

# Inhalt

<b>1. Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Das kompakte &gt;Gewusst wie&lt; – Schnellanleitung für dieses Buch .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Bevor Sie schlagfertig werden – Grundlegendes Wissen .....</b>	<b>17</b>
3.1 Denkrinnen .....	18
3.2 Kampf- oder Flucht-Reflex .....	20
3.3 Elegante Schlagfertigkeiten .....	23
<b>4. Erste Hilfe für sprachlose und stille Gemüter .....</b>	<b>47</b>
4.1 Das bewusste Atmen .....	48
4.2 Ihr Motto oder das positive Selbstgespräch .....	49
4.3 Der (mentale) Schutzschirm .....	51
4.4 Abstand gewinnen .....	52
4.5 Die roten Knöpfe .....	55
4.6 Die Kunst, nicht zu reagieren .....	59
4.7 Antwortreflex ausschalten .....	60
4.8 Rechtfertigungsreflex bearbeiten .....	61
4.9 Der Umgang mit Manipulationen .....	62
4.10 Zitate .....	69
4.11 Selbst ist die Frau .....	70
<b>5. Zehn Methoden, die fast immer funktionieren .....</b>	<b>75</b>
5.1 Methode 1: Schweigen, überhören .....	80
5.2 Methode 2: Kurzkommentar .....	86
5.3 Methode 3: Standards .....	91
5.4 Methode 4: Übergehen, vernebeln .....	97
5.5 Methode 5: Fragen .....	106
5.6 Methode 6: Die andere Seite .....	117
5.7 Methode 7: Spiel mit der Sprache .....	124
5.8 Methode 8: Zustimmen .....	133
5.9 Methode 9: Metaebene .....	141
5.10 Methode 10: Klare Grenzen setzen .....	148

<b>6. So gelangen die zehn Methoden in Ihren Alltag .....</b>	<b>161</b>
<b>7. Spielerische Einblicke: Methoden der Schlagfertigkeit in Aktion ....</b>	<b>169</b>
7.1 Sie sind doch wirklich eine blöde Kuh! .....	172
7.2 Du bist zu dick! .....	174
7.3 Du hältst Goethe doch für einen Animateur im Robinson Club ..	176
7.4 Du könntest auch mal ein bisschen Sport vertragen .....	178
7.5 Du hast ja doch keine Ahnung, wovon wir reden! .....	180
7.6 Du bist immer gleich so emotional .....	182
7.7 Sie wissen ja nicht einmal, wie man Erfolg schreibt .....	184
7.8 Sie haben ja nur Ihre Vorteile im Kopf .....	186
7.9 Daran haben sich schon ganz andere die Zähne ausgebissen! ..	188
7.10 Du bist ja so was von inkompetent! .....	190
<b>8. Embodiment – Der Turbo für Ihre Schlagfertigkeit .....</b>	<b>193</b>
8.1 Vorstellungsbilder für Methode 1 »Schweigen, überhören« .....	204
8.2 Vorstellungsbilder für Methode 2 »Kurzkommentar« .....	206
8.3 Vorstellungsbilder für Methode 3 »Standards« .....	208
8.4 Vorstellungsbilder für Methode 4 »Übergehen und vernebeln« ..	210
8.5 Vorstellungsbilder für Methode 5 »Fragen« .....	212
8.6 Vorstellungsbilder für Methode 6 »Die andere Seite« .....	214
8.7 Vorstellungsbilder für Methode 7 »Spiel mit der Sprache« .....	216
8.8 Vorstellungsbilder für Methode 8 »Zustimmen« .....	218
8.9 Vorstellungsbilder für Methode 9 »Metaebene« .....	220
8.10 Vorstellungsbilder für Methode 10 »Klare Grenzen setzen« .....	222
8.11 Abschließende Trainingshinweise .....	224
<b>Literatur .....</b>	<b>226</b>
<b>Die Autoren .....</b>	<b>229</b>