

Die eigene Schlagfertigkeit entdecken  
und systematisch trainieren

Seminar

# Schlagfertig statt sprachlos

Intensivtraining für Ingenieurinnen



## Die Top-Themen:

- Klar und konstruktiv kontern
- Souverän auftreten in unerwarteten und heiklen Gesprächssituationen
- Unterschiedliche Schlagfertigkeitstechniken gezielt anwenden
- Sprache und Körpersprache wirkungsvoll einsetzen
- Bei Frauen „beliebte“ Kommunikationsfallen erkennen und vermeiden

## Termine und Orte

14. und 15. März 2023  
Düsseldorf

10. und 11. Juli 2023  
Frankfurt am Main

08. und 09. November 2023  
Online

„Es ist nichts so ärgerlich,  
wie eine treffende Antwort,  
die einem zu spät einfällt.“  
Unbekannt

Bettina Schilling, Die Karrier-  
reheiferin, Business Coach und  
Karriereberaterin, Kronberg



## Allgemeine Informationen

### Zielsetzung

**Ob in Besprechungen, Verhandlungen oder bei Vorträgen – im beruflichen Alltag kommt es immer wieder zu unerwarteten Einwänden und Widerständen, mitunter auch zu Provokationen und Verbalattacken. Hier ist entscheidend, sich klar zu positionieren und lösungsorientiert zu verhalten. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungsstark, erntet Respekt und Sympathie. Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend statt sprachlos und irritiert zu reagieren? Inwieweit kontern Frauen anders als Männer? Und was ist zu beachten, um eine positive Gesprächsatmosphäre zu erhalten?**

Sie lernen verschiedene Schlagfertigkeitsstechniken kennen und können diese gezielt einsetzen. In praxisorientierten Übungen erfahren Sie, wie Sie in anspruchsvollen Gesprächssituationen klar und sicher auftreten, ohne sich aus der Spur bringen zu lassen. Sie reflektieren Ihr Selbstbild und wissen, wie Sie Ihre Emotionen und Ihre Außenwirkung steuern können.

Schritt für Schritt entdecken Sie Ihren individuellen Erfolgsstil, mit dem Sie etwa Einwände und Vorwürfe, Provokationen und verbale Angriffe souverän und authentisch kontern. Dabei bleiben Sie lösungsorientiert und legen Hemmungen und Selbstzweifel ab, gewinnen Lust und Leichtigkeit im Umgang mit herausfordernden Situationen. So stärken Sie Ihre Präsenz und Durchsetzungskraft!

### Zielgruppe

- Ingenieurinnen aus allen industriellen Branchen
- Weibliche Fach- und Führungskräfte (Abteilungs- und Teamleiterinnen, Projektleiterinnen, Geschäftsführerinnen)
- Weibliche Nachwuchsführungskräfte

### Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

 **Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**  
Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: [inhouse@vdi.de](mailto:inhouse@vdi.de)  
**Herr Heinz Küsters**    
Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: [kuesters@vdi.de](mailto:kuesters@vdi.de)

### Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



### Seminarleitung

**Bettina Schilling**, Die Karrierehelferin, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg



Bettina Schilling ist seit mehr als 15 Jahren als Business-Coach und Karriereberaterin selbstständig tätig. Zu ihren Themenschwerpunkten gehören Rhetorik, Schlagfertigkeit, Gesprächs- und Verhandlungsführung sowie souveränes Auftreten. Ihr besonderes Interesse gilt dem Themenfeld Erfolgsstrategien für Frauen.

Bettina Schilling arbeitet mit verschiedenen Wirtschafts- und Weiterbildungsunternehmen, öffentlichen Verwaltungen, Hochschulen und Vereinen zusammen. Sie ist ausgebildete Business Coach und Personalreferentin und hat einen Magister-Abschluss in Geschichte und Amerikanistik. Vor ihrer Selbstständigkeit hat sie in verschiedenen Unternehmen und im Ausland gearbeitet.

### Seminarmethoden

In interaktiven Kurzvorträgen erhalten Sie das theoretische Rüstzeug und Anleitungen, wie Schlagfertigkeit funktioniert und worauf es beim Erlernen ankommt. Die vermittelten Kenntnisse erproben Sie in praxisorientierten Übungen, Rollenspielen und Simulationen. Mit Übungen aus dem Impro-Theater trainieren Sie Ihr Reaktionsvermögen und Ihren Humor. Sie haben die Möglichkeit, eigene Situationen und Fragen zu bearbeiten. Durch Kameraeinsatz und individuelles Feedback erkennen Sie Ihre kommunikativen Stärken und Entwicklungsfelder. Weitere Impulse und neue Sichtweisen gewinnen Sie auch durch den Erfahrungsaustausch. Zum Abschluss erhalten Sie zahlreiche Tipps zum Weiterüben sowie eine Auswahl an bewährten Notfallantworten.



### Weitere interessante Veranstaltungen

#### Souveränitätstraining für Ingenieurinnen

12. und 13. Dezember 2022, Stuttgart  
24. und 25. April 2023, Freising bei München

#### Durchsetzungsstrategien für Ingenieurinnen

02. und 03. Februar 2022, Düsseldorf  
24. und 25. April 2023, Online-Seminar

#### Kommunikationsstrategien für Ingenieurinnen

13. und 14. März 2023, Frankfurt am Main  
13. und 14. Juli 2023, Berlin

## Seminarinhalte

**1. Tag** 09:00 bis 18:00 Uhr

**2. Tag** 09:00 bis 18:00 Uhr

### Schlagfertigkeit: Wozu?

- Was genau ist Schlagfertigkeit?
- Wann ist Schlagfertigkeit von Vorteil?
- Vorbilder und Inspiration

### **++ Übung: Funktionsweise von Schlagfertigkeit kennenlernen**

### Schlagfertig werden: Wie?

- Das realistische Selbstbild: Wo bin ich stark, wo verletzlich?
- Selbstbild und Selbstbewusstsein:
  - » Wer bin ich?
  - » Wer will ich sein?
  - » Wie werde ich wahrgenommen?
- Talent oder Trainingssache: Voraussetzungen und Hemmnisse auf dem Weg zur Schlagfertigkeit
- Haltung und Verhalten: Die Macht der Gedanken nutzen

### **++ Selbstreflexion: Eigene Reaktionsmuster und deren Wirkung bewusst machen**

### **++ Übungen aus dem Impro-Theater: Reaktionsvermögen und Selbstsicherheit trainieren**

### Schlagfertig agieren und reagieren: Wirkungsvolle Techniken

- Techniken und Bereiche:
  - » Sachlich argumentieren
  - » Humorvoll reagieren
  - » Angriffe abwehren
- Spezielle Techniken für spezielle Situationen und Grenzüberschreitungen

### **++ Gesprächsübungen: Techniken systematisch trainieren**

### **++ Rollenspiele, u.a. mit Kameraeinsatz: Techniken gezielt anwenden**

### Geschlechtsspezifische Denk- und Verhaltensmuster

- Stile und Wirkungen: Typisch weiblich, typisch männlich?
- Fallen-Check: Bei Frauen „beliebte“ Fallen vermeiden

### **++ Übung: Unterschiedliche Kommunikationsstile erproben**

### **++ Selbstreflexion: Hinderliche Gedanken und Glaubenssätze erkennen und überwinden**

### Positionierung und Auftreten

- Sprache und Körpersprache: Kraftvolle verbale und nonverbale Botschaften senden
- Stimmführung: Führungsstark sprechen
- Statuswahl und Statusflexibilität: Führen oder folgen

### **++ Gesprächsübungen: Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einsetzen, „klein machende“ Sprachmuster vermeiden**

### Die Kunst des konstruktiven Konterns

- Lösungsorientiertes Verhalten bei destruktiven Botschaften
- Was tun, wenn ich emotional werde?

### **++ Übungen: Destruktive Botschaften entschärfen, Verhaltensstrategien bei Emotionen erproben, Techniken auswählen**

### **++ Fallbearbeitung: Ihre Fragen und Praxissituationen**



### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Sie gewinnen Sicherheit und Leichtigkeit im Umgang mit unvorhergesehenen Gesprächssituationen.
2. Sie steigern Ihre Reaktionsgeschwindigkeit und entdecken Ihre Improvisationsfähigkeit.
3. Sie erfahren, wie eine einzelne Frage den Kommunikationsverlauf wenden kann.
4. Sie lernen, die richtigen Worte im richtigen Moment zu finden.
5. Sie wissen, wie Sie unangenehme oder angespannte Situationen mit Humor entschärfen.
6. Sie stärken Ihren Mut und Ihre Lust, frech(er) zu sein und Tacheles zu reden.



VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?  
Kontaktieren Sie uns einfach!

**VDI Wissensforum GmbH**  
Kundenzentrum  
Postfach 10 11 39  
40002 Düsseldorf  
Telefon: +49 211 6214-201  
Telefax: +49 211 6214-154  
E-Mail: wissensforum@vdi.de  
www.vdi-wissensforum.de

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt.):

Seminar		
<input type="checkbox"/> 14. und 15. März 2023 Düsseldorf (09SE078012)	<input type="checkbox"/> 10. und 11. Juli 2023 Frankfurt am Main (09SE078013)	<input type="checkbox"/> 08. und 09. November 2023 Online (09SE078701)
EUR 1.940,-	EUR 1.940,-	EUR 1.940,-

www

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer\* \_\_\_\_\_

\*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

**Meine Kontaktdaten:**

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ Funktion/Jobtitel \_\_\_\_\_ Abteilung/Tätigkeitsbereich \_\_\_\_\_

Firma/Institut \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_

PLZ, Ort, Land \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über [www.vdi-wissensforum.de](http://www.vdi-wissensforum.de) an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet: [www.vdi-wissensforum.de/de/agb/](http://www.vdi-wissensforum.de/de/agb/)

**Veranstaltungsort(e)**

**Düsseldorf:** InterCity Hotel Düsseldorf, Graf-Adolf-Str. 81 - 87, 40210 Düsseldorf, Tel. +49 211/43694-0,

E-Mail: [duesseldorf@intercityhotel.de](mailto:duesseldorf@intercityhotel.de)

**Frankfurt am Main:** Relaxa Hotel Frankfurt am Main, Lurgiallee 2, 60439 Frankfurt am Main, Tel. +49 69/95778-0,

E-Mail: [frankfurt.main@relaxa-hotel.de](mailto:frankfurt.main@relaxa-hotel.de)

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“. Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, [www.vdi-wissensforum.de/hrs](http://www.vdi-wissensforum.de/hrs)

**Leistungen:** Im Leistungsumfang ist die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen enthalten. Bei Präsenzveranstaltungen werden die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen gestellt.

**Exklusiv-Angebot:** Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probenmitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).

**Datenschutz:** Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail-Adresse [wissensforum@vdi.de](mailto:wissensforum@vdi.de) oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin.

Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: [www.wissensforum.de/adressquelle](http://www.wissensforum.de/adressquelle)

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

