

Inhalt

Prolog	11
Einleitung	21

TEIL I

Die Grundlagen	27
-----------------------------	----

Kapitel 1 Gewinne keinen Streit	29
Kapitel 2 Dein nächstes Gespräch	49
Kapitel 3 Die Wahrheit über Verbindung	63

TEIL II

Die Umsetzung	75
----------------------------	----

<i>Regel 1: Sag es kontrolliert</i>	77
Kapitel 4 Kontrolliere dich selbst	79
Kapitel 5 Kontrolliere den Moment	97
Kapitel 6 Kontrolliere das Tempo	121
<i>Regel 2: Sag es mit Selbstvertrauen</i>	137
Kapitel 7 Deine durchsetzungsfähige Stimme ...	139
Kapitel 8 Schwierige Menschen	163

Kapitel 9 Grenzen	189
<i>Regel 3: Sag es, um zu verbinden</i>	207
Kapitel 10 Rahmen	209
Kapitel 11 Abwehrhaltung	225
Kapitel 12 Schwierige Gespräche	243
Nachwort	261
Die 47-Sekunden-Version	265
Die nächsten Schritte	267
Anwaltsgeheimnis: Narzissten und Gaslighting	269
Danksagung	271
Quellen	275
Register	281