## **Inhalt**

Vorwort	6
1. Die Lizenz zum Durchsetzen	9
Das Recht auf den eigenen Standpunkt	10
Hemmungen überwinden	15
Umgang mit negativen Reaktionen	20
2. Standpunkte beharrlich vertreten	27
Aussitzen reicht nicht	28
Auf Augenhöhe kommunizieren	30
Bestimmt "Nein" sagen	35
Pro und kontra Kompromisse	40
3. Durchsetzungskraft durch Körpersprach	е
und Stimme	45
Durchsetzen durch Charisma?	46
Durchsetzungsstarke Körpersprache	47
Durchsetzungsstarke Stimme	55
4. Durchsetzen in Verhandlungen	61
Verkaufen ist keine Schande	62
Dem Druck standhalten	65
Das Zenter in die Hand nehmen	68

5. Durchsetzen in Härtefällen	75
Umgang mit Manipulation	76
Umgang mit Sabotage	80
Umgang mit Autorität	84
Fast Reader	86
Weiterführende Literatur	93
Der Autor	94
Register	96