



SCHLAGFERTIGKEITSTECHNIKEN – SO KONTERN SIE SOUVERÄN UND SELBSTSICHER

Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor: Unverhofft macht jemand eine Äußerung, die Sie schlichtweg sprachlos macht – seien es Kollegen, Lieferanten oder sonstige Geschäftspartner. Ihnen fällt entweder keine oder eine unangemessene Reaktion ein; beides ärgert Sie. Nun denken Sie vielleicht, angemessenes Kontern hat etwas mit Talent zu tun. Nein, dies ist nicht so: Es gibt Techniken und Methoden, die Sie in vielen Situationen anwenden können. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie in Zukunft haben, souverän und authentisch zu reagieren und Angriffe gekonnt zu parieren. „Nie wieder sprachlos“ ist das Motto.

ZIELGRUPPE: Alle, die sicher und angemessen bei Angriffen und schwierigen Situationen reagieren wollen

METHODIK: Kurz-Vorträge, fachlicher Input, Gruppenübungen, Diskussionen, Praxisbeispiele aus Ihrem Alltag

SEMINARLEITUNG: Sibylle May



www.bme.de/met-sft

SEMINARINHALTE

Schlagfertigkeit – was verbirgt sich dahinter?

- › Schlagfertigkeit: Fluch oder Segen?
- › Selbstreflexion: Was geschieht in Momenten des Angriffs?
- › Wie Sie Ihr Hirn auf Schlagfertigkeit trainieren

Selbstbewusst auftreten

- › Umgang mit den eigenen Emotionen
- › Welche Reaktion passt zu Ihnen?
- › Arbeiten Sie an Ihrer inneren Einstellung

Schlagfertigkeit – nie wieder sprachlos: agieren und reagieren

- › Die wichtigsten Strategien für Schlagfertigkeit: spontan, aber stilvoll kontern
- › Ab morgen keine Rechtfertigungen mehr
- › Geistesgegenwärtig und professionell reagieren

Schwierige Situationen konstruktiv in den Griff bekommen

- › Ihre Körpersprache „erzählt“
- › So strahlen Sie Haltung aus
- › Tool-Box – Ihr Notfalkoffer: Greifen Sie zu!



Möchten Sie dieses Seminar als INHOUSE-Schulung buchen? Sprechen Sie uns an unter inhouse@bme.de oder 06196 5828-251

06.05.2026 01.12.2026	ONLINE ONLINE	 	382630504 382631201	zzgl. MwSt.
			895,- 895,-	ONLINE: 09.00 – 15.00 Uhr