

# Dialog der Woche

## DIALOG DER WOCHE

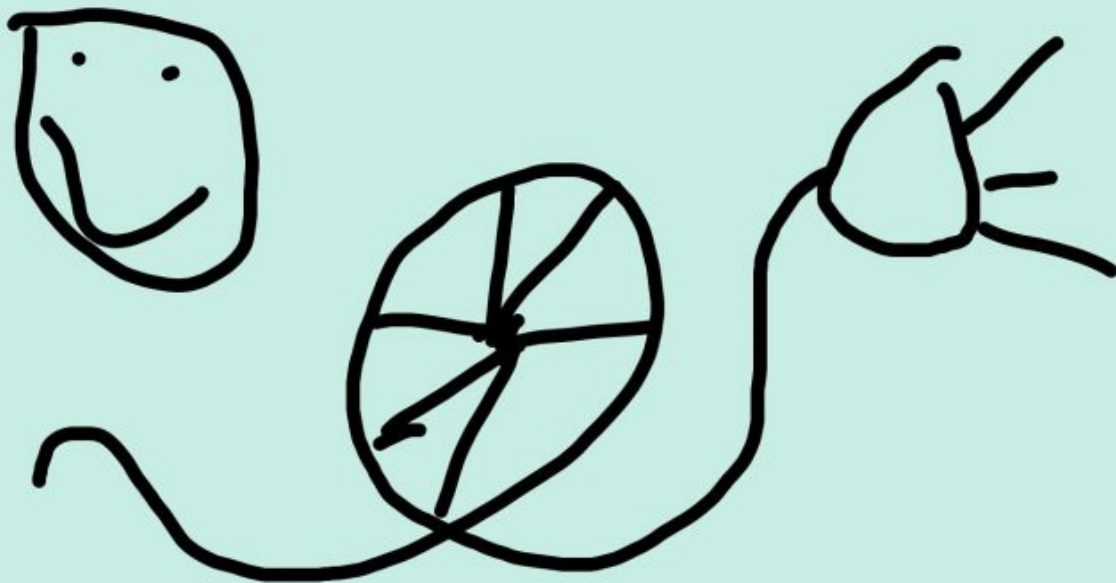
*Er: Kennst du diesen deutschen Komiker im Rollstuhl?*

*Sie: Ne, wie heisst er denn?*

*Er: Ah...das ist so ein Typ mit Glasfaserknochenkrankheit*

*Sie: Glasfaserknochenkrankheit, da kann er sicher schnell im Internet surfen*

(gehört im israelischen Grillrestaurant)



---

# Innere Werte statt Plastik Fantastic

Plastikfasten, Zero-Plastik, Plastik-Detox, No-Plastik Supermarkt – all diese neuen Buzz-Wörter stehen für die trendige Renaissance des gar nicht neuen Themas „Verpackungsmüll reduzieren“. Fakt ist: Verpackungen nerven, manipulieren und sind schlecht für die Umwelt. Deshalb habe ich ein paar grundsätzliche Dinge beim Einkaufen verändert. Mein Ergebnis: Plastikfreie Alternativen entdecken macht Spaß, entschleunigt und bringt Fremde miteinander ins Gespräch.

## Teil 1: Grundlagen schaffen

Diese Diashow benötigt JavaScript.

### Wo starten, wenn der Plastikmüllberg nach dem Einkaufen verschwinden soll?

Bei mir stand am Anfang eine Inventur. Ich habe alle meine Vorräte von Plastikverpackungen befreit. Nudeln und Co. sind jetzt ausnahmslos in Glasbehältern verstaut. Sobald diese leer sind, fülle ich sie im verpackungsfreien Supermarkt in meiner Wunschmenge direkt in die Gläser nach. Impulskäufe wie die Monsterpackung Chia-Samen stehen nicht mehr im Schrank, sondern auf einer Ablage – so sehe ich sie jeden Tag und verbrauche sie hoffentlich, bevor sie endgültig ablaufen.



Ich experimentiere mit neuen Verpackungsformen. Zwei kleine Jutebeutel für Obst und Gemüse sind jetzt immer beim Einkaufen mit dabei. Sie sind ein super Anknüpfungspunkt für Gespräche (Das ist ein kostenloser Flirt-Tipp :))



Statt Frischhaltefolie benutze ich einen abwaschbaren Bienenwachsstoff, der bis zu einem Jahr



wiederverwendbar ist.

Bei einer Fahrradtour durch mein Viertel und Nachbarviertel habe ich gezielt nach Geschäften mit losen Lebensmitteln und regionalem Angebot gesucht. So eine Vagabundentour deckt neue

Einkaufsmöglichkeiten auf, die im Alltag bisher ignoriert wurden. Kleine Geschäfte haben oft auch nicht so strenge Regeln, was das Verpacken in mitgebrachte Gefäße angeht. Das Web hilft zusätzlich [Wochenmärkte](#) oder [Bauernläden](#) in der Umgebung zu finden. Wochenmärkte und Hofläden sind leider keine Garantie für Produkte mit wenig Verpackung.

## Kosmetik bleibt eine Herausforderung

Eine tolle Duschseife verschönert seit ein paar Wochen meinen Badewannenrand. Sie ist ergiebiger und günstiger als Duschgel. Der erste Haarseifentest hat es leider nicht gebracht – zu ölig. Gut für Glatzköpfe. Aber was mache ich mit den 200 anderen Kosmetikgeschichten im Bad?? Tbc ...



Rund um das Thema Putzmittel lässt sich wirklich 100 Prozent Verpackungsmüll sparen. Im plastikfreien Supermarkt (z.B. im [„OHNE“](#) in München) stehen Zapfhähne für Spül-, Wasch- und Putzmittel. Einfach alte Verpackungen wiederverwenden. Die Klopapierrolle auf dem Foto soll so ergiebig sein wie vier Rollen.

Sobald die Augen für Plastikverpackungen sensibilisiert sind, folgt eine Schockphase. Es ist total verrückt, was wir alles einpacken. Guter Nebeneffekt: Durch den Schock landet viel weniger im Einkaufswagen.



## **Im Supermarkt einkaufen geht**

NETTO verkauft Obst und Gemüse lose. Achtet mal auf die Blicke der Kassierer, wenn ihr mit Jutebeuteln ankommt. Auch in türkischen Supermärkten wird Unverpacktes angeboten. Bei meinem Türken erzähle ich, dass die Jutebeutel toll sind und die Besitzer finden es ebenso spitze. Bei Tengelmann und Edeka sind Joghurt, Sahne und Milch im Mehrwegglas im Sortiment, beim Discounter nicht. Der Einkauf ist schwerer mit Glas – einfach Fahrrad mitnehmen.

Mein Einkauf sieht jetzt richtig schön aus, weil die Lebensmittel und nicht die Verpackungen leuchten. Weniger Auswahl beim Einkaufen reduziert außerdem Stress. Zudem verlieren Marken ohne ihre werbliche Verpackung an Bedeutung und Impulskäufe verschwinden (außer bei Heißhunger). An der Käse- und Wursttheke empfehle ich, vor der Bestellung zu klären, ob mitgebrachte Verpackungen okay sind. Zuerst bestellen birgt das Risiko, dass alles von flinken Verkäuferfingern wieder in Plastik eingepackt wird. Ist in der Praxis gar nicht so leicht (siehe Foto oben mit Wurst in Plastikbeutel).

Im Alltag ist die Zeit knapp. Routine im Verpackungsfasten entsteht nur, wenn man sich Zeit nimmt, neue Einkaufslocations zu finden und ein paar Dinge im Haushalt umstellt. Ich schätze, dass ich mit den oben genannten Maßnahmen schon zwischen 30-60 Prozent weniger Müll produziere. Mal schauen, wie es weitergeht.

---

## **Infoveranstaltung zum Thema Plastik in München:**

An jedem ersten Mittwoch im Monat findet in der [Plastikfreien Zone](#) in München ein Informationsabend namens „[Plastikfreier](#)

[Mittwoch](#)“ statt.

---

## **Punkte zum Weiterdenken und Weiterschreiben**

- Ich sehe nicht wirklich eine Alternative für Kosmetika. Schminke? Make-up? Bodylotion? Würde eine Beauty-Tankstelle mit Zapfsäulen hygienisch sein? Welche Produkte braucht man wirklich? Die Schönheitsindustrie lebt ja von den verheißungsvollen Verpackungen. Das Interesse Verpackungsmüll zu reduzieren ist deshalb gering. Tbc...
- Soll sich der Verpackungsmüll verringern, dann müssen Angebote auch für Geringverdiener leistbar werden. Unverpackt konsumieren ist noch nicht unbedingt günstig. Deshalb ist es wichtig, dieses Thema mit Freunden zu diskutieren und in den Supermärkten anzusprechen. Idealerweise müssten sich Einkaufsgemeinschaften für Großbestellungen bilden. Einkaufskollektive? Warum eigentlich nicht?
- Convenience Food wie Fertigpizza oder halbfertige Pasta produzieren am meisten Verpackungsmüll. Wer konsequent ist, muss auf Fertiggerichte verzichten. Ist das schlimm?

---

**Foto: Kinderzimmer**

# Urbanes Leben in München



Post-Kinder-Geburtstags-Depression

---

## Wen oder was schlägt der Schlagfertige?

*Für mich hatte Schlagfertigkeit bisher immer etwas mit Humor oder Angriff zu tun. Von einem Schlagfertigkeitstrainer erwartete ich mir rhetorische Munition gegen all die Nervensägen da draußen. Im Gespräch mit Michael Traindt hat sich dann das Gegenteil herausgestellt: Wirkungsvolles Schlagfertigkeitsein kommt geradezu buddhistisch friedlich daher.*

*Interview mit Michael Traindt, Schlagfertigkeitstrainer aus*



Wien

## **Waren Sie in der Schule der Klassen-Clown? Oder wann haben Sie gemerkt, dass Schlagfertigkeit Ihr Thema ist?**

Oh, gleich ein persönlicher Angriff bei der ersten Frage (lacht). Beim Thema Schlagfertigkeit geht es nicht ums witzig oder lustig sein, sondern darum, bei der Sache zu bleiben und sein Ziel weiter zu verfolgen. Aber was stimmt, mich hat Kommunikation schon in der Schule fasziniert. Mich hat interessiert, warum einer überzeugend wirkt und der andere nicht, obwohl er schlaunere Sachen sagt. Heute weiß ich, das hängt stark mit dem eigenen Rollenbewusstsein sowie der inneren Überzeugung zusammen und erst im zweiten Schritt mit dem Einsatz rhetorischer Hilfsmittel.

## **Was hat denn Rollenbewusstsein mit Schlagfertigkeit zu tun?**

Unter Rolle verstehe ich, dass man im Beruflichen wie Privaten jeweils verschiedene Rollen einnimmt und sich bewusst ist, was es zu schützen gilt. Aber auch der Gedanke, dass die Rolle schützt. Wenn eine Politikerin in einer Talkshow sitzt, dann ist sie dort in ihrer beruflichen Rolle und die schützt sie. In meiner Arbeit gehe ich auf diese Rollen und deren unterschiedliche Erwartungen ein. Also, Erwartungen der Gesprächspartner sowie meine eigenen an mich selbst. Es geht nicht darum sich zu verstellen oder etwas vorzuspielen, sondern in der jeweiligen Rolle größtmögliche Glaubwürdigkeit zu entwickeln.

## **Schlagfertige Menschen wissen also wie sie sich vor Attacken schützen können.**

## **Wie erkennt man denn einen typischen verbalen Angriff?**

Geschlecht, Alter, Wissen, Fachkompetenz und Herkunft sind typische Felder für Angriffe. „Sie sind zu jung für diesen Job“, „Sie sind überfordert“– Angriffe zielen immer auf das Fundament der Persönlichkeit ab. Wenn das Fundament bröckelt, weil eine Attacke gelingt und ich mich zu einem Gegenschlag hinreißen lasse, dann säge ich am eigenen Fundament, weil meine sachliche Aussageebene einbricht. Ich erlebe oft in Übungssituationen, dass Argumente zunächst gut vorgetragen werden – alles wunderbar. Der Angreifer wählt dann die für ihn logische Strategie, nicht auf das Dach, also die Argumentation abzu zielen, sondern auf das persönliche Fundament des Gegenübers. Gelingt dies, dann wankt der ganze Mensch. Emotionen verengen die Wahrnehmung und verdecken die gute Antwort. Erst später im Auto fällt einem dann eine gute Reaktion ein. Im Schlagfertigkeitstraining lernt man gute Reaktionen und Antworten immer im Blickfeld zu haben, selbst unter emotionalem Druck.

## **Wen würden Sie in Deutschland als besonders schlagfertig bezeichnen?**

Angela Merkel ist dank ihrer Sachorientiertheit und Klarheit für mich sehr schlagfertig. Gregor Gysi wegen seiner Wachheit und geistigen Beweglichkeit. Guido Westerwelle war es wegen seiner guten Vorbereitung und dem klaren Rollenbewusstsein. Ein konkretes Beispiel: Angela Merkel wurde gefragt: „Wo steht Deutschland beim Thema soziale Gerechtigkeit? Geben Sie dafür eine Schulnote von 1-6.“ Sie hat schlagfertig geantwortet: „Ich bin deutsche Bundeskanzlerin und keine Lehrerin und deshalb beantworte ich diese Frage nicht. Ich vergebe keine Schulnoten. Dafür ist mir dieses Thema zu wichtig.“ Das ist für mich Schlagfertigkeit. Mit dieser Antwort hat sie ihre Rolle definiert als: Ich bin deutsche Bundeskanzlerin und

keine Lehrerin. Deshalb bieten klare und eindeutige Rollendefinitionen schlagfertige Antworten.

## **Braucht man Humor für schlagfertige Antworten?**

Also wenn es wirklich darum geht bei der Sache zu bleiben und etwas durchzusetzen, dann ist Humor sogar kontraproduktiv, denn eine humorige Antwort eskaliert ja eher. Die erste Lektion, die ich in meinen Seminaren und Einzeltrainings vermitteln ist, dass der Gegenschlag nicht schlau ist. Ein flapsige Bemerkung auf Kosten meines Gesprächspartners ist ein Gegenschlag, sei er auch noch so lustig.

## **Aber wie komme ich dann aus einer kritischen Situation ohne Gesichtsverlust wieder heraus?**

Eine simple Technik ist die Gegenfrage, wenn einer sagt: „Das ist doch kein Argument!“ oder „Die Frage ist falsch gestellt!“, dann antworte ich: „Wie sollte die Frage denn gestellt sein?“ oder: „Was ist für dich ein Argument?“ – ich drehe einfach den Spieß um. Nicht ich beantworte eine unverschämte Frage im Meeting, sondern die muss sich der andere schon überlegen. Damit zeige ich, dass ich bereit bin für die Sache zu kämpfen. Es geht mir nicht um mein Ego, sondern darum in diesem Meeting etwas zu erreichen, weil ich überzeugt davon bin, dass meine Linie richtig ist.

## **Was zeichnet ein gutes Schlagfertigkeitstraining aus?**

Viele Übungsmöglichkeiten. Ich sehe Seminare als Trainingslager – wie beim Fußball. Jedoch hat die Verbesserung der Schlagfertigkeit auch sehr viel mit Mut zu tun, d.h. einstehen für Dinge, die mir wichtig sind und meine

persönlichen Grenzen als Mensch schützen – beides benötigt viel Mut.

---

## **Der Lieblings-Schorle:**



Schlagfertigkeitstrainer Traindt trinkt am liebsten Apfelschorle – in Wien heißt es „Apfel gespritzt“. Wir haben uns im Heurigen-Lokal jedoch spontan für einen kühlen „Wein gespritzt“ entschieden.

---

## **Über Michael Traindt:**



Michael Traindt trainiert Berufsgruppen mit viel Kundenkontakt, z.B. im Verkauf oder Beschwerdemanagement. Sein Spezialgebiet sind Trainings für Politiker, insbesondere für Medienauftritte und im Umgang mit Mitbewerbern im politischen Prozess. Darüber hinaus begleitet er Führungskräfte aus der Wirtschaft als Coach bei schwierigen Karriereentscheidungen.  
<http://www.traindt.com/>

---

## **Merkenwertes Zitat von Michael Traindt:**

*Wenn der Angriff kommt: „Sie sind ja völlig inkompetent“, dann antworten Sie bestimmt: „Ich bin kompetent. Gibt es noch Fragen zu meiner Präsentation?“*