

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>I Grundlagen erfolgreicher Stress-Argumentation</b>	<b>29</b>
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
<b>II Strategien für spezielle Stress-Situationen</b>	<b>159</b>
10 Besprechungen und Diskussionen	160
11 Kritikgespräche	170
12 Verhandeln	181
13 Auftritte in Funk und Fernsehen	202

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