

Matthias Nöllke

Trénink slovní sebeobrany

Jak pohotově najít správná slova v každé situaci



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takového sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Trénink slovní sebeobrany

Matthias Nöllke

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblasti vedení lidí a řízení firem, marketingu a prodeje, rozvoje pracovních, komunikačních a manažerských dovedností, vztahů v zaměstnání, budování kariéry a rozvoje osobnosti. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, manažerů a podnikatelů, kteří si chtějí osvěžit své vědomosti a ověřit si v praxi nabyté znalosti, tak těm, kteří se připravují na svou budoucí profesi nebo začínají budovat vlastní profesní kariéru.*

Matthias Nöllke

Trénink slovní sebeobrany

Jak pohotově najít správná slova v každé situaci

Schlagfertigkeit Trainer

Licensed edition by the Rudolf Haufe Verlag, Federal Republic of Germany, Freiburg 2006

Lizenzausgabe des Rudolf Haufe Verlags, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg 2006

Přeloženo z německého originálu knihy Matthias Nöllke „Schlagfertigkeit Trainer“, vydaného nakladatelstvím Rudolf Haufe Verlag, Německo, Freiburg 2006

© 2006, Rudolf Haufe GmbH & Co. KG,

Niederlassung Planegg b. München

All Rights Reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4250. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 120

První vydání, Praha 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Translation © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3517-7 (tištěná verze)

Upozornění

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována a používána v elektronické podobě, kopírována a nahrávána bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

ISBN 978-80-247-7805-1 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

O autorovi	7
-------------------------	----------

Co vám přináší tato kniha	8
--	----------

Kapitola 1

Základní trénink: Už nebudete překvapením mlčet

jako zařezaní	9
----------------------------	----------

O co vlastně jde?	10
-------------------------	----

Překonání vnitřní blokády	11
---------------------------------	----

První pomoc proti hloupým narážkám	17
--	----

Připravte se na standardní situace	25
--	----

Chraňte svou čest	28
-------------------------	----

Kapitola 2

Pokročilý trénink: Zvládání kritických situací	37
---	-----------

O co vlastně jde?	38
-------------------------	----

Vystupujte sebejistěji	39
------------------------------	----

Každodenní nepříjemnosti	47
--------------------------------	----

Reakce na neférové útoky	55
--------------------------------	----

Zvládání trapných situací	61
---------------------------------	----

Kapitola 3

Slovní sebeobrana v práci: Jak zůstanete vždy suverénní	67
--	-----------

O co vlastně jde?	68
-------------------------	----

Jak odmítnout neoprávněnou kritiku	69
--	----

Slovní sebeobrana před publikem	76
---------------------------------------	----

Jazyk žen a mužů	84
------------------------	----

Slovní sebeobrana vůči šéfovi	88
-------------------------------------	----

Kapitola 4

Mistrovský trénink	97
O co vlastně jde?	98
Trénujte si jazykové schopnosti	99
Rozesmějte ostatní	105
Vrchol umění slovní sebeobrany	113

O autorovi

Dr. Matthias Nöllke působí jako novinář a publicista v Mnichově (Textbüro Nöllke, e-mail: textbuero.noellke@t-online). Pracuje pro rozhlas (Bayerischer Rundfunk), řadu nakladatelství a firem. Na téma slovní sebeobrany publikoval další tři tituly (které vyšly i v českém překladu): Umění slovní sebeobrany (Grada Publishing 2004), Umění slovní sebeobrany – 100 nejlepších tipů (Grada Publishing 2008) a Velká kniha umění slovní sebeobrany (Grada Publishing 2009).

Co vám přináší tato kniha

Umění slovní sebeobrany spočívá v tom, že dokážeme najít vhodnou odpověď na hloupé nářázky a jsme schopni zareagovat v trapných situacích. Umíte-li se slovně bránit, tak vás lidé ve vašem okolí ne- uvedou jen tak do rozpaků a dokážete si získat jejich respekt. Jste schopni rychle a suverénně zareagovat na osobní útoky, zvýšit si sebejistotu a obhájit vlastní názor.

Bez alespoň minimálního umění slovní sebeobrany je těžké se pro- sadit, vyjednávat nebo prezentovat. Tato dovednost je důležitá jak v práci, tak v soukromí. Lze se jí ale vůbec naučit? Není spíše otázkou nadání? Ano, někteří mají před ostatními určitý náskok, nic to ale nemění na tom, že svou schopnost pohotové slovní sebeobrany může každý podstatně zvýšit vhodným tréninkem a používáním osvědčených technik.

Proto je tu tato kniha. 50 praktických cvičení vám pomůže, abyste rozvíjeli a zlepšili své umění slovní sebeobrany. Bez ohledu na to, zda si vyberete jen některá cvičení, nebo jestli absolvujete celý trénin- kový program, byste měli na konci dospět k závěru, že umění slovní sebeobrany je často jen otázkou pečlivé přípravy.

Matthias Nöllke



7

Základní trénink: Už nebudete překvapením mlčet jako zařezaní

Po základním tréninku:

- » se dokážete zbavit vnitřní blokády,
- » zlepšíte svou řeč těla,
- » dokážete reagovat na hloupé narážky,
- » v nepříjemných situacích budete umět používat univerzální věty,
- » si zachováte důstojnost jednoduchými řečnickými triky.

O CO VLASTNĚ JDE?

Slovní sebeobrana je, jak název napovídá, obrannou zbraní proti neférovým útokům a posměšným komentářům. Většinou ze sebe v takových situacích nevypravíte ani hlásku, zejména když útok nečekáte. Nejste sami, komu se to stává. I velmi pohotoví lidé bývají někdy natolik překvapeni, že je nenapadne jediná odpověď.

Podstatou slovní sebeobrany je potřeba reagovat na nepříjemnou situaci, ve které se ocitnete, protože vám chybějí vhodná slova. Snadno se z ní můžete ale dostat pomocí velmi jednoduchých technik. Nezůstanete trapně mlčet, naopak, zachováte se suverénně.

A zde je začátek úspěšné slovní sebeobrany: jistota, že se vám ani v nepříjemných chvílích nemůže vlastně téměř nic stát, že nejste obětí, ale pánem situace. Pokud si osvojíte tento přístup, uděláte pro účinnou slovní sebeobranu víc, než když budete hledat jiskřivé pointy a vtipné hlášky, které byste mohli v případě potřeby použít. To vás spíše zablokuje. Na počátku totiž ještě nejde o to, abyste měli připravené ohromující duchaplné odpovědi, ale abyste se hlavně nenechali vyvést z míry.

PŘEKONÁNÍ VNITŘNÍ BLOKÁDY

Vytvořte si vnitřní krunýř

Cvičení 1

5 minut

První krok k úspěšné slovní sebeobraně uděláte, když se nenecháte nepříjemnou situací ovládnout. Vytvořte si v duchu kolem sebe „vnitřní krunýř“ (toto označení začala používat trenérka komunikace Barbara Berckhanová), aby vás nepříjemná situace neovládla. Pomyslný ochranný štít vám umožní zachovat si odstup a zůstat v klidu, když vás někdo tvrdě napadne.

Vytváření vnitřního krunýře si můžete trénovat následujícím způsobem:

1. Představte si situaci, ve které jste reagovali rozvážně, ačkoli to ve vás doslova vřelo. Jaké to bylo? Co se s vámi dělo?
2. Pak si na sebe „nasadte“ ochranný štít, již zmiňovaný krunýř. Představte si krunýř co nejkonkrétněji, například jako skleněný nebo plastový poklop nebo jako airbag.
3. Najděte si vhodnou větu, kterou můžete vnitřní krunýř aktivovat. Například: „To se mě nedotkne.“
4. Střídavě krunýř „aktivujte“ a „deaktivujte“. Experimentujte a sledujte, co se s vámi děje.

Řešení

Vzhledem k tomu, že pro toto cvičení žádné řešení neexistuje, máme pro vás malý tip: Na začátku vám budou možná tyto fantazijní představy připadat trochu divné. Ovšem čím více se do nich vžijete, tím účinněji se můžete chránit. Tento postup ostatně není jen tak nějakým fantazírováním, je velmi osvědčený a úspěšně se používá pro zvládání složitých situací.

Základní trénink: Už nebudete překvapením mlčet jako zaječání

Tipy

- ▶▶ V rámci možností používejte vnitřní krunýř vždy ve spojení se stejnou větou, jakýmsi zaříkávadlem. Lépe se vám vryje do paměti a budete jej spolehlivěji aktivovat.
- ▶▶ Vnitřní krunýř můžete aktivovat nejen proto, abyste získali jistotu potřebnou pro pohotovou odpověď. Lze se tímto způsobem chránit i před protivnými kolegy, hrubými šéfy nebo reptajícími zákazníky. Nesmíte samozřejmě ignorovat to, co po vás chtějí, ale nenecháte se ovlivnit jejich špatnou náladou.
- ▶▶ Vnitřní krunýř byste měli používat jen v případě, že se skutečně musíte chránit. Jinak vám hrozí nebezpečí, že se budete izolovat od svého okolí.

Krok stranou

Cvičení 2 7 minut

Abyste se uvolnili a mohli pohotově odpovědět, potřebujete strategii, která zabrání, aby vás ochromila trapnost situace. Základní strategii si můžete natrénovat pomocí následujícího cvičení. Ke cvičení potřebujete partnera.

1. Nejdříve se partner postaví přímo před vás, neposkytne vám žádný prostor a napadne vás (samozřejmě pouze verbálně). Jak zareagujete?
2. Nyní hru zopakujte, ale při útoku udělejte krok stranou (ne dozadu). Partner by měl zůstat na svém místě. Cítíte rozdíl? Pak si vyměňte role.

Jak postupovat při řešení

Rozhodně byste neměli partnerovi říkat nepříjemné věci, které by mohl vzít vážně. Nejde (zatím) o skutečný útok a účinnou obranu, ale o pochopení efektu, jaký krok stranou má. Aby nedošlo k nějakému nedorozumění, je nejlepší se předem domluvit, co bude obsahem útoku. Můžete si třeba zahrát na to, jak si cholerický šéf pozve na kobereček podřízeného, který zkazil důležitou zakázku. Sice to bude působit trochu uměle, ale efekt, o který nám zde jde, se dostaví.

Řešení

Vlastně ani zde neexistuje žádné řešení. Měli byste si uvědomit výrazný rozdíl mezi oběma situacemi.

V prvním případě jste útoku vystaveni silněji. Bez ohledu na to, zda začnete také nadávat nebo zda se rozhodnete reagovat mlčením, proběhne v podstatě totéž: situace vás pohltí. A právě to vám brání suverénně zareagovat.

Ve druhém případě uděláte sice jen malý, ale rozhodující krok, krok stranou, kterým získáte odstup, ale také zaujmete nový „postoj“. Vytvoříte si dobrý základ po pohotovou odpověď.

Tip

„Krok stranou“ je základním principem úspěšné slovní sebeobrany. Ve cvičení jde zejména o to, abyste si při útoku vytvořili kolem sebe prostor a nepřipustili si útočníka příliš k tělu. Totéž udělejte i v reálné situaci, chcete-li pohotově odpovědět, udělejte krok stranou a získejte od nepříjemné situace odstup.

Pozorujte svou řeč těla

Cvičení 3

7 minut

K tomuto cvičení potřebujete zrcadlo anebo partnera, který vás bude sledovat.

1. Zkuste vyjádřit držením těla, že se bojíte. Jakými signály to dávejte najevo? Jak se při tom cítíte?
2. Poté svůj výraz změňte. Snažte se působit co nejsebevědoměji. Čím vyjadřujete sebevědomí? Jak se při tom cítíte?
3. Opět změňte výraz. Signalizujte, že jste v silném vnitřním napětí.
4. Nakonec se pokuste působit pokud možno uvolněně, klidně, lhostejně.

Vyzkoušejte si všechny situace nejdříve vestoje a pak vsedě. Rozmyslete si, jaký postoj se nejvíce hodí, chcete-li někomu pohotově odpovědět.

Jak postupovat při řešení

- ▶▶ Pokud s vámi spolupracuje partner, ať pozoruje a pak rozhodne, zda postoj odpovídá zadání a který postoj je nejvhodnější, když se máte bránit slovnímu útoku.
- ▶▶ Sledujte mimiku, paže, dlaně, pohyb a polohu nohou.

Řešení

Ani zde neexistuje žádné jednoznačné řešení, protože pocity lze vyjádřit nejrůznějšími způsoby. Můžeme si ale popsat některá typická gesta:

1. Bojácnost: zvednutá ramena, přikrčený postoj, člověk zaujímá malý prostor, vyhýbavý nebo sklopený pohled, „přikován“ k židli, drží se.
2. Sebevědomí: přímý a otevřený postoj, pevně stojí, nohy souběžně vedle sebe, vyhledává oční kontakt, dívá se na partnera.
3. Vnitřní napětí: mírně shrbený postoj, prsty sbalené v pěst nebo křečovitě ohnuté jako „drápy“, vsedě překřížené nohy, těkající pohled, přehnaná, nepřírozená gesta.
4. Klid: vsedě je člověk opřený, přivřené oči, ruce v kapsách, nakloněná hlava.

Signálům řeči těla popsaným v bodech 1 a 3 bychom se měli v rámci možností vyhnout. Ovšem ani příliš velký klid a pohoda nepůsobí při slovní sebeobraně výhradně pozitivně. Pokud totiž zůstanete příliš klidní a lhostejní, signalizujete partnerovi, že jeho útoky vlastně neberete vážně, což ho může přimět, aby vás atakoval důrazněji. Navíc je lhostejný klid pro účinnou obranu příliš pasivní.

Mnohem lepším základem úspěšné slovní sebeobrany je sebevědomý postoj. Vaše držení těla navíc ovlivňuje i vaše vnitřní rozpoložení. Budete-li sebevědomě vypadat, budete se i sebevědomě chovat.

Tipy

Aby z vás vyzařovalo zdravé sebevědomí, soustředte se na tři věci: svůj dech, pohled a postoj.

- ▶▶ Než odpovíte, tak se zhluboka nadechněte a naprosto klidně vydechněte. Klidné dýchání stabilizuje, naopak hektické lapání po vzduchu znervózňuje.
- ▶▶ Chcete-li někomu pohotově odpovědět, navažte s ním v každém případě oční kontakt. I když reagujete na útok před publikem, tak se rozhodně dívejte na útočníka – ne na publikum! Až odpovíte, pohled odvráťte.
- ▶▶ Chcete-li mít jistý postoj, nedávejte chodidla příliš blízko k sobě. V žádném případě by se neměly dotýkat boty a špičky by neměly směřovat dovnitř. Ani příliš rozkročený postoj však není vhodný, působí totiž provokativně.

Sebejistější výraz získáte, když se nebudete opírat, ani stát zády příliš těsně u zdi. Vsedě byste měli v rámci možností využít celou plochu židle a nesedět na hraně. Nedávejte nohy pod židli a „nechytejte“ se nártý nohou židle. Položte chodidla vedle sebe na zem. Zachováte si optimální „stabilitu“.

PRVNÍ POMOC PROTI HLOUPÝM NARÁŽKÁM

Instantní věty

Cvičení 4
5 minut

Pohotové odpovědi fungují jen v případě, že je vyslovíte skutečně pohotově. Máte tedy minimální čas na rozmyšlenou. Pokud budete dlouho zvažovat opravdu originální formulaci, tak většinou neřeknete vůbec nic. Spasitelem v nouzi jsou takzvané instantní věty. Předem si připravíte standardní odpovědi, které můžete v případě potřeby použít.

Připravte si několik standardních reakcí pro následující situace:

1. Špatně jste použili cizí slovo. Partner si vychutnává, že vás může opravit, a na závěr škodolibě prohlásí: „Používat cizí termity je pěkný rizoto.“
2. Monika se ráda moderně a atraktivně obléká. Jeden z kolegů posměšně poznamená: „Proč se vlastně musíte vždycky vymódit jako lehká děva?“
3. Petr je novopečeným otcem na mateřské dovolené. Kamarádi si ho dobírají: „Tak co, jak ti jde kojení?“

Jaké instantní věty by se daly použít, podstatně závisí na vašem osobním vkusu a na způsobu, jak se chcete sami prezentovat. A velkou měrou vše záleží na prostředí, ve kterém se pohybujete. S blízkými kamarády, kteří jsou všichni „v pohodě“, můžete mluvit jiným tónem než s kolegy v práci či na veřejnosti.

Připravte si proto instantní věty pro různé situace (kamarádi, práce).

Jak postupovat při řešení

- Instantní věty se nemusejí bezpodmínečně týkat útoku. Jejich obsahem může být cokoli, což je vlastně jejich výhodou, protože je můžete použít v nejrůznějších situacích.
- Instantní věty mohou být nejrůznější hlášky nebo komentáře. Na eleganci (zatím) nezáleží. Hlavně že nebudete mlčet.
- Obecná zásada zní: Postupujte co nejjednodušší cestou. Nesnažte se o originalitu, v praxi to často nevyjde tak, jak byste si představovali. Zásadní je, abyste vůbec nějak zareagovali a překvapili útočníka, který původně počítal s tím, že vás na jeho hloupé řeči nic nenapadne.

Řešení

Následující osvědčené instantní věty vám mají samozřejmě posloužit jen jako návrhy a náměty.

1. Odpovídáte na slova, kterými vás chce někdo zesměšnit nebo ztrapnit. Pocit vítězství mu můžete pokazit jednou z následujících vět:
 - „S vámi to tedy zamávalo.“
 - „To se dějou věci!“
 - „Já už se s tím nějak vyrovnám.“
2. Kolega samozřejmě nečeká na svou nemístnou poznámku odpověď. Monika místo toho, aby zakroutila očima nebo se sebrala a odešla, řekne:
 - „To je váš způsob, jak mě pozvat na večeři?“
 - „Obratťe se na mého právního zástupce.“
 - „Váš smysl pro humor je neuvěřitelný. Nechcete s tím někde vystupovat?“