

Inhalt

Sind Sie schon aggro oder kuschen Sie noch?	9
Abschied vom Duckmäusertum: Halten Sie den Kopf aus dem Fenster und genießen Sie den Gegenwind!	16
Kapitel 1	
Wehren Sie sich angemessen: Werfen Sie den Froschkönig ruhig gegen die Wand – nicht weil Sie auf den Prinzen hoffen, sondern weil Ihnen das Geräusch des Aufklatschens gefällt!	29
Über Kakerlaken, Menschen vom Stamme Nimm und die Kalenderwurf-Therapie	31
Was Sie sich unbedingt merken sollten: Anker los! Ihr Abschied als Anlaufstelle für unbeliebte Aufgaben .	53
Was Sie jetzt zu tun haben: Nein, nein und nochmals nein!	55
Kapitel 2	
Das richtige Aggro-Maß: One evil action a day keeps the psychiatrist away?	57
Über Zu-lieb-böse-Sein, den Umgang mit Intriganten und die Magie der Volition	59
Was Sie sich unbedingt merken sollten: Aggro macht Sie nicht zum Aussätzigen!	76

Was Sie jetzt zu tun haben: Merken Sie sich Ihre Feinde und pimpen Sie Ihr Auftreten	77
---	-----------

Kapitel 3

»Sie schaffen es, dass man die Stille zu schätzen weiß!« – Seien Sie bissig, wenn es nötig ist	79
---	-----------

Über präventives Erschrecken, Aggressionsphobie und das Lob-Kritik-Lob-Feedback	81
Was Sie sich unbedingt merken sollten: Win-win-Glaube und Aggressionsphobie – alles überflüssiger Kram	99
Was Sie jetzt zu tun haben: Erregungsanalyse, bissige Taten und LKL-Feedback	100

Kapitel 4

Libido und Thanatos: Warum Sie Ihren positiv-aggressiven Potenzen nicht entfliehen können	103
--	------------

Über Löschen durch Ignorieren, das Schrotgewehr-Prinzip und das Aggressionsparadoxon	105
Was Sie sich unbedingt merken sollten: standhaft bleiben, durchsetzen, weiterentwickeln	124
Was Sie jetzt zu tun haben: innerer Monolog	125

Kapitel 5

Seien Sie nicht die Katze im Sack, sondern zeigen Sie, was Sie haben: Positionieren Sie sich durch das Chef-Briefing!	127
--	------------

Über stromlinienförmige Ja-Sager, den Pudding an der Wand und die Authentizitätsfalle	129
Was Sie sich unbedingt merken sollten: Positionierung, Positionierung, Positionierung!	141

Was Sie jetzt zu tun haben:	
Big Points und Mausefallenanalyse	142
Kapitel 6	
Kleine Fehler – böse Folgen: Wie schnell Sie im Job	
stolpern können	143
Über Klugscheißer, die Gefahr schwammiger Aufgaben	
und den Leitfaden für hinterhältiges Delegieren	145
Was Sie sich unbedingt merken sollten: Harmonie-	
duselei ist out!	168
Was Sie jetzt zu tun haben: Reizbarkeitsanalyse,	
Ärgerantizipation und Fettnäpfchenanalyse	169
Kapitel 7	
Seien Sie schlauer als Ihr Chef: Wie Sie mit der	
Diamantenanalyse zum Hierarchie-Checker werden	171
Über Höflichkeitslügen, Ruhigstellen durch	
Überflüssigkeit und Chef-Empathie	173
Was Sie sich unbedingt merken sollten: Behalten Sie	
den Durchblick – und Ihre Feinde im Auge!	193
Was Sie jetzt zu tun haben: Analyse hoch drei	194
Kapitel 8	
Drum prüfe, wer sich ewig bindet: vom Einzelspieler	
zum Beziehungsmanager	195
Über Hierarchie-Ignoranten, Utilitarismus und den	
Preis des Dazugehörens	197
Was Sie sich unbedingt merken sollten:	
Ohne Verbündete sind Sie verloren!	212
Was Sie jetzt zu tun haben: Beziehungen pflegen und	
Kontakte knüpfen	213

Kapitel 9

Es wird nur der ein Superheld, der sich selbst für super hält!	215
---	------------

Über elitäre Narzissten, die Checkliste des Lobes und das Spiel gegen den Kadaver	217
Was Sie sich unbedingt merken sollten: Wenn Sie ins Fadenkreuz geraten – nur keine Panik!	228
Was Sie jetzt zu tun haben: Machen Sie sich unantastbar!	229

Kapitel 10

Ein Strauß dorniger Rosen für Ihre Gegenspieler: Die neun Grundregeln	231
--	------------

Über Kaschmirpullis, die Torwartkonzentration, präventive Zeitlügen und subtile Gemeinsamkeiten ..	233
Ein hoffnungsvoller Exkurs: Wer aggro kann, kann auch Zivilcourage!	245

Aggro-Test für Arbeitnehmer	249
--	------------

Literatur	259
------------------------	------------

Anmerkungen	264
--------------------------	------------

Register	267
-----------------------	------------