

---

# Inhalt

Einleitung	11
<b>Die erste Selbstbehauptungsstrategie:</b>	
<b>Die königliche Muthaltung</b>	15
Was wir ohne Worte sagen	16
Und wie sehen Sie aus, wenn Sie unsicher sind?	19
<i>Die unsichere, nervöse Körpersprache</i> 19	
So sitzen, stehen und gehen Sie selbstsicher	22
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Die königliche Muthaltung</i> 22	
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Ihre königliche Muthaltung im Schnelldurchlauf</i> 24	
Zeigen Sie Ihre natürliche Würde	26
Eingeschüchtert sein war gestern	28
<i>Das alltägliche Training der Muthaltung</i> 29	
Die Verwandlung eines Kükens	30
Der Bambi-Blick und das Hab-mich-lieb-Lächeln	33
Viel zu nett, um Nein zu sagen	34
Lassen Sie sich nicht überrumpeln	37
<i>So verhindern Sie, dass Sie ausgenutzt werden</i> 38	
Die häufigsten Fragen zur königlichen Muthaltung und zur Körpersprache	39
So schützen Sie sich vor den Launen anderer Menschen	42
Wie Sie sich ein dickes Fell zulegen können	44
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Ihr Schutzschild</i> 44	

Wenn das Gespräch immer wieder im Streit endet	46
Wie man es schafft, kritische Bemerkungen nicht persönlich zu nehmen	48
Der Abstand, der Ihnen guttut	50
<b>Die zweite Selbstbehauptungsstrategie:</b>	
<b>Das kraftvolle Wollen</b>	53
Deutliche Worte sind besser als lange Seufzer	54
Pflegeleicht, anspruchslos und niemandem zur Last fallen	55
Wer nichts sagt, kriegt auch nichts	56
Raus mit der Sprache	58
Das Drama der kompetenten Frauen und Männer	60
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Das kraftvolle Wollen 61</i>	
Die vier häufigsten Stolpersteine beim Bitten und Wünschen	63
So vermeiden Sie den ersten Stolperstein: Verlangen Sie nicht das Unmögliche	63
Umgehen Sie den zweiten Stolperstein: Wenige kurze Sätze statt eines langen Redeschwalls	65
Vermeiden Sie den dritten Stolperstein: Machen Sie sich nicht klein, wenn Sie um Hilfe bitten	67
<i>So bitten Sie selbstsicher um Hilfe 69</i>	
So entgehen Sie dem vierten Stolperstein: Sprechen Sie eine klare Bitte aus, statt nur mit dem Zaunpfahl zu winken	70
<i>Drücken Sie Ihre Bitte unmissverständlich aus 74</i>	
Wie Sie den fünften Stolperstein vermeiden: Drücken Sie Ihren Ärger clever aus	74
<i>So reklamieren Sie, ohne den anderen anzugreifen 77</i>	
Häufige Fragen zur Selbstbehauptungsstrategie	
»Das kraftvolle Wollen«	80

Inhalt	7
Der einfache Weg zum Besseren	83
Von Hemmungen und anderen Wunschbremsen	86
Die Angst vor dem Nein	87
Von der Kunst, ein Nein gelassen aufzunehmen	88
Wie Sie ein Nein für sich nutzen können	89
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Wie Sie nach einem Nein doch noch etwas erreichen können 90</i>	
<b>Die dritte Selbstbehauptungsstrategie:</b>	
<b>Das freundliche Nein</b>	93
Das schwierige Wort Nein	93
Von Packeseln und anderen Lastenträgern	95
<i>Was passiert, wenn Sie sich zu wenig abgrenzen 96</i>	
Entschlossen und eindeutig Nein sagen	98
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Nein sagen 99</i>	
Dulden Sie keine schlechte Behandlung	100
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>So wehren Sie sich mit einem knallharten Nein gegen Demütigungen 102</i>	
Willkommen in der Welt der Harmoniebedürftigen	103
Wenn das Fass überläuft und der Kragen platzt	104
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Die freundliche Art, Nein zu sagen 106</i>	
So können Sie Nein sagen und dabei verständnisvoll bleiben	107
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Verständnis zeigen und trotzdem Nein sagen 109</i>	
So verhindern Sie, dass Sie überrumpelt werden	111
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Nehmen Sie sich Bedenkezeit 112</i>	

Warum gute Beziehungen das Ja und das Nein brauchen	114
Zeigen Sie anderen Menschen, wo Ihre Grenzen sind	115
Häufige Fragen zur Selbstbehauptungsstrategie	
»Das freundliche Nein«	119
»Wenn ich das nicht mache, wer dann?«	122
Von der Schmutzblindheit und anderen Putzproblemen	
Wenn Worte nur Schall und Rauch sind	125
Von der Kunst, konsequent zu bleiben	126
Die Arbeiten verteilen, statt alles selbst machen	
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Anfallende Arbeiten neu verteilen</i>	129

## Die vierte Selbstbehauptungsstrategie:

<b>Die höfliche Hartnäckigkeit</b>	133
Nichts erreicht – trotz Selbstbehauptung?	133
Warum es wichtig ist, sich zu wiederholen	135
Die übliche Hartnäckigkeit in der Geschäftswelt	137
Bei einem Nein fängt die Verhandlung erst an	139
Die Hartnäckigkeit, die jedes Kind beherrscht	140
Ausdauer gewinnt	141
Die Erlaubnis, stur zu sein	143
Lassen Sie sich nicht abwimmeln	144
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Die ABC-Hartnäckigkeitsschleife</i>	146
Der sanfte Kampf um die eigenen Interessen	147
Häufige Fragen zur Selbstbehauptungsstrategie »Die höfliche Hartnäckigkeit«	150
Wie Sie mit unsachlichen Bemerkungen gelassen fertig werden	154

---

So bleiben Sie hartnäckig bei Ihren Wünschen	157
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>So lassen Sie dumme Bemerkungen ins Leere laufen</i>	159
Die simple Hartnäckigkeit für Notfälle	160
Wenn das Selbstvertrauen fehlt	161
Nur ein Satz genügt	163
Was Sie von einer Telefonansage lernen können	164
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Hartnäckigkeit mit nur einem Satz</i>	166
Wenn der rote Faden verloren geht	167
So übernehmen Sie das Ruder	169
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Gespräche steuern mit der höflichen Hartnäckigkeit</i>	171
Wie Sie ein unangenehmes Gesprächsthema leicht wechseln können	174
<b>Die fünfte Selbstbehauptungsstrategie:</b>	
<b>Das beherzte Selbstvertrauen</b>	177
Mangelndes Selbstvertrauen entsteht im Kopf	178
Der innere Kritiker und was er alles anrichtet	179
Glauben Sie nicht alles, was Ihnen durch den Kopf geht	182
Woher die Selbstzweifel kommen	184
In der Zwickmühle gefangen oder was Sie auch tun, es ist verkehrt	186
So erkennen Sie das Kritikergeplapper in Ihrem Kopf	187
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Den inneren Kritiker bewusst wahrnehmen</i>	187
Wenn der innere Kritiker über andere Menschen herfällt	188
Wo kommen die unsympathischen Leute her?	190

Glauben Sie dem inneren Kritiker kein Wort	191
Die häufigsten Fragen zum inneren Kritiker	194
Von kleinen Tröstern und anderen Fluchthelfern	199
Woher kommen die hohen Ansprüche?	201
Die Messlatte tiefer legen	203
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Die Ansprüche an sich selbst runterschrauben</i>	204
So bekommen Sie in schwierigen Situationen mehr Selbstvertrauen	205
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Den inneren Kritiker ruhigstellen</i>	206
Von der Selbstkritik zur Selbstachtung	210
So bauen Sie eine Kultur der Selbstliebe auf	211
<i>Selbstbehauptungsstrategie:</i>	
<i>Die tägliche Pflege Ihrer Selbstachtung</i>	212
Ein vollständiges Ja zu sich selbst	213
Schlusswort	217
Literatur	218
Register	220