

Inhalt

Angriffe souverän überstehen	7
▪ Wie Ihnen Souveränität nützt	8
▪ Selbstsicherheit ausstrahlen	11
▪ Unabhängigkeit gewinnen	13
▪ Die eigenen Stärken und Schwächen kennen	18
▪ Sich dem anderen zuwenden	22
 Souverän durch Stimme und Körpersprache	 25
▪ Der Körper spricht mit	26
▪ Eine Frage der Haltung	28
▪ Mit Gesten überzeugen	34
▪ Die Mimik	36
▪ Die Kraft Ihrer Stimme	38
 Die Blockade verstehen und durchbrechen	 41
▪ Hilfe, Schlagfertigkeit gebraucht!	42
▪ Wie die Blockade entsteht	44
▪ Wie Sie die Blockade durchbrechen	46

Starterpaket Schlagfertigkeit	61
▪ Einfach etwas sagen	62
▪ Die Instant-Sätze	64
▪ Bonmots und treffende Zitate	69
▪ Kleine Spielverderber	73
▪ Einfache Konter	77
 Wie Sie unangemessener Kritik begegnen	 83
▪ Die Macht der Urteile	84
▪ Die Gegendarstellung	87
▪ Die Nachfrage	90
▪ Vergiftete Komplimente entlarven	93
▪ Die Dolmetscher-Technik	96
 Frauen und Männer	 115
▪ Die kleinen Unterschiede	116
▪ Nervtötende Sprüche	123
▪ Die Charmeoffensive	127
▪ Anmachsprüche	130
▪ Wenn Männer Witze erzählen	133
▪ Anzügliche Bemerkungen	137
▪ Schattenparker, Frauenversther und andere Warmduscher	139

Bei Wutausbrüchen souverän bleiben **143**

- Warum wir wütend werden 144
- Wie wir auf Wut reagieren 145
- Wie Sie Ihre Souveränität bewahren 147
- Das Niederschweigen 149
- Drei goldene Regeln zur Wutbewältigung 153
- Wut entschärfen mit der Diplomatenzunge 156
- Die persönliche Würde schützen 159
- Dürfen Sie Wutanfälle ausnutzen? 163

Wie Sie Schläge unter die Gürtellinie parieren **165**

- Die große Hämee 166
- »Witzige« Ablenkungsmanöver 184
- Schlagen Sie zurück 187

Wie Sie die anderen zum Lachen bringen	195
▪ Die wundersame Kraft des Lachens	196
▪ Die lustige Bemerkung	198
▪ Den Angreifer zum Lachen bringen	201
▪ Einfach überraschend: die SIHR-Technik	208
▪ Spielen Sie den Clown	214
▪ Ziehen Sie den Angreifer durch den Kakao	218
▪ Der klassische Gegenkonter	220
▪ Die Akupunktur-Technik	224
 Schlagfertig vor Publikum	 229
▪ Souverän in der Diskussion	230
▪ Fragen beantworten und Interviews meistern	237
 ▪ Stichwortverzeichnis	 248