

Inhaltsverzeichnis

1.0	Intelligent. Spontan. Kontern – Motivation	7
2.0	Das Sorgenkind Schlagfertigkeit – Theorie	11
3.0	Emotionen	15
	Rolle der eigenen Emotionen	15
	Schlüssel zum Erfolg	17
	Umgang mit den eigenen Emotionen	18
4.0	Methoden der Schlagfertigkeit	23
	Fragen nach der Lösung	24
	Aus heiterem Himmel zustimmen	26
	Umdeuten	27
	Blödsinn mit Humor	29
	Dumm stellen	30
	Worte wörtlich nehmen	31
	Absurde Antworten	33
	Phrasen hinterfragen	35
	„Gerade weil“	36
	Zustimmung	37
	Tonfall einfordern	38
	Ich bin der Beste	39
	Winston-Churchill-Methode	40
	Reframing	41

5.0	Tipps für den Schlagfertigkeitssalltag	43
	Viele Methoden und du bist vorbereitet	43
	Wichtig ist, dass du reagierst	44
	Entscheide dich bewusst für	
	Situationen der Schlagfertigkeit	46
	Beziehungsebene pflegen statt reparieren	47
	Verbal und nonverbal	48
	Kleider machen Leute	50
	Blickkontakt aufrechterhalten	51
	Namen platzieren	52
	Angemessen laut sprechen	53
	Wo du üben kannst und wo du es besser lässt	54
	Übe, übe, übe	55
	Das Gegenteil ist der Fall	56
6.0	Angriffe und Reaktionen aus der Praxis	57
7.0	Schlagfertige Merksätze	65
8.0	Schreibe mir!	73
	Literaturverzeichnis	75