

# Inhalt

Nicht mit mir! .....	7
<b>1 Ursachenforschung:</b>	
<b>Provoziere ich selbst? .....</b>	<b>11</b>
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung .....	13
Stimmen Sie sich positiv ein! .....	13
Vermeiden Sie Unsicherheitssignale .....	16
Streichen Sie Weichmacher aus Ihrem Wortschatz .....	17
Reduzieren Sie Redewendungen, die eine Eskalation bewirken können .....	19
Verwenden Sie Ich- statt Sie-Botschaften .....	21
Pflegen Sie Blickkontakt .....	23
Sprechen Sie Ihren Gesprächspartner mit seinem Namen an .....	24
Sagen Sie NEIN, statt herumzudrücken .....	24
Beachten Sie die Wirkung von Emotionen .....	25
Stellen Sie Ihre Meinung kurz, präzise und überzeugend dar .....	26
Spielen Sie bei Unangenehmem auf Zeit .....	27
Beschränken Sie sich in Ihrer Argumentation möglichst auf Fakten	28
Lehnen Sie Kompromisse nicht generell ab .....	29
<b>2 Gegenwehr:</b>	
<b>Wie reagiere ich auf unredliche Verhaltensweisen? .....</b>	<b>31</b>
Richtig reagieren ist trainierbar .....	33
Reaktionsmöglichkeit: Ignorieren .....	33
Reaktionsmöglichkeit: Nachgeben .....	37
Reaktionsmöglichkeit: Gegenhalten und Durchsetzen .....	38
Reaktionsmöglichkeit: Kontern und Rückkehr zur Sache .....	41
<b>3 Schlagfertigkeit:</b>	
<b>So wehre ich persönliche Angriffe ab und entlarve     Scheinargumente, Unredlichkeiten, Denkfehler und     sonstige Verbalattacken .....</b>	<b>45</b>
Gut gewappnet gegen verbale Angriffe .....	47

<b>4 Gelassenheit:</b>	
<b>Beleidigungen abwehren</b> .....	<b>173</b>
Lassen Sie sich nichts gefallen .....	175
Sie verzichten auf eine mündliche Reaktion .....	176
Sie reagieren mit einer mündlichen Erwiderung .....	177
Juristische Gegenwehr .....	186
<b>5 Jetzt reicht's:</b>	
<b>Wenn sich die Angriffe häufen</b> .....	<b>189</b>
Genug ist genug .....	191
Lassen Sie sich unterstützen .....	192
Führen Sie ein Konfliktlösungsgespräch .....	193
Literaturempfehlungen .....	195
Stichwortverzeichnis .....	196