

*Selbstsicher und  
souverän kontern!*

# Schlagfertigkeit trainieren

## Sprachliche und gedankliche Blockaden überwinden

Warum ist mir das nicht gleich eingefallen?!?  
Kennen Sie das? Die besten Gedanken kommen immer im Nachhinein.

### **Schlagfertigkeit ist erlernbar!**

Dazu gehören sicheres Auftreten, Reaktionsgeschwindigkeit, Mut und eine Portion Humor.

- ◆ Üben Sie schnelles Denken
- ◆ Begegnen Sie verbalen Angriffen
- ◆ Haben Sie Freude am Gedankenspiel



Lisa Solta, MSc

## Ihr Nutzen

Schlagfertige Menschen gelten als wortgewandt, humorvoll und überlegen.

Schlagfertigkeit hilft im Alltag, sich selbstbewusster durchzusetzen und in unangenehmen Gesprächssituationen als SiegerIn hervorzugehen.

Wenn Sie sich zeitweise „sprachlos“ fühlen und verbalen Attacken nicht gewappnet sind, erfahren Sie, wie Sie mit Selbstsicherheit und Souveränität kontern können.

## Wichtig für

- ◆ alle, die im beruflichen und im privaten Umfeld nicht Opfer unfairer Angriffe werden wollen
- ◆ alle, die sich selbstbewusst durchsetzen wollen und müssen
- ◆ alle, die sich souverän behaupten wollen
- ◆ alle, die Spaß an Spontaneität und Sprachexperimenten haben

## Seminarziel

Raus aus der Sprachlosigkeit – hin zur überzeugenden Reaktion und Argumentation.

Sicheres Auftreten, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung sind die Basis für Schlagfertigkeit.

Bewusst eingesetzte Körpersprache und eine aktive Gestik unterstützen Ihre Wirkung auf andere.

Humor und Mut sind wesentliche Elemente überzeugender Rhetorik.

Erlernen Sie Gelassenheit und die unterschiedlichen Ausrichtungen gelungener Argumentation.

In einem ausgewogenen Mix aus theoretischem Input und aktiver Mitgestaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre verbale Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen. Das Einbringen und Bearbeiten persönlicher (auch negativer) Erfahrung ermöglicht einen direkten Bezug zum Alltag.

## Seminarinhalt

### Grundlagen

- ◆ Was macht einen schlagfertigen Menschen aus? Was kann der besser? Wobei hilft Schlagfertigkeit?
- ◆ Selbstbild – Fremdbild - Abgleichen
- ◆ Abgrenzung: Frechheit, Provokation, Beleidigung

### Innere Haltung und Einstellung

- ◆ Gedankliche Hindernisse und Blockaden überwinden
- ◆ Glaubenssätze ins Positive transformieren
- ◆ Verbalen Angriffen mit Gelassenheit begegnen – Aussagen richtig deuten
- ◆ Bedürfnisse erkennen und verbalisieren
- ◆ Vorwurf in einen Wunsch umformulieren

### Mut

- ◆ Wirkung, Wahrnehmung, Auftreten
- ◆ Selbstsicherheit und Gelassenheit
- ◆ Innere und äußere Haltung
- ◆ Körpersprache
- ◆ Stimme, Sprache, Wortwahl
- ◆ Blickkontakt
- ◆ Atmung

### Argumentationstechniken

- ◆ Argumentationsrichtungen
- ◆ Verbale Spontaneität und Kreativität
- ◆ Manipulation und gemeinen Tricks entgegenwirken
- ◆ Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen
- ◆ Raus aus der Rechtfertigungsfalle

## Termin | Ort

14. Juni 2023  
Seminarnummer KF306678

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee  
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockgasse 6

## Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat  
€ 645,- pro Person  
€ 585,- für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



## Anmeldung

E-Mail | [anmeldung@opwz.com](mailto:anmeldung@opwz.com)  
Online | [www.opwz.com](http://www.opwz.com)  
oder mit dem Anmeldeformular

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ ([www.opwz.com/agnb](http://www.opwz.com/agnb)). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.opwz.com/datenschutz](http://www.opwz.com/datenschutz).

## Humor

- ◆ Nutzen von Humor
- ◆ Erwartungen an Humor
- ◆ Was Humor ausmacht
- ◆ Humor-Techniken zielgerichtet einsetzen

## Methodik

- ◆ Rollenspiele
- ◆ Aktiv – Kreativ – Interaktiv
- ◆ Praktische Übungen (Einzelarbeiten und Gruppenarbeiten)
- ◆ Konkrete Beispiele der TeilnehmerInnen
- ◆ Selbsterfahrung
- ◆ Tipps, Tricks und Hilfestellungen für den Alltag

## Ihre Referentin

**Lisa Solta, MSc** ist Kommunikationstrainerin, Blended Learning Trainerin, systemischer Coach und eingetragene Mediatorin.

Jahrelange Erfahrung im Bereich Back-Office, Büroorganisation und Führung. Mit Begeisterung motiviert sie die TeilnehmerInnen zu Aktivität und Kreativität. Sie schafft eine positive Atmosphäre für Veränderung und nachhaltige Entwicklung.

Das Erfolgsrezept von Lisa Solta hat drei Buchstaben: TUN!

## Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

## Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf [www.opwz.com](http://www.opwz.com).

## Information

zur Organisation: Customer Service  
+43 1 533 86 36-0  
zum Inhalt: Heike Penka,  
+43 1 533 86 36-17  
[heike.penka@opwz.com](mailto:heike.penka@opwz.com)

---

Seminartitel

---

Termin

Seminarnummer

---

1. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

---

Telefon Mobil

E-Mail

---

2. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

---

Telefon Mobil

E-Mail

---

Unternehmen

---

Branche

MitarbeiterInnenanzahl

---

Anschrift

---

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

---

Telefon | Fax

E-Mail

---

AnsprechpartnerIn im Sekretariat

E-Mail

---

Datum | firmenmäßige Zeichnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ ([www.opwz.com/agb](http://www.opwz.com/agb)).  
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.opwz.com/datenschutz](http://www.opwz.com/datenschutz).