

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, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto 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 sebeobraný	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 sebeobraný 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 sebeobraný: 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. Střídatě 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