

Wirksame Tipps, wenn Sie unterbrochen werden:

- **Kurzes Stopp-Signal - Körpersprachlich** z.B. durch eine Stopp-Geste mit gleichzeitiger Aufrichtung und/oder **verbal**: „Sie haben mich gerade unterbrochen. Ich führe den Gedanken noch zu Ende.“
Klar und bestimmt, mit ruhiger Stimme. Nicht beleidigt, dann rutscht die Stimme hoch.
- **Blickkontakt** – Direkten Blickkontakt halten, weitersprechen.
- **Ignorieren und Weitersprechen** – mit etwas erhobener Stimme. Erlebt man oft in Talkshows. Aber Vorsicht: Wer das zu lange oder immer wieder macht, wirkt schnell arrogant oder trotzig. Wirkungsvoller: „Einen Moment. Sie können gleich dazu etwas sagen.“
- **Fokussiert** bleiben – Viele feindliche Übernahmen geschehen, um zu verunsichern. Lassen Sie sich nicht irritieren, behalten Sie Ihren roten Faden und bleiben Sie beim Thema.
- **Selbstwahrnehmung / Reflexion**:
Warum werde ich unterbrochen? Lasse ich die anderen auch zu Wort kommen oder rede ich nur von mir? Oft auch sind die eigenen Sätze viel zu lang, die Gedanken unklar oder ausschweifend formuliert.
Unbedingt kurze, prägnante Aussagen üben. Auf den Punkt kommen, d.h. kurze Sätze und mit der Stimme am Satzende runter. Und nach dem Punkt kommt eine Pause! Wenn Sie in der Sprechspannung bleiben, quatscht Ihnen auch keiner ungebeten hinein.
- **Lachen** – Zugegeben, nicht leicht umzusetzen, aber effektiv. Auf jeden Fall irritiert es die unterbrechende Person. „Ich bin erstaunt, wie dreist ich hier unterbrochen werde.“ Oder „Offenbar haben Sie gerade nicht verstanden, worum es mir geht.“
Erfordert ein dickes Fell und ist mit Sicherheit nicht für Alle die Methode der Wahl.
- Wenn Sie den Redefluss des Gegenübers **selbst stoppen** wollen: **Nicht Nicken! Nicht Lächeln, kein Blickkontakt**. Stellen Sie bestärkende Signale beim Zuhören ein.
Viele Vielredende stoppen dann von selbst.

Und wenn wir selbst zum **Unterbrechen** neigen: zuhören.

Ehrliches, empathisches, respektvolles **Zuhören** bedeutet große Wertschätzung und lässt uns nicht Erwartetes, Neues erfahren.