

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

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

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