

# Inhalt

**Sind Sie schon aggro oder kuschen Sie noch? . . . . . 9**

**Abschied vom Duckmäsertum: 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**

<b>Es wird nur der ein Superheld, der sich selbst für super hält! .....</b>	<b>215</b>
---	------------

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**

<b>Ein Strauß dorniger Rosen für Ihre Gegenspieler: Die neun Grundregeln .....</b>	<b>231</b>
--	------------

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

<b>Aggro-Test für Arbeitnehmer .....</b>	<b>249</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>259</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>264</b>
<b>Register .....</b>	<b>267</b>