

Inhalt

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 Instant-Sätze	64
■ Bonmots und treffende Zitate	69
■ Kleine Spielverderber	74
■ Einfache Konter	77
 Wie Sie unangemessener Kritik begegnen	 83
■ Die Macht der Urteile	84
■ Die Gegendarstellung	88
■ Die Nachfrage	90
■ Vergiftete Komplimente entlarven	93
■ Die Dolmetscher-Technik	97
 Frauen und Männer	 115
■ Die kleinen Unterschiede	116
■ Nervtötende Sprüche	123
■ Die Charmeoffensive	127

■ Anmachsprüche	131
■ Wenn Männer Witze erzählen	134
■ Anzügliche Bemerkungen	137
■ Schattenparker, Frauenversther und andere Warmduscher	140

Bei Wutausbrüchen souverän bleiben **143**

■ Warum wir wütend werden	144
■ Wie wir auf Wut reagieren	145
■ Wie Sie Ihre Souveränität bewahren	147
■ Das Niederschweigen	150
■ Drei goldene Regeln zur Wutbewältigung	154
■ Wut entschärfen mit der Diplomatenzunge	157
■ Die persönliche Würde schützen	160
■ Dürfen Sie Wutanfälle ausnutzen?	164

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

■ Die große Häme	168
■ „Witzige“ Ablenkungsmanöver	187
■ Schlagen Sie zurück	190

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	216
■ 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
 Stichwortverzeichnis	 251