

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
I Grundlagen erfolgreicher Stress-Argumentation	
1 Gelassenheit und Stress-Management	28
2 Zielgerechte Vorbereitung – Für die Stress-Prävention unverzichtbar	44
3 Selbstbewusst auftreten – Persönliche Autorität ausstrahlen	55
4 Mit unfairen Taktiken gekonnt umgehen	66
5 Subtile Manipulation und Psychotricks	88
6 Die zehn wichtigsten Schlagfertigkeitstechniken	105
7 Fünfsatztechnik – Die eigenen Botschaften auf den Punkt bringen	121
8 Einwände „weich“ und „wirksam“ behandeln	131
9 Basic Skills, die Sicherheit in der Stress-Argumentation geben	142
II Strategien für spezielle Stress-Situationen	
10 Schwierige Situationen in Besprechungen und Diskussionen	154
11 Schwierige Situationen im Kritikgespräch	163

12	Schwierige Situationen beim Verhandeln	173
13	Schwierige Situationen bei Auftritten in Funk und Fernsehen	193
14	Schwierige Situationen beim Präsentieren	221
15	Exkurs: Stressrhetorik für weibliche Führungskräfte	233
 III Transfer- und Trainingsteil		
16	Wie nutze ich den Alltag zur Optimierung meines Argumentationsverhaltens?	256
17	Trainingsprogramm und Checklisten	265
 Fazit		306
Der Autor		308
Literatur		309
Stichwortverzeichnis		313