

Schlag – fertig!?

Vortrag von lic.iur. Zita Küng, Zürich
Im Rahmen der Frauen*vollversammlung, 11. März 2021

1. Erste Hilfe / Provokation stoppen
2. Eskalationsstufen im vertikalen Konflikt
3. Kontra – wenig Interesse an einer anschliessenden Auseinandersetzung

Diskussion



© EQuality 2021

www.equality-consulting.ch

1

1. Hilfe...

Atemlos

Tief ein- und ausatmen

Bedrängt

Abstand schaffen

Unter Druck

Keine hohen Ansprüche

Fieberhaft

Ruhig nachdenken

Klüger

Keine Energie verschwenden



Nach: Berckhan, Barbara; Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zu wehren, Heyne, 2001

© EQuality 2021

www.equality-consulting.ch

2

Provokation stoppen

Provokationen sind Manipulationsversuche, also

- ✓ Eigenes Thema im Zentrum behalten
- ✓ Energien sparen
- ✓ Selbst bestimmen, wann und wie kämpfen

Varianten 1 - 3

Stumme Gesten

Umleiten

Zwei Silben

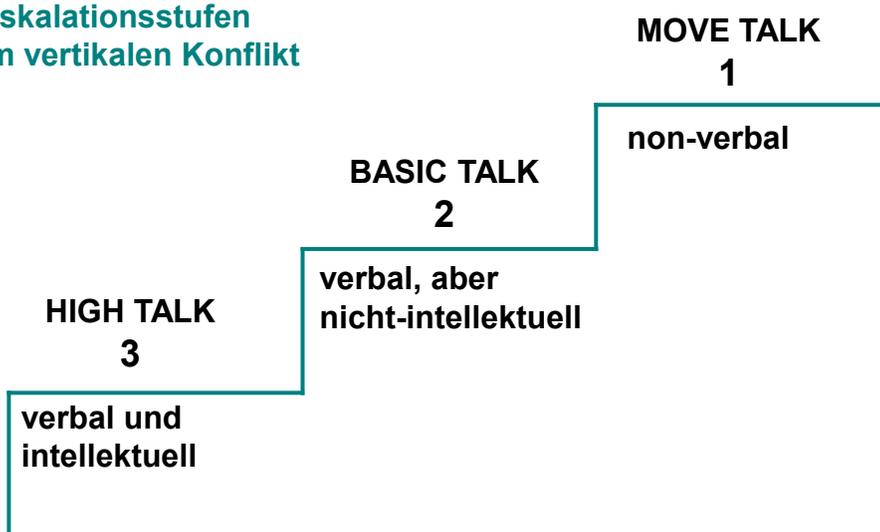


© EQuality 2021

www.equality-consulting.ch

3

Eskalationsstufen im vertikalen Konflikt



Aus: Peter Modler, Die Manipulationsfalle, FISCHER Krüger, Frankfurt a. M., 2014



© EQuality 2021

www.equality-consulting.ch

4

Eskalationsstufen im vertikalen Konflikt

Basis-Regel:

Angriffe können in der Regel nur sinnvoll abgewehrt werden, wenn man auf derselben Ebene bleibt, auf der der Angriff erfolgt, oder auf die nächsthöhere wechselt; nicht umgekehrt!
Auch wenn mir die tiefere Ebene noch so vertraut ist...

Aus: Peter Modler, Die Manipulationsfalle, FISCHER Krüger, Frankfurt a. M., 2014



© EQuality 2021

www.equality-consulting.ch

5

Kontra und wenig Interesse an einer anschliessenden Auseinandersetzung

Verhindern, dass der Angriff tatsächlich ankommt, also

- ☀ Logik und Vernunft verweigern
- ☀ Balance des Gegenüber irritieren
- ☀ Eigene Souveränität demonstrieren

Varianten 4, 6 und 8

Unpassendes Sprichwort
Nachgeben und Zustimmung
Kompliment



© EQuality 2021

www.equality-consulting.ch

6