

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	10
I Grundlagen virtueller und analoger Stressargumentation	29
1 Besonderheiten virtueller Rhetorik	30
2 Mentale Stärke und Stressresistenz	44
3 Zielgerechte Vorbereitung – Für die Stressprävention unverzichtbar	58
4 Selbstbewusst auftreten – Persönliche Autorität ausstrahlen	68
5 Mit unfairen Taktiken gekonnt umgehen	82
6 Spezielle Schlagfertigkeitstechniken	98
7 Subtile Manipulation und Psychotricks	108
8 Fünfsatztechnik – Die eigenen Botschaften auf den Punkt bringen	133
9 Einwände „weich“ und „wirksam“ behandeln	144
10 Basic Skills, die Sicherheit in der Stressargumentation geben	155

II	Strategien für virtuelle und analoge Stresssituationen	165
11	Schwierige Situationen in Präsenz- und Onlinebesprechungen	166
12	Schwierige Situationen im Kritikgespräch	188
13	Schwierige Situationen beim Verhandeln	199
14	Schwierige Situationen bei öffentlichen Auftritten	218
15	Schwierige Situationen bei Stegreifvorträgen	240
III	Transfer- und Trainingsteil	247
16	Transferhilfen: Wie Sie relevante Lerninhalte im Alltag umsetzen	248
Fazit		258
Formulierungsbeispiele für Brückensätze		261
Literatur		263
Abbildungsverzeichnis		268
Stichwortverzeichnis		269
Der Autor		271