

# Schlagfertig bleiben: Praktische Hilfe für schwierige Gespräche

geschrieben von Redakteur | Mai 29, 2026



## Ein praxisnaher Ratgeber für den souveränen Umgang mit Angriffen, Arroganz und verbalen Grenzüberschreitungen

Wer kennt es nicht, dass man sich durch verbale Angriffe oder böswillige, unberechtigte Unterstellungen eines Gegenübers vollkommen überfahren fühlt, dass es einem die Sprache verschlägt und dass man dadurch in eine Defensive gerät, die ein lösungsorientiertes Gespräch verhindert.

Konstruktive Gespräche sind gerade bei schwierigen Gesprächspartner\*innen häufig dann nicht möglich, wenn man selbst nicht das „verbale Handwerkszeug“ besitzt, um schwierige Gesprächssituationen zu meistern. Umso wichtiger ist es, Gesprächstechniken zu beherrschen, um nicht mit einem

Gefühl der Demütigung oder vollkommenen Hilflosigkeit sprachlos zu sein oder, was ebenfalls nicht hilfreich ist, in einen Machtkampf einzusteigen.

Umso erfreulicher ist es, dass ein erfahrener Dozent und Trainer, Hans-Jürgen Kratz, ein Buch veröffentlicht hat, das durch und durch praktische Hinweise liefert, um sich beispielsweise auch gegen Menschen zur Wehr zu setzen, die ihre Überlegenheit zum Ausdruck bringen wollen, mit Arroganz oder persönlichen Angriffen, Alltagstheorien oder einer fachfremden Bauernschläue dafür sorgen wollen, als unbestrittene Sieger eine „Kampfarena“ zu beherrschen.

## **Inhalt**

Das Buch setzt sich aus fünf Kapiteln zusammen. Im ersten Kapitel geht es um eine „Ursachenforschung“, ob gegebenenfalls eigene Verhaltens- und/oder bestimmte Gesprächsmerkmale ein Gespräch kontraproduktiv beeinflussen, verbunden mit sofortigen Hinweisen, welche konstruktiven Merkmale besser angebracht sind.

Im zweiten Kapitel dreht sich alles um die Frage, wie man nun auf unredliche Verhaltensweisen reagieren kann: vom Ignorieren, Nachgeben, Gegenhalten und Durchsetzen bis zum Kontern, um auf eine inhaltliche Ebene wieder zurückzufinden.

Das dritte Kapitel widmet sich der Schlagfertigkeit und geht der Frage nach, wie persönliche Angriffe abgewehrt, Scheinargumente entlarvt, Unredlichkeiten sowie Denkfehler aufgedeckt werden können. Hier werden 68 mögliche Verbalattacken benannt, bei denen zunächst die Frage geklärt wird, was dahinterstecken kann, um dann praktische Vorschläge als Reaktionsmöglichkeiten zu unterbreiten.

Im vierten Kapitel mit dem Schwerpunkt „Lassen Sie sich nichts gefallen“ folgen zwölf Vorschläge für eine mündliche Erwiderung, bevor im fünften, sehr kleinen Kapitel zwei

Hinweise gegeben werden, was zu tun ist, wenn eine Situation vollkommen festgefahren ist.

## **Bewertung**

Dieses reine praxisorientierte Buch umfasst außergewöhnlich viele Gesprächssituationen, die in einem Gespräch zu einer Eskalation führen können, wenn auf der einen Seite ein „Gesprächsführungs-Know-how“ nicht vorhanden ist oder auf der anderen Seite in problematischen Gesprächssituationen die persönliche Betroffenheit so groß ist, dass diese zu einer Denk- und Sprechblockade führt.

Die vorgestellten Antwortmöglichkeiten sind sehr vielfältig. So gibt es beispielsweise humorvolle, aber auch grenzsetzende, direkte und indirekte, inhaltlich-sachliche und auch emotional gesteuerte Reaktionsvorschläge.

Was der Inhalt des Buches auf jeden Fall in bester Weise schafft, ist die Möglichkeit für Leser\*innen, sich mit „rhetorischen Rückmeldungen“ auseinanderzusetzen, diese kennenzulernen und dann zu prüfen, welche Reaktionsmöglichkeit wohl am besten für sich selbst und die vorhandene Situation geeignet scheint, die „Kuh vom Eis“ zu bringen.

Armin Krenz

Hans-Jürgen Kratz

# LÄCHTELN NICKEN KONTERN



Lassen Sie sich von Angreifern, Großmäulern  
und Besserwissern nicht unterbuttern

 metropolitan.

# Bibliographie

Kratz, Hans-Jürgen:

**Lächeln, Nicken, Kontern. Lassen Sie sich von Angreifern,  
Großmäulern und Besserwissern nicht unterbuttern**

Metropolitan – ein Imprint des Walhalla Fachverlags, 2019.  
197 Seiten.

ISBN: 978-3-96186-028-9.

14,95 €

Mehr dazu finden Sie [hier](#)