunsichert und überlegt tatsächlich, ob sie falsch gekleidet ist. Obwohl sie sich heute Morgen noch ganz sicher war. Im Meeting sitzt ihr Miss Piggy gegenüber und lächelt sie süffisant-giftig an. Lisa ist eingeschüchtert und hält zwar ihre Präsentation wie geplant, aber sie bleibt dabei weit unter ihren Möglichkeiten.

Damit sind wir bei einem wichtigen Punkt: Frauen bleiben sehr häufig unter ihren Möglichkeiten, und das völlig zu Unrecht – die einen mehr, die anderen weniger. Ein Frauentyp wie Lisa eher mehr.

Lisa wird irgendwann einen Mann finden, der höchstwahrscheinlich auch unter ihren Möglichkeiten ist. So wie sie insgesamt ein Leben führen wird, in dem noch ordentlich Luft nach oben ist. Ihre Kollegin Antonia trifft diesbezüglich natürlich keine Schuld, zumindest nicht gänzlich. Denn es liegt an Lisa, sich gegen Angriffe wie die von Antonia zu wehren.

In dem genannten Beispiel hat Lisa etwas verloren: ihre Souveränität. Die ist weg und die bekommt sie auch nicht wieder. Sie kann nicht eine Woche später bei Antonia anklopfen und sagen: »Hör mal, Fräulein, so geht es ja nun nicht ...« Damit würde sie sich lächerlich machen.

Wie hätte sie denn nun reagieren sollen?

Wenn Lisa an dem Morgen beschlossen hätte, ihr Leben zu ändern, dann wäre es vielleicht so abgelaufen:

Reaktion 2

Antonia kommt also rein und wettet los: »Hast du das Meeting vergessen oder hast du noch was zum Umziehen dabei?«

Lisa hätte tief Luft geholt und sich dabei ganz ruhig umgedreht. Sie hätte sich in dieser Zeit keinen Kopf darum gemacht, wie sie aussieht, sie hätte die Zeit genutzt, sich auf ihren Gegenangriff vorzubereiten.

Übrigens: Wir haben nur drei Sekunden Zeit für eine Reaktion! Nach diesen drei Sekunden ist die Chance vorbei. Ihr Gegenüber glaubt danach nicht, noch eine Antwort zu erhalten. Antworten Sie viel später, so könnte man den Eindruck erwecken, schwerfällig oder gar begriffsstutzig zu sein. Und wenn es eine Sache gibt, die wir Mädels nicht sein wollen, so ist es doch, dumm und begriffsstutzig zu wirken.

Dann hätte Lisa Antonia von oben bis unten angeschaut, nicht mehr als ein verächtliches Grinsen

(Mimik, siehe Kapitel 14) oder ein leicht irritiertes Kopfschütteln für ihre Kollegin übrig gehabt und wäre an ihr vorbeigezischt. Sie hätte Antonia stehen lassen und nicht umgekehrt. Sie hätte eine Wahnsinns-Präsentation gehalten, wäre von ihren Chefs gelobt worden, und Antonia hätte sich grün und blau geärgert.

Wir müssen gar nicht auf alles den perfekten, rhetorisch ausgeklügelten Satz parat haben. Die richtige Haltung – auf die wir später noch kommen – oder der passende Blick reichen manchmal schon aus (siehe Kapitel 14).

Das Allerwichtigste in dieser Situation ist, dass Lisa sich frei macht von dem, was ihr gerade an den Kopf geknallt wurde. Denn: Lisa ist super! Sie kann was, hat eine großartige Präsentation vorbereitet und sich Gedanken um ihr Outfit gemacht, und es ist alles super! Warum, wieso und weshalb Antonia so ist, wie sie ist, darf nicht Lisas Baustelle sein.



LEKTION 1 – DER SCHUTZSCHILD

»Man kann nicht jedem gefallen.«
Carey Mulligan, britische Schauspielerin

Damit sind wir bei Lektion 1:

Wir müssen lernen, Dinge an uns abprallen zu lassen – mit unserem Schutzschild!

Es sagt sich so einfach: Dinge an uns abprallen lassen. Aber Hand aufs Herz – es ist verdammt schwierig!

Wenn wir uns nicht abschirmen, dann treffen böse Kommentare ungehindert auf unser Hirn. Das sorgt für Stress. Und was passiert unter Stress? Genau, wir können nicht denken. Müssen wir aber, denn wir müssen uns ja eine Antwort überlegen. Und das im besten Fall innerhalb von drei Sekunden.

Daher ist der erste Schritt überhaupt: Wir müssen lernen, Dinge an uns abprallen zu lassen. Damit unser Kopf frei bleibt und wir die drei Sekunden nutzen können. Bekommen Sie also in naher Zukunft einen Spruch zu hören,

der Sie verletzt – sei er gerechtfertigt oder nicht –, dann ziehen Sie Ihren Schutzschild hoch.

Die gute Nachricht ist: Das kann man lernen. Die schlechte Nachricht: Dafür braucht es Zeit und Mut!

In meinen Seminaren übe ich mit den Frauen eine Armbewegung, um den Schutzschild zu verdeutlichen. Ziehen Sie einfach beide Hände über Ihrem Kopf zu einer Art Dach zusammen. Ich weiß, das sieht nicht sooo schlagfertig aus, aber Sie sollen das ja auch nicht vor Ihrem Chef machen. (Wobei ... wenn Sie es machen, hätte ich gern ein Bild. Von Ihrem Chef!) Die Beobachtung, die ich bei fast allen Frauen machen konnte, ist, dass sich hierbei automatisch die Körperhaltung ändert. Sie werden größer und ihr Gesichtsausdruck automatisch ein anderer. Irgendwie divenhaft.

Sie werden niemals in die Köpfe anderer Menschen hineinschauen und erfahren können, warum derjenige dieses oder jenes gesagt hat. Das möchten wir Frauen ja so wahn-sinnig gern. Wir gehen den Sachen gern auf den Grund und zeigen Verständnis für unsere Mitmenschen: Vielleicht hat sie einen schlechten Tag oder eine schlechte Woche gehabt? Vielleicht hat ihre Mutter sie auch nicht geliebt? Die Arme ...

Ja, die Arme, aber Fakt ist, dass »die Arme« Sie jetzt gerade angegriffen hat, und wenn Sie binnen drei Sekunden antworten möchten, sollten Sie diese Fragen beiseiteschieben, denn sonst sind diese drei Sekunden schon vorbei.

1, 2, 3!

Nutzen Sie eine von den drei Sekunden, um Ihren Schutzschild hochzuziehen und den Angriff an sich abprallen zu lassen. Denn meistens werden wir mit Schuhen konfrontiert, die uns gar nicht passen.