

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
I Grundlagen erfolgreicher Stress-Argumentation	29
1 Gelassenheit und Stress-Management	30
2 Zielgerechte Vorbereitung – Für die Stress-Prävention unverzichtbar	48
3 Selbstbewusst auftreten – Persönliche Autorität ausstrahlen	59
4 Mit unfairen Taktiken gekonnt umgehen	71
5 Subtile Manipulation und Psychotricks	94
6 Die zehn wichtigsten Schlagfertigkeitstechniken	112
7 Fünfsatztechnik – Die eigenen Botschaften auf den Punkt bringen	127
8 Einwände „weich“ und „wirksam“ behandeln	137
9 Basic Skills, die Sicherheit in der Stress-Argumentation geben	149
II Strategien für spezielle Stress-Situationen	159
10 Besprechungen und Diskussionen	160
11 Kritikgespräche	170
12 Verhandeln	181
13 Auftritte in Funk und Fernsehen	202

14	Präsentationen	233
15	Exkurs: Stressrhetorik für weibliche Führungskräfte	245
III	Transfer- und Trainingsteil	269
16	Wie nutze ich den Alltag zur Optimierung meines Argumentationsverhaltens?	270
17	Trainingsprogramm und Checklisten	281
	Fazit	323
	Literatur	325
	Abbildungsverzeichnis	329
	Stichwortverzeichnis	330
	Der Autor	333