



„Getretener Quark wird breit, nicht stark.“

Goethe

## Stopp den Quasselheinrich !

- ◆ Mit dem ostentativen Schweigen: Arme verschränken, Blick abwenden
- ◆ Mit dem vernichtenden Schweigen: mit dem Blick fixieren, Stirn runzeln
- ◆ Mit dem gelangweilten Schweigen: Augen verdrehen, Fingertrommeln, Blick zur Decke oder auf die Uhr
- ◆ Mit dem paradoxen Schweigen: Frech und munter angrinsen!
- ◆ Mit dem Exit-Schweigen: Einfach stehen lassen und gehen.

Vorträge, Trainings, Workshops, Coachings und Bücher zu diesem und vielen anderen Themen der Erfolgskommunikation bei: metatalk Kommunikation & Training, Dr. Cornelia Topf, [info@metatalk-training.de](mailto:info@metatalk-training.de), [www.metatalk-training.de](http://www.metatalk-training.de)



## Weniger ist mehr: Wer schweigt, wird respektiert

- ▶ Weniger Worte – mehr Gewicht!
- ▶ Sie werden angegriffen? Souveränes Schweigen wirkt stärker als hektisches Verteidigen.
- ▶ Lang schweigen – lang denken – kurz reden!
- ▶ Wer schweigt, kann sich nicht um Kopf und Kragen reden.
- ▶ Wer verständnisvoll schweigt, wirkt sympathisch und vertrauenswürdig.
- ▶ Wer tief sinnig schweigt, gilt als intelligent und kompetent.

## Die Kunst des Schweigens

- ▶ Lass dich von anderen nicht zum Plappern verführen!
- ▶ Gefühle achtsam wahrnehmen – schweigen – dann erst antworten.
- ▶ Lass den inneren Dialog innen!
- ▶ Nutze die Wirkung der Kunstpause!
- ▶ Schweigen ist mehr als Stille: Dem anderen Raum geben.
- ▶ Das Schweigen nutzen: Wer spricht, erfährt nichts!
- ▶ Schweigen will gelernt sein: Üben Sie!

Vorträge, Trainings, Workshops, Coachings und Bücher zu diesem und vielen anderen Themen der Erfolgskommunikation bei: metatalk Kommunikation & Training, Dr. Cornelia Topf, [info@metatalk-training.de](mailto:info@metatalk-training.de), [www.metatalk-training.de](http://www.metatalk-training.de)