Artikulationstraining – klar, selbstbewusst und schlagfertig sprechen
Ich stelle dir ein Training zusammen, bei dem du lernst, **sofort die richtigen Worte zu finden, ruhig zu bleiben und dich sprachlich durchzusetzen.**
Wir üben dabei drei Dinge:
Wie man etwas im Alltag unüberlegt oder ungünstig sagt.
Wie man es sprachlich richtig, souverän und niveauvoll ausdrückt.
Wie man mit respektlosen Menschen spricht, ohne sich in Diskussionen verwickeln zu lassen.

1. Alltagssprache – so klingt es souveräner
So sagt man es oft So klingt es besser
Das geht mich nichts an. Dafür fühle ich mich nicht verantwortlich.
Lass mich in Ruhe! Ich möchte dieses Gespräch jetzt nicht weiterführen.
Du verstehst mich nicht. Ich glaube, wir reden gerade aneinander vorbei.
Das ist mir egal. Das hat für mich keine Priorität.
Was soll denn das? Wie genau ist diese Aussage gemeint?
Du nervst mich. Ich empfinde dein Verhalten gerade als unangemessen.
Das stimmt überhaupt nicht. Diese Darstellung entspricht nicht meiner Wahrnehmung.
Red nicht so mit mir! Ich erwarte einen respektvollen Umgangston.
Das ist nicht mein Problem. Das liegt außerhalb meines Verantwortungsbereichs.
Du hast keine Ahnung. Ich sehe, dass dir möglicherweise wichtige Informationen fehlen.

2. Wie spricht man mit respektlosen Menschen?
Wichtig: Nicht jeder schwierige oder egoistische Mensch ist automatisch ein Narzisst. Bei manipulativen Verhaltensweisen helfen jedoch klare Grenzen und kurze Aussagen.
Wenn jemand dich provoziert
Statt: „Du willst mich doch nur provozieren!“
Besser: „Auf Provokationen werde ich nicht eingehen.“
Wenn jemand dir die Schuld gibt
Statt: „Immer bin ich schuld!“
Besser: „Ich übernehme Verantwortung für meinen Anteil, aber nicht für Dinge, die nicht in meiner Verantwortung liegen.“
Wenn jemand deine Grenzen missachtet
Statt: „Hör endlich auf!“
Besser: „Ich habe meine Grenze bereits deutlich kommuniziert. Ich werde diese nicht weiter diskutieren.“
Wenn jemand dich kleinmacht
Statt: „Du hältst dich wohl für etwas Besseres!“
Besser: „Deine persönliche Bewertung ändert nichts an meinem Selbstwert.“

3. Sätze, die besonders souverän wirken
Diese Formulierungen solltest du dir angewöhnen:
„Ich nehme deine Meinung zur Kenntnis, teile sie jedoch nicht.“
„Bitte bleib bei den Fakten.“
„Ich sehe keinen konstruktiven Mehrwert in dieser Diskussion.“
„Lass uns sachlich bleiben.“
„Ich werde mich dazu nicht rechtfertigen.“
„Das ist deine Interpretation, nicht zwangsläufig die Realität.“
„Ich lasse mir meine Wahrnehmung nicht absprechen.“
„Wir müssen nicht einer Meinung sein, um respektvoll miteinander umzugehen.“
„Ich habe meine Entscheidung getroffen.“
„Damit ist das Thema für mich abgeschlossen.“