

Inhalt

Vorwort	9
Die Techniken des Durchwinkens	13
Zweisilbige Antworten	15
<i>Strategie:</i> Ruhe bewahren	17
<i>Strategie:</i> Kontra geben mit zwei Silben	26
Themenwechsel – Die ausgeruhte Art, Paroli zu bieten	28
<i>Strategie:</i> Das Thema wechseln – »Dabei fällt mir was ganz anderes ein«	36
Wenn die Fragen unangenehm werden – Nebeln Sie!	40
<i>Strategie:</i> Nebulöse Antworten	41
Mühe los durchgewinkt – Mit dem unschlagbaren Abwehrtrio	42
Weisheit ist zu wissen, wo es hingehört	43
<i>Übung:</i> Do it yourself – Selbst machen und mehr lachen	44
<i>Freundlich bleiben:</i> Respekt ist das neue Cool	49

Misch dich nicht ein!	51
Eine gute Abgrenzung verhindert Redeunfälle	53
<i>Strategie:</i> Die schnelle Abgrenzung	59
Wie Sie Ihr Hoheitsgebiet verteidigen –	
Auf die sanfte Tour	60
<i>Strategie:</i> Der diplomatische Dreisatz	62
Die ungewöhnliche Kampftechnik:	
Den Einmischer anfeuern	66
<i>Strategie:</i> Sag mir alles und noch mehr	68
Einmischungen sind nur Botschaften,	
die Sie nicht annehmen müssen	70
Wenn sich die Hoheitsgebiete überschneiden	70
<i>Strategie:</i> Störendes ansprechen, ohne zu verletzen	75
Wo eine Abgrenzung falsch wäre	82
<i>Übung:</i> Testen Sie sich selbst –	
Wie gut können Sie Grenzen ziehen?	83
<i>Freundlich bleiben:</i> Versteckte Häschen	87
 Die stummen Zeichen der Missachtung	91
Bei dir piept's wohl!	93
<i>Strategie:</i> Die Körpersprache hinterfragen	98
<i>Strategie:</i> Die fünf wichtigsten Tipps,	
mit denen Sie Ihre Vortragsweise verbessern	103
Wer lässt sich durch wilde Gesten	
aus dem Konzept bringen?	104
Positives Umdeuten: Deine interessante	
Geste motiviert mich	108
<i>Strategie:</i> Abwertende Gesten positiv umdeuten	110
Ein Zwinkersmiley	111
<i>Strategie:</i> Das wortlose »Ach was?«	112
Bleib unberechenbar und erlaub dir ein Schmunzeln	114

<i>Strategie:</i> Das Bellen des Bandwurms	115
Da passt es und da nicht	116
<i>Übung:</i> Das Workout für Ihre Körpersprache	117
<i>Freundlich bleiben:</i> Macht nix	119

Das Bissige kommt auf leisen Sohlen	123
Die Masken der Bissigkeit	125
Da fällt kein böses Wort	126
<i>Strategie:</i> Sag mir, wie du das gemeint hast	134
Der Sternennebel im Gerümpel	136
<i>Strategie:</i> Ja, dazu stehe ich	139
»Wie kann man nur ...?« oder:	
Die Empörung aus der Konserve	141
»Was macht eine Blondine, wenn der Computer brennt?«	143
<i>Strategie:</i> Die Allesschneider	151
Sprachlos sein und weiteratmen	153
<i>Übung:</i> Trainieren Sie die Vielfalt –	
Kontra geben zum Ausprobieren	154
<i>Freundlich bleiben:</i> Endlich kapiert	158

Nachwort	161
-----------------	-----

Anhang	163
Der Rettungsring in Ihrer Tasche	163
Alle Kontra-Strategien übersichtlich zusammengefasst	165
Empfehlenswerte Literatur	185