

# Inhalt

Einleitung	7
Teil 1:	
Was es heißt, klar und bestimmt aufzutreten	15
1: Begreifen, worum es geht	17
2: Sich gut fühlen und andere daran teilhaben lassen	43
3: Die eigenen Wünsche klar zum Ausdruck bringen	64
4: Mit Forderungen, Erwartungen und Kritik zurechtkommen	82
Teil 2:	
Klar und bestimmt auftreten in der Praxis	113
5: Im Familienzusammenhang	115
6: Im Freundeskreis	127
7: Bei der Arbeit	140
8: Als Kunde und Verbraucher	156
9: In Vorstellungsgesprächen	168
10: In Entscheidungssituationen	178
Fazit	197
Danksagung	201
Register	203