

Inhalt

Vorwort	6
Angriffe souverän überstehen	7
▪ Wie Ihnen Souveränität nützt	8
▪ Selbstsicherheit ausstrahlen	11
▪ Unabhängigkeit gewinnen	13
▪ Die eigenen Stärken und Schwächen kennen	18
▪ Sich dem anderen zuwenden	22
Souverän durch Stimme und Körpersprache	25
▪ Der Körper spricht mit	26
▪ Eine Frage der Haltung	28
▪ Mit Gesten überzeugen	34
▪ Die Mimik	36
▪ Die Kraft Ihrer Stimme	38
Die Blockade verstehen und durchbrechen	41
▪ Hilfe, Schlagfertigkeit gebraucht!	42
▪ Wie die Blockade entsteht	44
▪ Wie Sie die Blockade durchbrechen	46

Starterpaket Schlagfertigkeit **61**

- Einfach etwas sagen 62
- Die vieldeutigen Zweisilber 64
- Die Instant-Sätze 65
- Bonmots und treffende Zitate 70
- Kleine Spielverderber 75
- Einfache Konter 78

Wie Sie unangemessener Kritik begegnen **85**

- Die Macht der Urteile 86
- Die Gegendarstellung 90
- Die Nachfrage 92
- Das Urteil zum Urteil 95
- Vergiftete Komplimente entlarven 97
- Die Dolmetscher-Technik 101

Frauen und Männer **119**

- Die kleinen Unterschiede 120
- Nervtötende Sprüche 127
- Geschlechtergerechte Sprache 131
- Anmachsprüche 135
- Anzügliche Bemerkungen 138
- Schattenparker, Frauenversther und andere Warmduscher 141

Bei Wutausbrüchen souverän bleiben **145**

- Warum wir wütend werden 146
- Wie wir auf Wut reagieren 147
- Wie Sie Ihre Souveränität bewahren 149
- Das Niederschweigen 152
- Drei goldene Regeln zur Wutbewältigung 155
- Wut entschärfen mit der Diplomatenzunge 158
- Die persönliche Würde schützen 161
- Dürfen Sie Wutanfälle ausnutzen? 165

Wie Sie Schläge unter die Gürtellinie parieren **167**

- Die große Häme 168
- »Witzige« Ablenkungsmanöver 187
- Schlagen Sie zurück 189

Wie Sie die anderen zum Lachen bringen **197**

- Die wundersame Kraft des Lachens 198
- Die lustige Bemerkung 200
- Den Angreifer zum Lachen bringen 203
- Einfach überraschend: die SIHR-Technik 210
- Spielen Sie den Clown 215
- Ziehen Sie den Angreifer durch den Kakao 220
- Der klassische Gegenkonter 222
- Die Akupunktur-Technik 226

Schlagfertig vor Publikum	231
▪ Souverän in der Diskussion	232
▪ Fragen beantworten und Interviews meistern	240
▪ Literatur	251
▪ Stichwortverzeichnis	252
▪ Der Autor	256