

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Mentale Schlagfertigkeit</b> .....	<b>7</b>
Achtsamkeit .....	8
Situationen analysieren .....	12
Überlegenheit .....	16
Selbstbewusstsein .....	20
Selbstvertrauen .....	24
Gelassenheit .....	28
Respekt und Fairness .....	32
Mut .....	36
Humor .....	40
 Selbstreflexion: Mentale Schlagfertigkeit .....	 44
<b>2. Verbale Schlagfertigkeit</b> .....	<b>47</b>
Reden oder schweigen? .....	48
Sich Zeit nehmen .....	52
Aufmerksam sein .....	56
Übertreiben .....	60
Den richtigen Ton treffen .....	64
Spiegeln und interpretieren .....	68
Zustimmen .....	72
Coole Sprüche .....	76
 Selbstreflexion: Verbale Schlagfertigkeit .....	 79

<b>3. Körperliche Schlagfertigkeit</b> .....	<b>81</b>
Grundhaltung .....	82
Standort .....	86
Standpunkt .....	90
Notwehr und Selbstverteidigung .....	94
Hilfsmittel .....	100
Mimik .....	102
Stimme .....	106
Kleidung .....	110
Selbstreflexion: Körperliche Schlagfertigkeit .....	114
<b>Trainingsplan</b> .....	<b>116</b>
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>123</b>
<b>Über die Autoren</b> .....	<b>124</b>