

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Sie beugen besser vor, statt ständig nur abzuwehren | 9 |
| Zeigen Sie eine optimistische Lebenseinstellung | 11 |
| Streben Sie positive Beziehungen zu Ihren Mitmenschen an | 17 |
| Vermeiden Sie Unsicherheitssignale, senden Sie dafür Sicherheitssignale | 21 |
| Pflegen Sie Blickkontakt | 23 |
| Welche Abwehrstrategien Sie einsetzen können | 27 |
| Vertrauen Sie nicht nur Ihrem biologischen Erbe | 29 |
| Variante 1: Ignorieren/Überhören/Ablenken | 31 |
| Variante 2: Einknicken/Nachgeben | 37 |
| Variante 3: Gegenhalten/Durchsetzen | 41 |
| Variante 4: Kontern und Rückkehr zur Sache | 47 |
| So können Sie im Einzelfall auf Beleidigungen reagieren | 53 |

| | |
|---|------------|
| Ihr inneres Gleichgewicht muss stabil bleiben | 55 |
| Sie verzichten auf eine mündliche Reaktion | 59 |
| Sie reagieren mit einer mündlichen Erwiderung | 61 |
| Sie wehren besondere Provokationen ab | 81 |
| Vorwurf mangelnder Bildung | 81 |
| Angriffsziel Outfit | 83 |
| Aggressionssteigerer: Schimpfwörter | 85 |
| Aggressionssteigerer: Lautstärke | 87 |
| Ihre Reaktionen auf Beleidigungen am Arbeitsplatz | 91 |
| In Wiederholungsfällen ziehen Sie einen Schlusstrich | 103 |
| Achten Sie auf Rückzugssignale des Beleidigers | 103 |
| Sie streben eine sozial verträgliche Konfliktlösung an | 109 |
| Sie gehen juristisch gegen den Quälgeist vor | 117 |
| Übrigens ... | 123 |
| Weiterführende Literatur | 125 |
| Stichwortverzeichnis | 126 |
| Der Autor | 128 |