

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Halten Sie mal den Mund

Manche sind Plaudertaschen, andere Stockfische. Beide sind nicht der wahre Jakob. Richtig nervig wird es, wenn sich jemand zur Gewohnheit gemacht hat, pausenlos einen Wortschwall zu produzieren. Insbesondere dann, wenn man diesem Menschen nicht leicht ausweichen kann: am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder auch in der Familie. Jemand hat sogar ein uncharmanten Wort dafür erfunden: „Logorrhoe“, also Sprechdurchfall.

Kann man sich dagegen wehren? Ja, und das sollten Sie auch tun, denn das ist allemal besser als sich heimlich über den anderen aufzuregen. Sagen Sie Ihrem vielsprechenden Gegenüber freundlich aber deutlich, dass Ihnen sein Reden zu viel ist. Ohne Anklage als Ich-Botschaft: „Entschuldige bitte, es ist mir gerade zu viel.“ Oder gegebenenfalls, wenn die Beziehung stimmt, auch mit Humor: „Mein Speicher ist voll, ich muss erst eine neue Kassette einlegen.“

Wenn Sie sich selbst als Vielsprecher erkennen, üben Sie ganz bewusst zuzuhören und ihrem Gegenüber die gleiche Redezeit einzuräumen wie sich selbst. Wie bei einem Rededuell im Fernsehen. Üben Sie sich darin, sich klar und präzise auszudrücken und andere nicht mit Ausschweifungen zu belästigen. Das macht sie sympathischer und kompetenter. Halten Sie sich an Mark Twains klugen Rat: „Wenn du nichts zu sagen hast, dann sage auch nichts.“