Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit

Bildungsurlaub

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Um Basics der Resilienz, um sich in Situationen, in denen man sich angegriffen oder vorgeführt fühlt, besser behaupten oder bewähren zu können. Und last but not least wird in diesem BU natürlich eine große Auswahl an Techniken vorgestellt. Mit Übungen und das besonders auf der rhetorischen und körpersprachlichen Ebene.

Stoffplan

1. Tag (9 -16:30 Uhr, 5,5 Z.-Std.)

Begrüßung und Vorstellungsrunde.

Konzept des Bildungsurlaubs.

Begriffsklärung Widerstandsfähigkeit – Resilienz.

Welche Rolle/n habe ich beruflich und/oder privat?

In welchen Situationen wäre ich gerne mehr mit mir zufrieden?

Woran liegt´s aus eigener Sicht, dass es so nicht immer ist?

Meine Erwartungen an mich.

Selbstbild / Fremdbild.

Die Säulen der Resilienz.

Resilienz als eine Frage nach dem eigenen Wertesystem und den eigenen Glaubenssätzen.

Was sind meine Glaubenssätze in Bezug auf mein Verhalten in Gruppen oder 1-zu-1-Beziehungen?

Eigene Standortbestimmung. Wo habe ich „Baustellen“?

Was ist zu tun, was sind die Stellschrauben?

Wann fange ich damit an?

2. Tag (9 -16:30 Uhr, 5,5 Z.-Std.)

Methoden aus der Wirtschaft übertragen aufs Private.

Proaktives Selbstmanagement.

Wie werde ich unabhängiger vom Votum anderer Menschen?

Habe ich Glaubenssätze, die mich hindern, autarker zu werden?

Was könnten förderlichere Glaubenssätze sein?

Besinnung auf eigene Stärken.

Selbstakzeptanz.

Was kann ich von anderen Menschen lernen?

Schlagfertigkeit als Begriff und seine Herkunft.

Schlagfertigkeit als Chance, sich in Situationen zu behaupten.

Selbstbehauptung als mögliches Ziel.

Bedeutung von Ankern.

Schlagfertigkeit und ihre verschiedenen Charakteristika.

Auge um Auge oder was soll die Antwort sein.

3. Tag (9 -16:30 Uhr, 5,5 Z.-Std.)

Verbale und nonverbale Ebenen der Kommunikation.

Nonverbale Techniken.

Chancen durch eine Veränderung des Settings.

Setting-Elemente und ihre Veränderungspotentiale.

Erweiterung des Wortschatzes, höhere Flexibilität im Umgang mit Sprache.

Berechenbarkeit als mögliche Angriffsfläche durch andere.

Präsenz als wichtige Komponente der Selbstbehauptung.

Ist alles tatsächlich ein Angriff, was ich jedoch so interpretieren oder ist es eher mein Ding, mich angegriffen zu fühlen?

In welchen Situationen wünsche ich mir, schlagfertiger zu sein?

Andere Menschen und ihre Motive besser verstehen lernen durch Perspektivwechsel.

Eine Vielzahl an Techniken - was sind „meine“ und wann werde ich sie anwenden?

Wie trete ich in Zukunft auf, wenn ich mich angegriffen fühle?

Wie arbeite ich kontinuierlich an mir, um widerstandsfähiger zu sein?

Abschließende Reflexion und Abschlussrunde.

Methoden: Input + Diskussion im Plenum, Checklisten, Arbeitsgruppen ab 2 Personen, Einzelarbeiten, Einzelpräsentationen, Recherchetechniken, Rollenspiele, Schlagfertigkeitstechniken, Körpersprache