

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Auflage	9
Vorwort	II
Die Peperoni-Strategie: 80 Prozent Paprika-Süße reicht!	15
Durchsetzungsstärke ja, Ellenbogenkarriere nein!	23
Der schmale Grat zwischen Selbstaufgabe und Egozentrik	25
Aggressionen – überlebenswichtig oder Teufelszeug?	31
Vom Guten des »Bösen« – der Sinn der Aggression	32
Aggressionen sind beeinflussbar!	34
Die Grundformen der Aggression	38
Formen der Aggression im Berufsalltag	43
Positive Aggression – Ihr konstruktives Potenzial	56
Das Persönlichkeitsprofil der konstruktiv Aggressiven	58
Spice up your life – die acht Grundregeln der Peperoni-Strategie	61
Man muss seine Gegner kennen – Erfolgsmenschen auf der Spur	69
Das Profil erfolgreicher Männer	74
Das Profil erfolgreicher Frauen	80

Peperoni oder Paprika: Wo stehen Sie?	91
Der Peperoni-Test: Wie scharf sind Sie wirklich?	92
Die erste Analyse: Ihre Stärken	100
Die zweite Analyse: Ihr bissiges Potenzial	109
Die dritte Analyse: Ihre Schwächen	113
Die vierte Analyse: Ihre Biss-Bremsen	120

Unterstützer oder Angreifer: Ihr berufliches Umfeld	126
Der Diamant – hochkarätig und lupenrein	127
So nutzen Sie den Diamanten	139

Mehr Biss: Strategien für Ihre Durchsetzungsstärke	150
Abwehr rhetorik – Ihr Schlagfertigkeitstraining	150
Wenn Blicke töten könnten – nonverbale Abwehrstrategien	158
Strategien, die Ihre Gegenspieler ins Schwitzen bringen	162
Kleine Chilischoten am Rande	182
Achtung Falle – wovon Sie unbedingt die Finger lassen sollten	183
Machen Sie sich nicht angreifbar	185
Man trifft sich immer zweimal im Leben	187

Neutralisierungstechniken: Gut zu wissen – aber bitte nicht anwenden!	191
Die Leugnung der Verantwortung	194
Die Leugnung des Unrechts beziehungsweise des unfairen Handelns	196
Die Berufung auf höhere Instanzen	198
Die Abwertung des Opfers	203

Für einen gewürzten Berufsalltag	206
---------------------------------------------------	-----

Anhang

Rezepte für mehr Feuer	210
Literatur.	214
Register	216
Seminare für mehr Biss	223