

<b>Schlagfertigkeit – drei Dinge vorab</b>	12
• Wer fest steht, ist klar im Vorteil	15
• Gefühl in Kraft verwandeln	15
• Bleib mental zentriert	16
<b>Was sofort hilft: Zeitspiel</b>	18
• Gegenfrage – der clevere Konter	18
• Humor – eine unterschätzte Waffe	24
• Wenn sonst nichts geht – dann gehst du	27
<b>Der Körper-Check-up</b>	30
• 1. Körperbild	30
• 2. Energiediagramm	32
• 3. Likes und Dislikes	36

<b>Wie du standhaft bleibst</b>	39
• Balance	40
• Reaktion	44
• Entspannung	47
<b>Der Gefühle-Check-up</b>	52
• Welcher Angst-Typ bist du?	60
• Schlagfertigkeit kommt von Schlagen	66
<b>Wie du Energien bündelst</b>	69
• Einen guten Standpunkt finden	71
• Immer weiter atmen	75
• Lass deinen Körper sprechen	81

<b>Der Mental-Check-up</b>	86
• Was du gern siehst und hörst	86
• Wovon du liest, davon kannst du reden	90
<b>Aus der Mitte kommen</b>	94
• Schreib-Fluss	94
• Rede-Fluss	98
• Von und mit anderen lernen	100
<b>Übung zur Meisterschaft</b>	104
• Vom Einzel zum gemischten Doppel	104
<b>Siegen ohne Kämpfen</b>	107