

Inhalt

Vorwort	11
Warum Großmäuler keine Vorbilder sind	11
Stiller Aperitif:	
Kommt Ihnen das bekannt vor?	17
Klappe eins: Die Party-Falle	17
Klappe zwei: Die Party-Chance	21
Julia und die glorreichen Sieben	25
1 All die Schwätzer und ich:	
Warum nicht jeder schüchtern ist, der sich so fühlt	29
Ein Leben ohne Blaulicht	30
Es ist nicht alles Gold, was brüllt!	37
Prominente Zurückhaltung:	
Der unsichtbare Erfolgsunternehmer	42
Der Lärm frisst seine Kinder	47
Der Wetterbericht der Seele:	
Wie sehen Sie sich selbst?	55
2 Der große Temperaments-Test:	
Introvertiert, hochsensibel, glücklich?	67
Die Temperaments-Bombe	68
Das Kitzel-Geheimnis – warum Introvertierte mehr spüren	73

Der große Temperaments-Test: Wie introvertiert oder hochsensibel sind Sie?	78
Prominente Zurückhaltung: Der Schüler, der alles zweimal sagte	90
Der Stärken-Finder	91
Raus aus der Opfer-Rolle!	102
 3 Stoppt den Action-Film!	
Warum Sie nicht auf jeder Hochzeit tanzen müssen ...	106
Am Wochenende nach New York	107
Hallo, Spiegel, gibt's mich noch?	111
Prominente Zurückhaltung: Der tapfere Ritter gegen den Lärm	114
Die Opa-Wilhelm-Strategie	116
Das entzauberte Fabelwesen	121
 4 Die Smalltalk-Lüge:	
Wie Sie den Phrasen-Hasen abhängen	127
Die rhetorische Gehirnwäsche.....	128
Der Wettkampf im Fahrstuhl	131
Achtung, Small-Stalker!	137
Die Reporter-Methode	143
 5 Die No-Casanova-Strategie:	
Warum ehrlich am längsten liebt	154
Beziehungsmarkt: Herz zu verkaufen!	155
Die Landkarte der Liebe	160
Partnersuche als Staatsgeheimnis	168
Ist mein Schatz ein Gegensatz?	175

Prominente Zurückhaltung: Ich schenke dir 100 Minuten!	182
6 Bewerbung ohne Kanonenkugel:	
Wie Sie Baron Münchhausen ehrlich übertreffen	184
Die Abrakadabra-Bewerbung	185
»Ich bin doch kein Mauerblümchen!«	191
Fankurve im Vorstellungsgespräch	199
Prominente Zurückhaltung: Vom schlängernden Radfahrer zum Gipfelstürmer ..	206
Zehn Richtige: Lauter Erfolg für leise Bewerber	208
7 Meeting ohne Mätzchen:	
Wie Sie die Ritter der Schwafelrunde beeindrucken ..	217
Wenn der Mund zur Mündung wird	218
Brainstorming: Die Dummheit des Schwärms	224
Endlich mitreden – so geht's!	233
Von der Frau, die so laut schwieg, dass alle zuhörten ..	238
Prominente Zurückhaltung: Ein Vertrag bei Kerzenlicht	244
8 Das Rede-Duell:	
Wie leise Töne Ihnen lauten Applaus bringen	246
Ein Stummfisch im Redeseminar	247
Liefern Sie Ihre Rede als Pizza-Bote!	255
Es lebe die Unzulänglichkeit!	263
Zehn Tipps für zurückhaltende Redner	270
Prominente Zurückhaltung: »Ich habe die Sache total verpatzt!«	278

9 Elefanten-Alarm:

Wie Sie mit Dickhäutern umgehen	281
Warum tue ich, was ich gar nicht will?	282
Im Hagel der Erwartungen	287
Die Kellner-Falle	291
Schließen Sie die Seelen-Tür!	296
Wir brauchen mehr Sensible!	299
Die zehn Elefanten-Bremsen	303

10 Die Schwätzer-Bremse:

Wie Sie Maulhelden entzaubern	315
Rede nie mit Säbelzahntigern!	316
Rote Karte für Schwätzer	322
Warum ein Gespräch keine Schlacht ist	324
Die sieben tückischsten Laber-Tricks:	
So enttarnen Sie Schwätzer!	329
Das Laber-Abwehr-Training	340
Die sieben fiesesten Angriffe:	
So wehren Sie sich gegen Schwätzer!	347
Das Angriffs-Abwehr-Training	358

Stilles Dessert:

Vom Reden zur Redlichkeit	364
Weiterführende Literatur	371
Quellenverzeichnis	374
Register	380
Zitatznachweise	386