

DM-Tipp

Warum Schweigen wirklich Gold und Reden Silber ist



Wer zuerst denkt, bevor er redet, wer schweigt, statt sich schnell zu rechtfertigen und wer bewusst Stille zulässt, wird im Leben mehr Erfolg haben. Davon ist Cornelia Topf, Autorin des Buchs «Einfach mal die Klappe halten», überzeugt. Wortreich plädiert sie auf 250 Seiten für effektive Kommunikation statt Endlosbeschallung. Sie erklärt, wie wirksam gezielte Redepausen sein können und warum Schweigen wirklich Gold und Reden nur Silber ist. Denn: «Wer ständig zugetextet wird, macht die Schotten dicht.»

Tipp Nr. 1: Setzen Sie das Schweigen konstruktiv und gezielt ein.

Gerade in schwierigen Gesprächssituationen hat Schweigen einen Überraschungseffekt. Statt sich nach einem Vorwurf zu rechtfertigen, nach einer Behauptung eine Gegenbehauptung aufzustellen oder auf eine Drohung hin verbal zurückzuschlagen, schweigen Sie zuerst. Selbst wenn die Stille nur einen Moment dauert, gibt sie Ihnen Kraft, weil Sie sich von inneren Zwängen befreien und sich nicht provozieren lassen. Während Sie Zeit haben, sich einen souveränen Konter zu überlegen, verliert Ihr Gegenüber den Wind in seinem Segel. Im Idealfall werden ihm dabei seine vielleicht unüberlegten Worte bewusst.

Tipp Nr. 2: Setzen Sie das Schweigen pädagogisch ein.

Ob bei Kindern oder Mitarbeitern – machen Sie nach jeder Frage, jedem Auftrag respektive Wunsch eine Pause, um Raum für allfällige Fragen zu schaffen. So geben Sie den Angesprochenen die Chance, das Gehörte zu verinnerlichen. Ausserdem zeugt es von Respekt, zwischendurch innezuhalten und dem anderen zu zeigen, dass Sie auch zuhören können.

Tipp Nr. 3: Betrachten Sie es nicht als peinlich, wenn einmal Stille herrscht.

Sich im Restaurant einen Abend lang schweigend gegenüberzusitzen, ist nicht gerade die Traumvorstellung eines Tête-à-Tête. Auf der anderen Seite muss nicht jede Sekunde mit Gerede gefüllt werden. Es kann auch bereichernd sein, still nebeneinander durch den Herbstwald zu gehen oder die Aussicht auf einer Bergspitze gemeinsam wortlos zu geniessen. Je mehr Vertrauen zwischen zwei Personen herrscht, desto besser gelingt es, Stille zu schätzen.

Tipp Nr. 4: Erst denken, dann reden.

Die meisten Menschen antworten auf Fragen reflexartig, ohne lange nachzudenken. Durch einen Moment der Besinnung jedoch können Sie überlegt antworten und sich dadurch auch vor schnellen Zusagen schützen, die zu Problemen führen können. Eine reflektierte Antwort führt zudem zu tiefgründigeren Gesprächen.

Tipp Nr. 5: Setzen Sie Pausen als Stilmittel ein.

Pausen sind auch ein wirkungsstarkes rhetorisches Stilmittel. Verdeutlichen Sie zum Beispiel den Ernst der Lage, indem Sie bewusst Pausen einbauen: «Herr Meier – es geht um ein unangenehmes Thema – um die Verzögerung Ihres Projekts» oder verleihen Sie Ihrer Laudatio mehr Gewicht: «Herr Müller – ein engagierter Mitarbeiter – auf den jederzeit Verlass ist ...». Nichts unterstreicht das Gesagte mehr als eine deutliche Pause mit Blickkontakt, in der die Worte wirken können.

Tipp Nr. 6: Halten Sie bei Stress eine Minute inne.

Schauen Sie in der grössten Hektik eine Minute ruhig aus dem Fenster. Dadurch tanken Sie Kraft und geben Ihrer Intuition eine Chance, bevor sie vom Verstand niedergemäht wird. Intuition ist nämlich in der Regel die bessere Ratgeberin.

Tipp Nr. 7: Sagen Sie kurz und klar, was Sache ist.

Wenn Sie sich Ihrer Interessen und Ziele sicher sind, brauchen Sie keinen Dreiseiter, sondern es genügen Ihnen drei Zeilen, um sich kundzutun. Wer sich kurz und klar ausdrückt, statt in Endlosschleifen zu reden, erreicht seine Ziele schneller.

Tipp Nr. 8: Hören Sie zu.

Nur wer schweigen kann, kann zuhören, und nur wer zuhört, erfährt, was das Gegenüber wirklich beschäftigt und was ihm wichtig ist.

Tipp Nr. 9: Lassen Sie Stille zu.

Fliehen Sie nicht permanent vor der Stille, sonst laufen Sie Gefahr, sich zu verlieren. Nur, wenn Sie Stille zulassen, können Ihre Gedanken frei fliessen. Dies ermöglicht Ihnen, sich zu erkennen und zu sich zu finden. Durch den inneren Dialog werden Sie gelassen und souverän.

Tipp Nr. 10: Schöpfen Sie aus der Stille Kraft.

Stille ist ein Kraftspender, das wussten schon die alten Griechen. Und: Wer meditiert, lebt gesünder. In der Stille werden Sie achtsam und es gelingt Ihnen besser, urteilsfrei zu beobachten.



Quelle: [«Einfach mal die Klappe halten – Warum Schweigen besser ist als Reden»](#), von Cornelia Topf, Gabal © 2010, 250 Seiten, CHF 28.50 + Versandkosten
> [Buch jetzt bestellen](#)

Weitere Informationen unter www.post.ch/directpoint.

Die Schweizerische Post
PostMail
Direct Marketing
Viktoriastrasse 21
3030 Bern

Telefon 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.post.ch/directpoint