

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