

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	10
Schlagfertig werden – aber wie?	11
Frechheit siegt nicht immer	11
Das spielerische Element	15
Das Ziel: die eigene Souveränität schützen	16
Sie müssen sofort reagieren	20
Schlagfertigkeit gegen Nervensägen	21
Schlagfertigkeit als Spiel	22
Wie Sie Ihr Buch nutzen können	23
Erste Lektion: Körpersprache	24
Schlagfertigkeit beginnt mit der Körpersprache	24
Alles eine Frage der Haltung	25
Wie Sie Ihre Gestik einsetzen können	31
Und wie steht es mit Ihrer Mimik?	32
Der Blickkontakt	34
So setzen Sie Ihre Stimme ein	35
Zweite Lektion: Die Blockade verstehen und durchbrechen	43
Warum „so etwas“ nicht nur Ihnen passiert	43
Wie wir handeln	44
Warum wir so blockiert sind	45
Wie Sie die Blockade durchbrechen	46

Dritte Lektion: Einfache Techniken	56
Sagen Sie doch was	56
Die Instant-Sätze	58
Absurdes Theater	65
Vierte Lektion: Wie Sie unangemessener Kritik begegnen	74
Das verletzte Selbstwertgefühl	74
Das ungerechte Urteil	75
Die „Gegendarstellung“	77
Die Nachfrage	79
Das vergiftete Kompliment	82
Die Dolmetscher-Technik	84
Fünfte Lektion: Was tun bei Wut?	94
Die geballte Energieabfuhr	94
Bei Wutausbrüchen souverän bleiben	96
Das „Niederschweigen“	97
Zwei Grundregeln zur Wutbewältigung	100
Der Wutkeller	102
Mit der „Diplomatenzunge“ Wut entschärfen	104
Schützen Sie Ihre persönliche Würde	106
Darf man die Unbeherrschtheit von anderen ausnutzen?	109
Sechste Lektion: Schläge unter die Gürtellinie parieren	111
Die große Häme	111
Die Umarmungstechnik	120
„Witzige“ Ablenkungsmanöver	123
Ehrverletzungen	125
Die „gewissen“ Anspielungen	129

Siebte Lektion: Wie Sie die anderen zum Lachen bringen	137
Wundermittel Humor	137
Die lustige Bemerkung	139
Angriffe parieren	142
Durchbrechen Sie die Erwartung	143
Einfach überraschend: Die SIHR-Technik	145
Nutzen Sie die Ansteckungskraft des Lachens	150
Die Macht der Anspielung	151
Spielen Sie den Clown	155
Machen Sie sich über Ihren Angreifer lustig	158
Achte Lektion: Schlagfertig vor Publikum	169
Zuhörer sind überall	169
Souverän in der Diskussion	170
Interviews meistern	181
Die Gegenfrage	188
Der Gegensog	191
Neunte Lektion: Schulen Sie Ihr Sprachvermögen	195
Ihr Handwerkszeug – die gesprochene Sprache	195
So wird Ihre „Spreche“ schlagfertiger	196
Schlagfertigkeit hoch drei	205
So werden Sie schneller	207
Am Ende zurück zum Anfang	212
Lösungsteil	214
Über den Autor	228
Literatur	229