

# Inhalt

<b>Nicht mit mir!</b> .....	7
<b>1 Ursachenforschung:</b>	
<b>Provoziere ich selbst?</b> .....	11
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung .....	13
Stimmen Sie sich positiv ein! .....	13
Vermeiden Sie Unsicherheitssignale .....	16
Streichen Sie Weichmacher aus Ihrem Wortschatz .....	17
Reduzieren Sie Redewendungen, die eine Eskalation bewirken können .....	19
Verwenden Sie Ich- statt Sie-Botschaften .....	21
Pflegen Sie Blickkontakt .....	23
Sprechen Sie Ihren Gesprächspartner mit seinem Namen an .....	24
Sagen Sie NEIN, statt herumzudrucksen .....	24
Beachten Sie die Wirkung von Emotionen .....	25
Stellen Sie Ihre Meinung kurz, präzise und überzeugend dar .....	26
Spielen Sie bei Unangenehmem auf Zeit .....	27
Beschränken Sie sich in Ihrer Argumentation möglichst auf Fakten .....	28
Lehnen Sie Kompromisse nicht generell ab .....	29
<b>2 Gegenwehr:</b>	
<b>Wie reagiere ich auf unredliche Verhaltensweisen?</b> .....	31
Richtig reagieren ist trainierbar .....	33
Reaktionsmöglichkeit: Ignorieren .....	33
Reaktionsmöglichkeit: Nachgeben .....	37
Reaktionsmöglichkeit: Gegenhalten und Durchsetzen .....	38
Reaktionsmöglichkeit: Kontern und Rückkehr zur Sache .....	41
<b>3 Schlagfertigkeit:</b>	
<b>So wehre ich persönliche Angriffe ab und entlarve Scheinargumente, Unredlichkeiten, Denkfehler und sonstige Verbalattacken</b> .....	45
Gut gewappnet gegen verbale Angriffe .....	47

<b>4 Gelassenheit:</b>	
Beleidigungen abwehren .....	179
Lassen Sie sich nichts gefallen .....	181
Sie verzichten auf eine mündliche Reaktion .....	182
Sie reagieren mit einer mündlichen Erwiderung .....	183
Juristische Gegenwehr .....	192
<b>5 Jetzt reicht's:</b>	
Wenn sich die Angriffe häufen .....	195
Genug ist genug .....	197
Lassen Sie sich unterstützen .....	198
Führen Sie ein Konfliktlösungsgespräch .....	199
Literaturempfehlungen .....	201
Stichwortverzeichnis .....	202