

Ulla Raaf

# Entwaffnend



200 Beispiele, um humorvoll  
und empathisch zu reagieren

# Inhalt

Vorwort	5
Gewaltfreie Kommunikation	6
Wolf und Giraffe	9
Entspannen und Grenzen setzen	11
Treffende Worte finden	14
Beobachtung formulieren	20
Auf Gefühle eingehen	23
Bedürfnis benennen	26
Mit unklaren Bitten umgehen	29
Danke hören	35
Giraffenohren verwenden	38
Dominanzelement herausfiltern	41
Übertreiben	44
Bumerang-Effekt nutzen	46
Recht geben	48
Ironie einsetzen	49
Kontext ändern	50
Absurd antworten	51
Ins Gegenteil verkehren	52
Immer und nie entschärfen	54
Warum-Fragen beantworten	55
Mehr Möglichkeiten	56
Ulla Raaf	58
Weitere Bücher	59

# Vorwort

Erinnerst du dich an Gespräche, bei denen dir erst hinterher eingefallen ist, wie du hättest reagieren können? Womöglich gibt es auch Momente, in denen du Antworten gegeben hast, die du später bereut hast. Gibt es auch Situationen, in denen dir sofort etwas Passendes auf der Zunge lag? Welche fallen dir dazu ein? Vielleicht kennst du Menschen, die du als besonders wortgewandt empfindest. Wer kommt dir in den Sinn? Ist es für dich leicht oder schwer, auf diese Fragen zu antworten? Hast du Beispiele und Personen gefunden, oder fällt dir partout nichts ein? Gab es eine Phase in deinem Leben, in der dir witziges Antworten leicht fiel?

Jeder hat seine eigene Geschichte, wenn es um Humor und Spontaneität geht. Viele waren als Kind mutig und frech, wurden jedoch dann leider durch ihre Erziehung eingeschränkt. Jeder Kulturraum hat seine eigene Art von Humor. Du kennst sicher den typisch britischen oder auch den typisch rheinischen Humor. Daher fällt es meistens am leichtesten, in der eigenen Muttersprache witzig zu sein. Kreative, humorvolle Reaktionen sind aber auch erlernbar. Je mehr du deiner Kreativität freien Raum lässt, je öfter du sie nutzt, desto leichter fällt dir eine humorvolle Kommunikation.

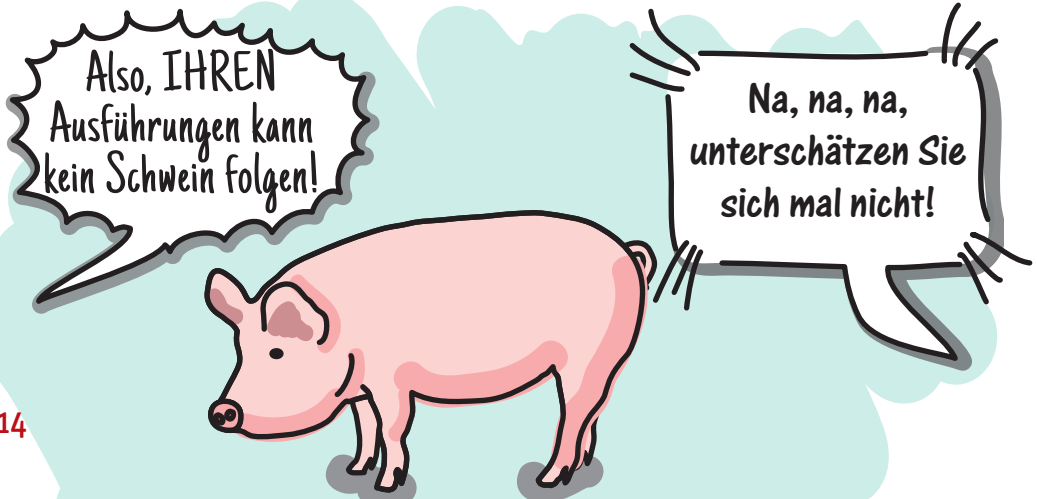
Mit Humor kannst du keine Lebensprobleme lösen. Aber du kannst wieder Bewegung in erstarre Positionen bringen. Es ist wie ein Aufrütteln, damit alles in Bewegung kommt und sich neu sortiert.

  
Ulla Raaf

## Treffende Worte finden

Humor verbindet, weil er Situationen entschärft, den Wind aus den Segeln nimmt. Menschen mit Humor werden als intelligenter und sympathischer wahrgenommen. Humorvolle und witzige Reaktionen, gelingen aus einer bestimmten Stimmung heraus, in die du dich bewusst versetzen kannst. Es macht allerdings wenig Sinn, krampfhaft humorvoll antworten zu wollen. Du solltest dir bewusst sein, dass du ohne Verbindung zu deinem Gegenüber keinen Einfluss ausüben und sehr schnell verletzen kannst.

Du musst sehr darauf achten, bis zu welchem Eskalationsgrad du noch entspannt und souverän reagieren kannst. Allerdings gilt es durchaus auch, Risiken einzugehen, weil du nicht vorhersehen kannst, wie die Reaktion des anderen sein wird. Das gelingt am besten im Bewusstsein, jederzeit wieder auf „Empathie“ umschalten zu können, falls du den Bogen doch einmal überspannt haben solltest.



## Auf Gefühle eingehen

In der GFK weisen unsere Gefühle darauf hin, welche unserer Bedürfnisse sich bei uns erfüllt oder nicht erfüllt haben. Gefühlsworte wie froh, erfüllt, verspielt, friedlich oder engagiert deuten daraufhin, dass ein Bedürfnis gestillt wurde. Wörter wie, müde, traurig, wütend, ängstlich oder verwirrt sind hingegen ein Hinweis darauf, dass ein Bedürfnis ungestillt geblieben ist.

Wir unterscheiden zwischen echten Gefühlen und solchen, die auf eine Opferrolle deuten. Wenn das Gefühlswort suggeriert, dass es einen Täter gibt, entspricht das nicht dem Sinn der GFK. *Ich fühle mich ausgegrenzt*



## Giraffenohren verwenden

Wie bereits in anderen Kapiteln beschrieben, haben GFK-Giraffen die bemerkenswerte Eigenschaft, bestimmte Inhalte einer Aussage einfach nicht zu hören. Sie hören weder Wertungen noch Urteile, Kritik, Lob oder Anklagen. Sie schauen einfach nur auf das, was den Gesprächspartner bewegen haben mag, diese Aussage zu treffen.

Mit Giraffenohren hörst du nur Gefühle, Bedürfnisse und /oder Bitten deines Gegenübers heraus und kannst humorvoll und empathisch rückfragen.



Das kenne ich  
doch alles schon  
zur Genüge.

Sie haben  
Ihr Wissen also  
aufgefrischt?

# Warum-Fragen beantworten

Hier sind ein paar Anregungen, wie du Warum-Fragen begegnen kannst:

▲ *Warum muss ich dir das zwanzigmal erklären?*

● *Ich höre es halt so gerne!*

▲ *Warum bist du einfach mit meinem Auto gefahren?*

● *Es wollte mal wieder raus aus der Garage und an die frische Luft.*

▲ *Warum hast du dich ausgerechnet auf den verlassen?*

● *Es war kein anderer da.*



## Ulla Raaf



Als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Empathischem Coach® liegt mein Schwerpunkt vor allem darauf, hilfreiche Wege zu finden, wie man seine Kommunikation verbessern und neue verbale Muster leichter und schneller in seinen gewohnten Sprachgebrauch integrieren kann.

In diesem Buch habe ich verschiedene Möglichkeiten zusammengestellt, wie man mit Humor und Empathie Leichtigkeit in angespannte Situationen bringen kann. Die zahlreichen Beispiele veranschaulichen die dahinter stehenden Ideen. Sie sollen inspirieren und helfen, schlagfertige Antworten für eigene Situationen zu finden.

Dadurch möchte ich deine Kreativität anregen und erlebbar machen, dass Gewaltfreie Kommunikation durchaus nicht langatmig und langweilig sein muss, sondern auch ganz viel Potenzial für überraschende und ungewöhnliche Reaktionen birgt.





Humorvoll zu reagieren ist erlernbar. Es gibt Strukturen und Methoden dazu. Situationen mit Humor zu entspannen ist hilfreich für alle Beteiligten. Menschen mit Humor werden als intelligenter wahrgenommen. Alles gute Gründe, warum es sich lohnt, sich diesem Thema zu widmen. Dieses Buch gibt viele Anregungen und Beispiele für humorvolle und empathische Reaktionen. Anregungen? Bitte an [ur@ullaraaf.de](mailto:ur@ullaraaf.de)

**BILD [®] BUCH**  
[ullaraaf.com](http://ullaraaf.com)

ISBN 978-3-00-051637-5



9 783000 516375