

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	74
■ Einfache Konter	77
Wie Sie unangemessener Kritik begegnen	83
■ Die Macht der Urteile	84
■ Die Gegendarstellung	88
■ Die Nachfrage	90
■ Vergiftete Komplimente entlarven	93
■ Die Dolmetscher-Technik	97
Frauen und Männer	115
■ Die kleinen Unterschiede	116
■ Nervtötende Sprüche	123
■ Die Charmeoffensive	127

■ Anmachsprüche	131
■ Wenn Männer Witze erzählen	134
■ Anzügliche Bemerkungen	137
■ Schattenparker, Frauenversther und andere Warmduscher	140

Bei Wutausbrüchen souverän bleiben 143

■ Warum wir wütend werden	144
■ Wie wir auf Wut reagieren	145
■ Wie Sie Ihre Souveränität bewahren	147
■ Das Niederschweigen	150
■ Drei goldene Regeln zur Wutbewältigung	154
■ Wut entschärfen mit der Diplomatenzunge	157
■ Die persönliche Würde schützen	160
■ Dürfen Sie Wutanfälle ausnutzen?	164

Wie Sie Schläge unter die Gürtellinie parieren 167

■ Die große Häme	168
■ „Witzige“ Ablenkungsmanöver	187
■ Schlagen Sie zurück	190

Wie Sie die anderen zum Lachen bringen 197

- Die wundersame Kraft des Lachens 198
- Die lustige Bemerkung 200
- Den Angreifer zum Lachen bringen 203
- Einfach überraschend: die SIHR-Technik 210
- Spielen Sie den Clown 216
- Ziehen Sie den Angreifer durch den Kakao 220
- Der klassische Gegenkonter 222
- Die Akupunktur-Technik 226

Schlagfertig vor Publikum 231

- Souverän in der Diskussion 232
- Fragen beantworten und Interviews meistern 240

Stichwortverzeichnis 251