

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	11
I Grundlagen erfolgreicher Stress-Argumentation	31
1 Gelassenheit und Stress-Management	32
2 Zielgerechte Vorbereitung – Für die Stress-Prävention unverzichtbar	49
3 Selbstbewusst auftreten – Persönliche Autorität ausstrahlen	60
4 Mit unfairen Taktiken gekonnt umgehen	74
5 Subtile Manipulation und Psychotricks	95
6 Die zehn wichtigsten Schlagfertigkeitstechniken	119
7 Fünfsatztechnik – Die eigenen Botschaften auf den Punkt bringen	134
8 Einwände „weich“ und „wirksam“ behandeln	147
9 Basic Skills, die Sicherheit in der Stress-Argumentation geben	158
II Strategien für spezielle Stress-Situationen	169
10 Schwierige Situationen in Besprechungen und Workshops	170
11 Schwierige Situationen im Kritikgespräch	190
12 Schwierige Situationen beim Verhandeln	201
13 Schwierige Situationen bei Auftritten in Funk und Fernsehen	221

14	Schwierige Situationen beim Präsentieren	252
15	Exkurs: Stressrhetorik für weibliche Führungskräfte	267
III	Transfer- und Trainingsteil	291
16	Wie nutze ich den Alltag zur Optimierung meines Argumentationsverhaltens?	292
17	Trainingsprogramm und Checklisten	303
	Fazit	345
	Literatur	347
	Abbildungsverzeichnis	351
	Stichwortverzeichnis	352
	Der Autor	354