

LEBEN

Reise, Genuss, Gesundheit



Die neue Gondelbahn „Flying Mozart“ bringt Skifahrer ab dieser Saison in der Skiregion Snow Space Salzburg im Skiverbund Ski Amadé in nur elf Minuten von Wagrain/Kirchboden auf das 1.890 Meter hohe Griebenkars. In der Region stehen den Wintersportlern 760 Pistenkilometer zur Verfügung. Zum Einkehrern ist u. a. das Bio-Bergrestaurant Lumberjack empfehlenswert. Die Speisen an den acht Stationen bestehen überwiegend aus Bio-Zutaten aus der Region. www.snow-space.com

TIPP



Atlas der Superlative

Die tiefsten Meere, die aktivsten Vulkane und die wasserreichsten Flüsse: Im Bildband „Terra Maxima“ werden auf 520 Seiten Rekorde auf unserem Planeten vorgestellt. Kunth Verlag, 52,95 Euro



Internationale Küche

Julia Komp ist mit 32 Jahren die jüngste Sterneköchin Deutschlands. Sie begab sich auf eine 14 Monate dauernde Weltreise durch 20 Länder. Die Rezepte, die sie von dieser Reise mitbrachte, veröffentlichte sie nun in einem Buch. GU Verlag, 22,90 Euro

55

Prozent der Schülerinnen und Schüler fürchten sich vor Mathematik-Prüfungen, ergab eine „LernQuadrat“-Umfrage. Jeder dritte Schüler gab an, im Mathe-Unterricht nicht mitzukommen. Außerdem haben sich bei 37 Prozent die Noten in der Coronapandemie verschlechtert

Fotos: Snow Space Salzburg, Verlag (2), Privat

3 FRAGEN AN



Laura Stoiber, Arbeits- und Wirtschaftspsychologin, Systemischer Coach

Schlagfertigkeit erlernen

Wer kennt es nicht? Da bringt ein Kollege einen patzigen Spruch, und man hat keinen passenden Konter bereit. Doch Schlagfertigkeit im Gespräch kann man trainieren. Psychologin Laura Stoiber erklärt, wie

1 Kann man Schlagfertigkeit erlernen?

Schlagfertigkeit bedeutet viel mehr, als nur ein paar klare Sprüche anzubringen. Vielmehr geht es darum, dass Sie Ihre Souveränität bewahren. Wer schlagfertig ist, hat einen großen Vorteil. Er lässt sich von anderen nicht vorführen, er weiß seine Interessen zu wahren und hat die Lacher auf seiner Seite. Schlagfertigkeit hilft Ihnen, unfaire Angriffe abzuwehren, Konflikte zu entschärfen und peinliche Situationen zu meistern. Mit der treffenden Bemerkung setzen Sie sich besser und vor allem schneller durch. Wenn Ihnen jedoch immer wieder einmal die rechten Worte fehlen, haben Sie schlechte Chancen, sich gegenüber zungenfertigeren Zeitgenossen zu behaupten – sogar dann, wenn Sie im Recht sind. Deswegen können Sie Schlagfertigkeit üben und sollten Sie auch. Denn oft fällt uns im Moment nichts Gutes ein, aber dann später erst.

2 Welche Taktiken sind besonders empfehlenswert?

Zum Beispiel gibt es die Rückfrage-Taktik. Diese Taktik lässt sich eigentlich immer anwenden. Sie spielen den

Ball direkt zurück an Ihr Gegenüber und stellen eine möglichst unangenehme Frage, auf die nun der andere eine Antwort finden muss. Oder die Umkehr-Taktik. Mithilfe dieser Taktik drehen Sie den Spieß um und stellen Ihr Gegenüber bloß. In der Regel hat diese Reaktion einen großen Unterhaltungswert für alle anderen. Oder die Übersetzungs-Taktik. Mit dieser Taktik „übersetzen“ Sie die Worte Ihres Gegenübers – in einer Art und Weise, die von diesem natürlich nicht beabsichtigt war. Damit drehen Sie die Aussage zu Ihrem Vorteil. Diese Taktiken kann man üben und trainieren.

3 Wie weist man eine Verbalattacke zurück?

Eine Form der Schlagfertigkeit kann es sein, erst gar nicht auf die Bemerkung einzugehen und diese sofort abzuwimmeln. Zum Beispiel mit den Worten: „Das ist Ihre Version. Tatsache aber ist, dass ...“ Diese Masche ist zwar nicht besonders originell, dafür zwingt sie das Gespräch zurück auf die Sachebene. Grenzen zu setzen, ist ein wichtiger Punkt bei der Schlagfertigkeit, was wiederum viel mit Souveränität und Selbstvertrauen zu tun hat.