
Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur fünften Auflage	13
Einführung	15
Schlagfertig werden – aber wie?	17
Frechheit siegt nicht immer	17
Sie müssen die Situation richtig einschätzen	18
Wann soll man überhaupt schlagfertig sein?	18
Vorsicht, Verletzungsgefahr!	19
Das spielerische Element	20
Überraschung bitte!	20
Müssen schlagfertige Antworten witzig sein?	21
Das Ziel: Die eigene Souveränität schützen	21
Warum ist es so wichtig, seine Souveränität zu schützen?	22
Etwas Bosheit muss schon sein	22
Sie müssen sofort reagieren	24
Schlagfertigkeit gegen Nervensägen	25
Bleiben Sie fair	26
Lassen Sie sich nicht vereinnahmen	26
Schlagfertigkeit als Spiel	26
Wie Sie Ihr Buch nutzen können	27
Erste Lektion: Körpersprache	29
Schlagfertigkeit beginnt mit der Körpersprache	29
Alles eine Frage der Haltung	30
Wie sich äußere und innere Haltung gegenseitig beeinflussen	30
Die Kraft des positiven Ausdrucks	31
Was Sie mit einer Haltungsänderung bewirken können	32
Wie Sie Ihre Gestik einsetzen können	35
Die unscharfe Bedeutung von Gesten	35
Vorsicht vor »aufgesetzten« Gesten	36
Vermeiden Sie negative Gesten	36
Handflächen nach oben oder nach unten	37
Und wie steht es mit Ihrer Mimik?	37
Zeigen Sie nicht das »Angstgesicht«	38
Vermeiden Sie das elende Lächeln	38
Bleiben Sie gelassen	38

Der Blickkontakt	39
In die Augen schauen – aber nicht zu lange	39
Wie Sie den Blick abwenden	39
So setzen Sie Ihre Stimme ein	40
Der Ton macht die Musik	41
Kennen Sie Ihr »Stimmenrepertoire«?	41
Treffen Sie den richtigen Tonfall	42
Nicht zu laut und nicht zu leise	42
Der scherzhafte Tonfall	43
So finden Sie Ihren »Schokoladenton«	43
Sprechen Sie artikuliert	43
Wie steht es mit dem Dialekt?	44
Schlagfertig mit Sprachfehler	44
Richtig atmen	45
Zweite Lektion: Die Blockade verstehen und durchbrechen	47
Warum »so etwas« nicht nur Ihnen passiert	47
Wie wir handeln	48
Warum wir so blockiert sind	49
Wie Sie die Blockade durchbrechen	50
Seien Sie offen für Überraschungen	50
Wie Sie dennoch vorbereitet sind	50
Gewinnen Sie Abstand	51
Versuchen Sie es mal mit Humor	52
Haben Sie den »Mut zur Frechheit«	54
Schlagfertig mit dem Ellenbogen?	57
Habe ich was Falsches gesagt?	57
Zu heftig zurückgeschlagen	58
Die schwache Bemerkung	58
Die unbeabsichtigte Kränkung	59
Dritte Lektion: Einfache Techniken	61
Sagen Sie doch was	61
Das Prinzip Selbstbehauptung	61
»Ich habe nichts verstanden«	62
»Aha ...« und »Oookay ...?!«	63
Die Instant-Sätze	63
Bewährte Standardsprüche	64
Legen Sie sich Ihre Instant-Sätze zurecht	64
Bonmots und treffende Zitate	65
Selbstgemachtes macht Eindruck	68
Kleine Nervensägen und Spielverderber	69

Absurdes Theater	72
Einfach verblüffend	72
Bühne frei: Was ist überhaupt »absurdes Theater«?	73
Das unpassende Sprichwort	73
Der absurde Anschluss	75
Vierte Lektion: Wie Sie unangemessener Kritik begegnen	81
Das verletzte Selbstwertgefühl	81
Die Macht der Urteile	81
Das Fehlurteil soll nicht so stehen bleiben	82
Das ungerechte Urteil	82
Die vier Ursachen	83
... und wie Sie darauf reagieren sollten	83
Die »Gegendarstellung«	84
Unterstellungen aushebeln	84
»Das ist Ihre Ansicht«	85
Unterstellung zu dumm? – Nur zurückweisen!	85
Das »Urteil zum Urteil«	86
Die Nachfrage	87
»Was meinen Sie damit?«	87
»Definieren Sie erst mal ...«	88
Das vergiftete Kompliment	89
Wenn alle verlogen loben	90
Versteckt anschwärzen	90
Die Dolmetscher-Technik	91
Sie leisten Übersetzungshilfe	92
Gehen Sie auf Vorwürfe nicht ein	92
Die drei Zungen der Dolmetscher-Technik	93
Die Honigzunge	93
Die Giftzunge	94
Die diplomatische Zunge	96
Fünfte Lektion: Was tun bei Wut?	101
Die geballte Energieabfuhr	101
Wut nicht mit Wut bekämpfen	101
Die große Demütigung	102
Macht und Ohnmacht	102
Bei Wutausbrüchen souverän bleiben	102
Das »Niederschweigen«	104
Sie entscheiden, wann Sie antworten	104
Je länger Sie schweigen, desto hilfloser wird der andere	105

Souverän schweigen und genießen	105
Vorsicht, Eskalationsgefahr!	106
Zwei Grundregeln zur Wutbewältigung	107
Regel 1: Fehler unumwunden einräumen	107
Regel 2: Über Beleidigungen niemals diskutieren	107
Der Wutkeller	109
Sie können Wut nicht lange übergehen	109
Halten Sie dem anderen den Spiegel vor	109
Lassen Sie sich nicht zum Opfer machen	109
Mit der »Diplomatenzunge« Wut entschärfen	110
Übersetzen Sie die Ausfälligkeiten in ein sachliches Gespräch	110
Der Wechsel der Ebenen	111
Der andere will sich aber aufregen	111
Schützen Sie Ihre persönliche Würde	112
Wann ist der Punkt erreicht?	112
Drei Arten die Beleidigungen zu beenden	113
Sorgen Sie für einen starken Abgang	113
Selbstbewusstes Auftreten verschafft Respekt	114
Darf man die Unbeherrschtheit von anderen ausnutzen?	114
Wer wütend wird, hat schon verloren	115
Die Schwächen anderer nicht vorführen	115
Wenn es um Personen geht	115
Flucht in die Öffentlichkeit	116
Und wenn Sie selbst wütend werden?	116
Klug den Kragen platzen lassen	117
Lässig wütend werden wie Deniz Yücel	117
Sechste Lektion: Schläge unter die Gürtellinie parieren	119
Die große Hämé	119
Erhöhen, um zu erniedrigen	119
Abgestufte Gegenwehr	120
Ironie als Würzmittel	121
Die sarkastische Bemerkung	122
Nehmen Sie die Aussage wörtlich	123
Knacken Sie die Hämé	124
Die Umarmungstechnik	127
Ein kleines Kompliment	128
Der Gute-Laune-Schalter	129
»Witzige« Ablenkungsmanöver	130
Bleiben Sie beim Thema	130
Ein Satz genügt	131
Durch Kränkungen nicht provozieren lassen	131

Ehrverletzungen	132
Lenken Sie den Angriff wieder zurück	132
Deuten Sie die Sache freundlich um	134
Die »gewissen« Anspielungen	135
Eine besondere Art von Humor	136
Der Griff in die Klischeekiste	136
Der andere will Sie in Verlegenheit bringen	138
Annäherungsversuche und Beleidigungen	141
Sich gegenüber Alphetieren behaupten	142
Das Spiel mit der Angst	142
Sachlichen Argumenten gegenüber taub	143
Mit der Sprache der Macht dagegenhalten	143
Das Offensichtliche feststellen	144
Alphetier zum Feind?	144
Siebte Lektion: Wie Sie die anderen zum Lachen bringen	145
Wundermittel Humor	145
Heiteres Lachen, hämisches Lachen	145
Lachen als »soziales Schmiermittel«	145
Die lustige Bemerkung	146
Kritische Momente meistern	147
Peinlichkeiten überwinden	147
Signalisieren Sie einfach: Nicht ernst gemeint	147
Angriffe parieren	149
Lachen entwapfnet	150
Die drei Arten einen Angreifer zum Lachen zu bringen	150
Durchbrechen Sie die Erwartung	150
Einfach uberraschend: Die SIHR-Technik	152
Abwegige GrUnde gesucht	152
Sanft und souverän	153
Bereiten Sie sich vor	153
Wie finden Sie Ihre »abstrusen« Argumente?	154
»Man nennt mich nur ...«	154
Munition für den Angreifer?	155
Was tun, wenn der Angreifer Ihre Bemerkung aufgreift?	156
Vorsicht bei »witzigen« Bemerkungen	156
Nutzen Sie die Ansteckungskraft des Lachens	157
Die Macht der Anspielung	158
Einfache Anspielung mit Vergleich	158
Machen Sie es Ihren Zuhörern einfach	159
Beachten Sie den Abnutzungseffekt	159
Verfremdung macht die Anspielung witziger	160

Spielen Sie den Clown	161
Der Clown ist unangreifbar	161
Das absichtliche Missverständnis	161
Machen Sie sich über Ihren Angreifer lustig	163
Nur in schweren Fällen	164
Der klassische Gegenkonter	164
Die »Akupunktur«-Technik	168
Der Korken im Ohr	171
Achte Lektion: Schlagfertig vor Publikum	173
Zuhörer sind überall	173
Souverän in der Diskussion	174
Seien Sie verständlich	174
Schnell zum Wesentlichen	174
Ein Schuss Humor macht Sie sympathisch	175
Bringen Sie das Verhalten Ihres Kontrahenten auf den Punkt	176
Dürfen Sie dem anderen ins Wort fallen?	178
Vorsicht vor den »Niedermachern«	179
»Lassen Sie mich bitte ausreden?«	179
Und wenn Sie selbst unterbrochen werden?	180
Die überschätze Redezeit	181
Wenn der andere mit Schmutz wirft	181
Wenn Sie ins Hintertreffen geraten	183
Souverän vor feindseligem Publikum	185
Interviews meistern	186
Wer fragt, führt	186
Sie sollen Auskunft geben	187
Überraschen Sie	187
Fehler zugeben kommt an	188
Was tun bei Suggestivfragen?	188
Zudringliche Fragen abwehren	190
Unterstellungsfragen aushebeln	191
Die Gegenfrage	193
Weichen Sie einer Antwort nicht aus	194
»Wieso meinen Sie das?«	194
»Was müsste geschehen, damit Sie zufrieden wären?«	195
Fragen einfach zurückgeben	195
Der Gegensog	196
Erster Schritt: Den Sog erkennen	197
Zweiter Schritt: Klären Sie die Alternativen	197
Dritter Schritt: Durchbrechen Sie den Sog	197
Der Gegensog bei Suggestivfragen	197

Neunte Lektion: Schulen Sie Ihr Sprachvermögen	201
Ihr Handwerkszeug – die gesprochene Sprache	201
So wird Ihre »Spreche« schlagfertiger	202
Formulieren Sie knapper	202
Machen Sie es anschaulicher	203
Verwenden Sie einprägsame Strukturen	206
Setzen Sie auf Humor und Witz	208
Spielerische Eleganz: Die Platzhalter-Technik	210
Schlagfertigkeit hoch drei	211
So werden Sie schneller	213
Erst studieren, dann probieren	213
Training mit Audiodateien	214
Trainieren Sie im Internet	215
Am Ende zurück zum Anfang	216
Lösungsteil	219
Über den Autor	233
Literatur	235