

# Inhalt

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

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

<b>Bei Wutausbrüchen souverän bleiben</b>	<b>143</b>
▪ 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
<b>Wie Sie Schläge unter die Gürtellinie parieren</b>	<b>165</b>
▪ Die große Häme	166
▪ »Witzige« Ablenkungsmanöver	184
▪ Schlagen Sie zurück	187

<b>Wie Sie die anderen zum Lachen bringen</b>	<b>195</b>
▪ 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
<b>Schlagfertig vor Publikum</b>	<b>229</b>
▪ Souverän in der Diskussion	230
▪ Fragen beantworten und Interviews meistern	237
▪ Stichwortverzeichnis	248