

Strategien

für den ...



Umgang mit persönlichen Angriffen

Unter einem persönlichen Angriff ist eine verbale Äußerung gemeint, die versucht, uns als gesamte Person zu treffen und zu verletzen.

Jeder von uns hat schon eine Gesprächssituation erlebt, in der plötzlich unser Gegenüber, aus welchen Gründen auch immer, einen persönlichen Angriff startet.

Persönliche Angriffe können im Berufsleben bei Verhandlungen, Präsentationen und Besprechungen auftreten, aber auch im privaten Bereich.



Umgang mit persönlichen Angriffen

1

Stumme Gesten



Das Prinzip: Sie bleiben stumm und antworten auf den Angriff nur durch Ihre Körpersprache!

Beispiele:

- Nicken Sie dem Angreifer freundlich zu, so als würden Sie einen alten Bekannten begrüßen
- Machen Sie eine Atemübung. Atmen Sie tief ein und anschließend langsam aus.

Umgang mit persönlichen Angriffen

2

Die Umleitung



Das Prinzip: Sie antworten nicht auf den Angriff, sondern reden über ein anderes Thema.

Beispiele:

- Ein heißer Sommer ist ja ganz schön, aber zu heiß sollte es nun auch nicht sein.
- Also ich finde, im Fernsehen werden zu viele Wiederholungen gezeigt.

Umgang mit persönlichen Angriffen

3

Der zweisilbige Kommentar



Das Prinzip: Den Angriff mit nur zwei Silben kommentieren.

Beispiele:

- Ach was!
- Soso!
- Oje!
- Sag bloß!

Umgang mit persönlichen Angriffen

4

Das unpassende Sprichwort



Das Prinzip: Antworten Sie mit einem Sprichwort, das nicht passt.

Beispiele:

- Morgenstund hat Gold im Mund.
- Viele Köche verderben den Brei.
- Das dicke Ende kommt zuletzt.
- Kindermund tut Wahrheit kund.

Umgang mit persönlichen Angriffen

5

Die entgiftende Gegenfrage



Das Prinzip: Nehmen Sie das Wort, das Sie verletzt und fragen Sie nach der Bedeutung.

Beispiele:

Angriff: Sie haben einen riesigen Blödsinn gemacht!

Frage: Was meinen Sie mit "riesigen Blödsinn"?

Wie definieren Sie "riesigen Blödsinn"?

Was genau bedeutet "riesiger Blödsinn"?

Umgang mit persönlichen Angriffen

6

Nachgeben und zustimmen



**Das Prinzip: Ihr Angreifer will Recht haben – stimmen Sie ihm zu.
Nur zustimmen, wenn Sie es unbeschadet tun können!!!**

Beispiele:

- Stimmt. Sie haben Recht!
- Hilft es, wenn ich Ihnen Recht gebe?
- Sie haben Recht. Geht es Ihnen jetzt besser?
- Wenn Sie es brauchen, stimme ich zu.

Umgang mit persönlichen Angriffen

7

Zustimmung mit Beharrlichkeit



Das Prinzip: Sie verstehen die Sichtweise des Angreifers, aber stimmen dieser Sichtweise nicht zu.

Beispiele:

- Ich kann gut verstehen, aber ...
- An Ihrer Stelle würde ich auch so reagieren, aber ...
- An Ihrer Stelle würde ich das auch sagen, aber...
- Ich kann mir vorstellen, dass Sie so denken, aber...

Umgang mit persönlichen Angriffen

8

Das Kompliment



Das Prinzip: Setzen Sie Ihren Gegner “schachmatt“, indem Sie ihn loben oder wertschätzen.

Beispiele:

- Ich bewundere Sie und Ihr Wissen.
- Ich mag Ihre Art zu kommunizieren.
- Vielen Dank für Ihre Ratschläge.
- Ich bin beeindruckt.

Umgang mit persönlichen Angriffen

9

Die sachliche Feststellung



Das Prinzip: Bleiben Sie ruhig und nehmen Sie den Angriff nicht persönlich. Antworten Sie sachlich!

Beispiele:

- Sie haben mehr von mir erwartet.
- Ihnen gefällt meine Arbeit nicht.
- Mein Vorschlag gefällt Ihnen nicht.
- Sie sind jetzt verärgert.

Umgang mit persönlichen Angriffen

10

Die Konfrontation



Das Prinzip: Die Beleidigung klar benennen – eine Entschuldigung fordern.

Beispiele:

- Mit diesen Worten haben Sie mich beleidigt – ich erwarte eine Entschuldigung!
- Das war eine Beleidigung – unterlassen Sie solche Bemerkungen!
- So möchte ich nicht weiterreden – hören Sie auf, mich zu beleidigen!

Umgang mit persönlichen Angriffen

11

Klartext sprechen



Das Prinzip: Sprechen Sie kurz und präzise das an, was Sie beleidigt oder verletzt hat.

Beispiele:

- Das, was Sie sagen, verletzt mich!
- Ihre Bemerkung "...“ ist unakzeptabel!
- Mit dieser Aussage schaffen Sie eine Kampfstimmung!

Umgang mit persönlichen Angriffen

12

Spielregeln klären



Das Prinzip: Sie schlagen Ihrem Gegenüber bessere Umgangsformen vor.

Beispiele:

- Bitte lassen Sie uns sachlich bleiben.
- Ich möchte nicht auf dieser Ebene weiterreden, ich schlage vor ...
- Ich würde das Thema gern ohne Angriffe besprechen. Können wir uns darauf einigen?
- Ich schlage vor, wir lassen einander ausreden.

Umgang mit persönlichen Angriffen

13

Maßlose Übertreibung



Das Prinzip: Sie kontern den Angriff durch starke verbale Übertreibung.

Beispiele:

Angriff:

Antwort:

Umgang mit persönlichen Angriffen



Wer mich
beleidigt - Das
bestimme ICH !!

Umgang mit persönlichen Angriffen