

## 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	74
■ Einfache Konter	77
<b>Wie Sie unangemessener Kritik begegnen</b>	<b>83</b>
■ Die Macht der Urteile	84
■ Die Gegendarstellung	88
■ Die Nachfrage	90
■ Vergiftete Komplimente entlarven	93
■ Die Dolmetscher-Technik	97
<b>Frauen und Männer</b>	<b>115</b>
■ 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
<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	150
■ Drei goldene Regeln zur Wutbewältigung	154
■ Wut entschärfen mit der Diplomatenzunge	157
■ Die persönliche Würde schützen	160
■ Dürfen Sie Wutanfälle ausnutzen?	164
<b>Wie Sie Schläge unter die Gürtellinie parieren</b>	<b>167</b>
■ Die große Häme	168
■ „Witzige“ Ablenkungsmanöver	187
■ Schlagen Sie zurück	190



---

<b>Wie Sie die anderen zum Lachen bringen</b>	<b>197</b>
■ 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
<b>Schlagfertig vor Publikum</b>	<b>231</b>
■ Souverän in der Diskussion	232
■ Fragen beantworten und Interviews meistern	240
■ Stichwortverzeichnis	250