



## Seminarangebot

### Schlagfertigkeitstraining – kluge Selbstverteidigung mit Worten

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
1120H420	30.11. – 01.12.2020 09.00-16.00 Uhr	Güstrow	288,00 €	02.11.2020

**Zielgruppe:** Interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

**Leitung:** Bettina Koch  
Schauspielerin, Kabarettistin, Stimm- und Sprechtrainerin

#### Beschreibung:

Den meisten Menschen fällt die passende Antwort auf einen dummen Spruch leider erst zu Hause ein. Schlagfertigkeit ist das schnelle Handeln in unvorhersehbaren Situationen. Eine Kunst, die gelernt werden kann und bei der es gilt, Blockaden locker zu überwinden. Auf fiese Sprüche intelligent, raffiniert und gekonnt zu reagieren, das ist Übungssache.

Bei der Schlagfertigkeit liegt das Hauptgewicht weder auf dem „Schlagen“ noch auf dem „Fertigmachen“. Schlagfertigkeit ist Kampfkunst mit Gedanken, wir trainieren unsere „mentale Präsenz“. Sie wenden Eskalationen ab und nehmen „Angriffe“ nicht mehr persönlich.

Im Seminar arbeiten Sie Ihre individuellen Möglichkeiten aus, auf Besserwisser und fiese Sprücheklopfer zu reagieren. Die Dozentin vermittelt Übungen, die Ihre Stimme stabilisieren, so dass Sie sich insbesondere in stressigen Situationen auf sie verlassen können. Sie werden gekonnte Antworten ausarbeiten, die alltagstauglich und humorvoll sind, und die gleichzeitig zu Ihnen passen.

Sie üben, auf berechtigte Kritik adäquat und gelassen zu reagieren und ein Schutzschild gegen Provokationen aufzubauen. Sie werden in „psychologisch anspruchsvollen Situationen“ über sich selbst lachen lernen.

#### Inhalte:

- souveräner Einsatz der Stimme und des Atems
- Position beziehen, ohne dass Ihre Stimme versagt
- Blicke und Sprechpausen gezielt setzen
- sich eigener Glaubenssätze bewusst werden, die Sie von einer schnellen Reaktion in kniffligen Situationen abhalten
- Provokationen ins Leere laufen lassen
- gekonnt Pointen setzen
- Ausarbeitung „kabarettreifer“ Antworten