

Inhalt

1. Vorwort	7
2. Das kompakte »Gewusst wie« – Schnellanleitung für dieses Buch	11
3. Bevor Sie schlagfertig werden – Grundlegendes Wissen	17
3.1 Denkrinnen	18
3.2 Kampf- oder Flucht-Reflex	20
3.3 Elegante Schlagfertigkeiten	23
4. Erste Hilfe für sprachlose und stille Gemüter	47
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
5. Zehn Methoden, die fast immer funktionieren	75
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: Zustimmung	133
5.9 Methode 9: Metaebene	141
5.10 Methode 10: Klare Grenzen setzen	148

6. So gelangen die zehn Methoden in Ihren Alltag	161
7. Spielerische Einblicke: Methoden der Schlagfertigkeit in Aktion	169
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
8. Embodiment – Der Turbo für Ihre Schlagfertigkeit	193
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
Literatur	226
Die Autoren	229