

# SLOVNÍ SEBEOBRANA A ASERTIVITA PRO ŽENY

JAK S NOBLESOU A VTIPEM  
REAGOVAT NA SLOVNÍ ÚTOKY  
A PROVOKACE



NICOLE  
STAUDINGER

PRO KIM, MICHAELU  
A VŠECHNY, KTERÉ TO  
NEDOKÁZALY.

# SLOVNÍ SEBEOBRANA A ASERTIVITA PRO ŽENY

JAK S NOBLESOU A VTIPEM  
REAGOVAT NA SLOVNÍ ÚTOKY  
A PROVOKACE



NICOLE  
STAUDINGER

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

**Nicole Staudinger**

## Slovní sebeobrana a asertivita pro ženy

*Jak s noblesou a vtipem reagovat na slovní útoky a provokace*

Přeloženo z německého originálu knihy Nicole Staudinger *Schlagfertigkeitsqueen*, vydaného nakladatelstvím Eden Books, Hamburk, Německo, 2016.  
Copyright © 2016 Edel Germany GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg  
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 6827. publikaci

Překlad Iva Michňová  
Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Tesařová  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner  
Počet stran 176  
První vydání, Praha 2018  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-5297-6 (ePub)  
ISBN 978-80-247-5267-9 (pdf)  
ISBN 978-80-271-0708-7 (print)

# Obsah

|                 |   |
|-----------------|---|
| O autorce ..... | 7 |
| Předmluva ..... | 9 |

## Část I

---

### Předehra

Co byste měla vědět

|  |    |
|--|----|
| Zareagovat – no, dneska radši ještě ne... ..         | 13 |
| Drahá kolegyně .....                                 | 15 |
| Lekce 1 – Ochranný štít .....                        | 19 |
| Lekce 2 – Suverénní postoj .....                     | 21 |
| Proč jsme takové, jaké jsme .....                    | 25 |
| Vážně zrovna teď?! .....                             | 31 |
| Lekce 3 – Jak se vnímáme .....                       | 34 |
| Lekce 4 – Buďte přirozená! .....                     | 40 |
| Lekce 5 – Pohotová reakce může být i nakažlivá ..... | 43 |
| Lekce 6 – Oprávněná kritika .....                    | 45 |
| Lekce 7 – Humor .....                                | 47 |
| Drahá tchýně .....                                   | 50 |
| Lekce 8 – Buďte svá! .....                           | 56 |
| Lekce 9 – Řeč těla .....                             | 65 |
| Tak to bychom měly .....                             | 72 |

## Část II

---

### Hlavní dějství

Techniky, které se může naučit každá

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Ženy – mistryně jízlivosti ..... | 75 |
| Muži – mistři pohody .....       | 78 |

|  |     |
|--|-----|
| Přijímací pohovor .....                      | 83  |
| Odvahu! .....                                | 90  |
| Samochvála smrdí?! Já teda nic necítím... .. | 98  |
| Bez obalu! .....                             | 99  |
| Drahá švagrová .....                         | 105 |
| Deescalace – Dotahujte věci do konce .....   | 112 |
| Komplimenty .....                            | 119 |
| Superžena .....                              | 130 |

### Část III

## Dohra

### Typická ženská!

|  |     |
|--|-----|
| Prostě holky .....                                 | 139 |
| Staří dobří přátelé – nebo nepřátelé? .....        | 143 |
| Money, money, money .....                          | 148 |
| Dětská upřímnost .....                             | 156 |
| Má zkušenost s ženami .....                        | 158 |
| Proč nás tak dlouho zaměstnává, když selžeme ..... | 161 |
| Summa summarum aneb doslov .....                   | 165 |
| Řešení .....                                       | 166 |
| Shrnutí .....                                      | 167 |
| Přehled technik .....                              | 168 |
| Díky! Díky! .....                                  | 172 |
| Zdroje .....                                       | 173 |

# O autorce

**Nicole Staudinger** řadu let úspěšně pracovala v prodeji, pak se rozhodla, že bude působit jako trenérka na volné noze. Od nové kariéry ji neodradila ani rakovina prsu. Pro ženy pořádá populární semináře věnované umění slovní sebeobrany. Napsala rovněž knihu o svém boji s rakovinou. S manželem a dvěma syny žije v Erftstadtu u Kolína nad Rýnem v Severním Porýní-Vestfálsku.





# Předmluva

Milá čtenářko,

asi to znáte. Někdo vám něco řekne a vás to totálně vyvede z míry. Protože jste s tím nepočítala. A protože absolutně nechápete, proč vám to dotyčný vůbec říká. A zatímco se mozek usilovně snaží celou situaci zpracovat, vyprší vám čas. Čas, v němž jste mohla zareagovat. Ale neudělala jste to. „Sakra,“ říkáte si cestou domů nebo večer před usnutím. „Příště si to už ale vážně nenechám líbit! Příště si to za rámeček nedá, já mu ukážu!“

Mám pro vás špatnou zprávu. Žádné příště nebude, alespoň ne v této situaci. Šance zareagovat je nenávratně pryč.

Dobrá zpráva je, že už se vám to nemusí stávat. Neboť pohotově zareagovat se můžete naučit.

Podle mého názoru nestačí mít v zásobě vtipné hlášky, k umění pohotově reagovat patří i naše celkové nastavení, to, jestli jsme v pohodě a bereme věci s nadhledem.

Z toho vychází tato kniha. Samozřejmě si postupně představíme konkrétní techniky, které se můžete naučit. Ale i sebelepší odpověď vám bude k ničemu, když vám bude chybět charisma a přesvědčivost.

V této knize najdete několik příběhů, v nichž je jedno klišé vedle druhého. Může se dokonce stát, že něco nebude politicky korektní. Ano, i to se dneska ještě děje! Pokud budu přehánět, pak záměrně. Podobnost s žijícími osobami je samozřejmě čistě náhodná. Pomocí příkladů vám chci ukázat, proč je důležité, abyste si mlčky nenechala

všechno líbit a abyste se dokázala dostatečně, a přesto s noblesou bránit.

Tato kniha je určena ženám. Později se dozvíte proč. Pokud jste muž a připadáte si tím diskriminovaný, tak nevěšete hlavu, dá se to přežít. My ženy bychom vám o tom mohly dlouze vyprávět!

Musím se vám s něčím svěřit: nevystudovala jsem žádný obor zabývající se komunikací nebo něco podobného. Narodila jsem se s příznutou pusou (a věřte, že to pro mé okolí taky občas není žádný med) a v posledních letech jsem pozorovala, s čím to souvisí, z čeho to vychází a zda se to někdo může naučit nebo zda to někdo někoho může naučit.

Může. Všechno se dá naučit! Někdo má větší talent, někdo menší, ale naučit se to můžeme všichni nebo všechny. Před dvěma lety jsem složila trenérský certifikát, abych získala potřebné znalosti, jak se učí dospělí. Vznikl můj seminář slovní sebeobrany pro ženy. A z něj zase vznikla tato kniha. Tolik na úvod, nyní vám přeji příjemnou zábavu při čtení i při zkoušení v praxi!

Vaše Nicole Staudinger

Č á s t I

---

# Předehra

Co byste měla vědět







# Zareagovat – no, dneska radši ještě ne...

Mnozí nemohou přijít o rozum proto, že žádný nemají.

Arthur Schopenhauer

---

Na internetu jsem našla zajímavé vysvětlení schopnosti pohotově reagovat:

„Pohotová reakce na slovní útoky prozrazuje inteligenci a ducha-přítomnost.“

Takže pokud neumíme pohotově reagovat, jsme „hloupé“ a „tak trochu mimo“? No, tak to je řečeno trochu drsně. Jen proto, že někoho nenapadne vhodná odpověď, bych ho já osobně za „hlupáka“ neoznačila.

Na druhou stranu, i když jde *jen* o vhodnou odpověď, není to malichernost. Představte si třeba velkou firemní poradou nebo rodinnou oslavu.

Kolega nebo švagrová vás ztrapní a vy ani nehlesnete. Navrch možná ještě zčervenáte. Jak budete vypadat před ostatními? Jaký zanecháte dojem? Jistě ne takový, jaký byste si přála.

Tím se dostáváme k velmi důležitému bodu. Co to s vámi udělá, když nedokážete vhodně zareagovat? Jak se budete cítit? Jaký budete mít den?

A teď už víte, proč je schopnost pohotově zareagovat tak důležitá.

Vsadila bych se, že každou z nás napadne minimálně jedna situace, kdy se nám něco podobného přihodilo. Dlouho nás to užíralo nebo možná ještě užírá.

Našemu sebevědomí to samozřejmě taky nepřidá. Začne strmě klepat. Přitom nemusejí být komentáře na vaši adresu ani mimořádně vtipné, ani nijak zvlášť drsné. Stačí vtip na váš účet, který vám zrovna vtipný nepřipadá, a už máte zkažený den.

Jako se to stalo naší milé Lindě...



# Drahá kolegyně

---

Linda si nařídila budíka na dříve než jindy. Linda je totiž nervózní. Dnes se přijedou podívat velcí šéfové. Dva chlapi. Zatímco v Lindině pobočce pracují jen samé ženy, při výběru vedení se pamatuje na „staré dobré“ hodnoty a jsou tam samozřejmě samí chlapi. Vedení firmy sídlí v jiném městě, Linda tak nevidá šéfy moc často, maximálně čtyřikrát do roka. Jinak je babinec odkázán sám na sebe.

Linda vlastně nemá k nervozitě sebemenší důvod, neboť se na dnešní ranní poradu perfektně připravila. Navenek je to velmi inteligentní a atraktivní žena. Sama si to o sobě ovšem bohužel nemyslí. Lindin vnitřní kritik je ohromný a neustále jí připomíná, že není dost dobrá. Lindě je 34 let a žije sama, má konfekční velikost 40, což je výrazně víc, než je firemní průměr 32. Linda si tedy připadá příliš silná. Ne, Linda si připadá vyloženě tlustá. Pravidelně zapomíná, že vystudovala vysokou školu a že má spoustu užitečných zkušeností. Její vnitřní kritik je větší a hlasitější než její sebevědomí. I dnes ráno.

A proto si Linda nařídila budík o půl hodiny dřív než obvykle. Během těch třiceti minut nebude cvičit pilates nebo jógu ani vydatně neposnídá. Ne ne, jak vás to vůbec mohlo napadnout? Pečivo a další sacharidy vyloučila už před čtrnácti dny, aby se před vychrtlými kolegyněmi necítila tak příšerně. Tu půlhodinku se bude zabývat skličující otázkou: Co si proboha vezmu na sebe?

Nejdříve se stokrát převlékne a nakonec se rozhodne pro staré dobré tmavomodré džíny, hedvábnou halenku a sportovní sako.

V kreativní branži, kde pracuje, je to vlastně perfektní outfit. Obuje si nenápadné lodičky, mrkne na sebe do zrcadla, zatáhne břicho a blond vlasy stáhne do culíku. Na kratičký okamžik se jí zdá, že vypadá vážně dobře.

Prezentaci má samozřejmě, jako vždy, dávno připravenou. A tak se perfektně připravená a dobře naladěná vydá na cestu do práce.

Je tam první. Díkybohu. Má čas si všechno ještě jednou utřídit, uvařit si v klidu kafe a podívat se na maily. Linda nemá mezi kolegy-němi žádnou opravdovou kamarádku. Naopak, cítí se v jejich přítomnosti vysloveně nepříjemně, ale nedovede vysvětlit proč. Nijak zvlášť se nezajímá o módu, ale netroufne si to ostatním přiznat, protože to by zde evidentně neprošlo. Všichni se zajímají o módu. O to míň na druhou stranu o jídlo. Linda tráví den co den v kanceláři s Antonií a má pocit, že ji Antonie neustále pozoruje.

Teď se ale Linda soustředí jen a jen na sebe. Je v kuchyňce u automatu na kávu a tiskne tlačítko s nápisem „caffè crema“, latte macchiato nesnáší.

Ještě jednou si projde prezentaci, kterou bude muset za chvíli přede všemi odříkat. Nenávidí to. Mluvit před publikem není její šálek kávy. Vždycky má pocit, že má na tváři drobek, na oblečení flek nebo něco podobného.

V tu chvíli vstupuje do kanceláře Antonie, ale Linda si jí nevšimne. Což je vlastně divné, protože klapot patnácticentimetrových podpatků nelze přeslechnout. I Antonie přemýšlela, co si vezme na sebe. Už na první pohled to ale vypadá, že jde na módní přehlídku a ne na poradou. Antonie na Lindu odborně nemá. Sice má taky vysokou školu, ale chybí jí empatie při kontaktu se zákazníky a nemá pro obor, ve kterém pracuje, ten správný cit. Antonie to ví a snaží se své slabiny zamaskovat tím, že si dává hodně záležet na tom, jak vypadá.

Sebejistě si rozhodí vlasy a vkročí do kuchyňky. Linda stojí zády ke dveřím a myšlenkami je stále na nadcházející poradě.



Hlasem, který připomíná Křemílka, Antonie spustí: „Dobré ráno, zlatíčko!“ Lindu, která hrůzou zkoprní, podezíravě přeměří pohledem. „Prosím tě, tys zapomněla, že máme poradu, nebo máš s sebou ještě něco na převlečení?“

#### REAKCE ČÍSLO 1

Linda se prudce otočí a bezmocně se na Antonii podívá. V hlavě jí to šrotuje. „Co? Jasně, že vím, že máme poradu. Extra jsem se na to vyfíkla! To vypadám tak hrozně? Proboha! Musím se jít převlíknout!“ Nahlas ale neřekne nic.

Na rozdíl od Antonie. Ta si ještě přisadí: „No, u tebe je to stejně jedno. Tak já ti budu držet palce,“ otočí se a odkráčí. A co teď bude s Lindou?

Ztratila veškerou sebejistotu a vážně přemýšlí o tom, jestli má nebo nemá nevhodné oblečení. Přestože ráno si byla naprosto jistá. Na poradě sedí Křemílek proti ní a samolibě a zlomyslně se na ni culí. Linda je ustrašená, a sice vše odprezentuje, jak si připravila, ale její výkon daleko zaostává za jejími možnostmi.

Tím jsme dospěli k jedné důležité věci. Ženy často naprosto neprávem zaostávají za svými možnostmi, některé více, jiné méně. Ženy typu Lindy spíše více.

Linda si jednou najde muže, který bude s vysokou pravděpodobností také zaostávat za jejími možnostmi. Celkově bude žít životem, který nebude tak úplně podle jejích představ. Antonie za to samozřejmě nemůže, alespoň ne tak docela. Je totiž na Lindě, aby se jejím útokům bránila.

V popsaném příkladu Linda něco ztratila. Ztratila suverenitu. V dané chvíli je nenávratně pryč. Nemůže za Antonii zajít za týden a říct jí: „Poslyš, má milá, takhle by to nešlo...“ Vypadala by trapně.

Jak tedy měla zareagovat?

Kdyby se Linda toho rána rozhodla, že změní svůj život, pak by to možná proběhlo takto:

## REAKCE ČÍSLO 2

Takže vchází Antonie a spustí: „Tys zapoměla, že máme poradu, nebo máš s sebou ještě něco na převlečení?“

Linda by se zhluboka nadechla a úplně v klidu by se otočila. V tu chvíli by si vůbec nelámala hlavu tím, jak vypadá, čas by využila k tomu, aby se připravila na protiútok.

Mimochodem: Na reakci máme jen **tři sekundy**! Za tři sekundy už nemáme šanci. Pak už protivník neočekává, že z vaší strany ještě přijde odpověď. Když odpovíte později, může to vyvolat dojem, že jste zpomalená nebo nechápavá. A jestli my holky něco nechceme, tak vypadat, že jsme nechápavé blbky.

Pak by si Linda Antonii změřila pohledem od hlavy k patě, věnovala by jí opovržlivý úšklebek (mimika, viz kapitola Řeč těla) nebo by mírně tázavě zavrtěla hlavou a vyklouzla by pryč. Ona by tam Antonii nechala stát a ne naopak. Pak by úžasně odprezentovala, šéfové by ji pochválili a Antonie by zezelenala vztekem.

Nemusíme mít na všechno připravenou řečnický dokonalou slovní reakci. Někdy stačí správný postoj, ke kterému se ještě dostaneme později, nebo správný pohled (viz kapitola Řeč těla).

Úplně nejdůležitější v této situaci je, aby se Linda nenechala rozhodit tím, co jí Antonie právě vpálila. Linda je totiž skvělá! Je schopná, připravila vynikající prezentaci a uvažovala o tom, v čem bude vypadat dobře, a všechno je super! Proč je Antonie taková, jaká je, nesmí Linda řešit.



# Ochranný štít

*Nikdo se nemůže zalíbit všem.*

Carey Mulliganová, britská herečka

---

Ono se lehko řekne, že se nás nic nesmí dotknout. Ale ruku na srdce – je to zatraceně těžké!

Když se neobrníme, dostanou se nám nepřátelské komentáře pod kůži a postarají se o to, že budeme ve stresu. A co se děje, když jsme ve stresu? Přesně tak, nedokážeme normálně uvažovat. Ale musíme, vždyť si přece musíme rozmyslet, co odpovíme. A v ideálním případě do tří sekund.

Proto se jako úplně první věc musíme naučit, aby se nás nic nedotklo. Aby náš mozek mohl využít tři sekundy na vymyšlení odpovědi. Pokud tedy v blízké době uslyšíte něco, co se vás nějak dotkne – ať už budou daná slova oprávněná či nikoli – tak vytáhněte ochranný štít.

Mám pro vás dvě zprávy. Ta dobrá je, že se to dá naučit. Ta špatná je, že to vyžaduje čas a odvahu!

Na seminářích si zkusíme znázornit štít rukama. Prostě vzpažte a ruce spojte tak, abyste si nad hlavou vytvořila jakousi střechu. Jasné, nevypadá to jako pohotová reakce na nemístný komentář, vždyť to taky nebudete dělat před šéfem. (I když... jestli to uděláte, chtěla bych vidět, jak se bude šéf tvářit!) Téměř u všech žen při tomto cvičení

LEKCE 1  
MUSÍME SE  
NAUČIT, ABY SE  
NÁS NIC NEDOTKLO –  
POMŮŽE NÁM  
OCHRANNÝ  
ŠTÍT!